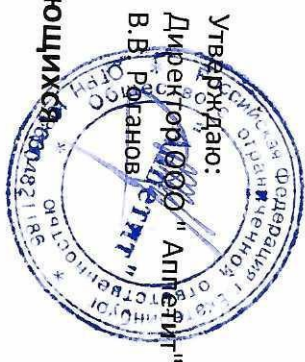


Согласовано:
Директор: МАОУ
Валькова.С.Ю.



Примерное двухнедельное меню
питания (завтрак) для обучающихся
5-11 классов на 2026-2027 учебный год



№ сб/р год	Наименование блюда	Пищевые вещества					Энерг. Ценн. Ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг		
		Выход, г	Белки, г	Жир, г	Углевод, г			В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	
1-ая неделя															
1-ый день, понедельник															
Завтрак															
ТТК№337У/2004	Гуляш из говядины с (мясо местных угодий, томатный соус, золотой лук)	100	13,9	6,5	4	132	0,09	1,2	0,8	0	154	156,0	55		
510/2004	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,4	8,1	26,8	205,2	0,05	1,9							
ТТК 82/2002	Напиток Витошка" (обогащенный витаминизированным группой В, Си Д)	200	1,19	0,15	16,1	64	0,9	6	0,4	0,2	8,0	3,54	4,2		
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	63	0,08					0,54	6,0		
	Фрукт свежий	120	0,4	0,4	12,5	61,3	0,27	61,9			0,06	23,4	7,38		
	расчет	585	22,39	15,3	68,4	525,5	1,39	71	1,2	1,4	339,1	231,48	93,2		
2-ой день, вторник															
Завтрак															
ТТК№219	Чикен-Болл(веселые шарики из филе кур в сметанном соусе с куркумой)	120	12,3	16,9	13,5	178	0,05	0,145	0,05	1,2	150,6	137,0	45,6		
332/2004	Фузилли отварные с сыром (макаронны отварные спиральки с сыром) с овощами	180/20	10,5	13,9	33,8	310	0,4	4,36	0,1	0,6	17,6	258,0	6,45		
ТТК	Компот из ягод	200	1,19	0,15	16,1	64	0,9	6	0,4	0,2	8,0	3,54	4,2		

	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	63	0,08					0,54	6,0
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	3,8	0,6	25	122	0,27			0,5	0,6	0,06	3,08
	расчет	585	29,29	31,7	97,4	737,0	1,7	10,505	0,6	2,0	176,3	402,16	62,3
3-ий день, среда													
Завтрак													
тг№1/1	Филе тушеное в сметанном соусе	100.	16,7	9,7	0,5	156	0,09			0,3	0,18	8,15	80
60/3/2015	Рис припущенный с овощами (белые жемчуженки с маслом и солью с овощами)	180/20	4,4	4	44,5	285		12				18,4	50
тг№639/2004	Компот из сухофруктов	200	1	0	27	110		12				18,4	50
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27			0,5	0,6	0,06	3,08
	расчет	585	21,1	13,7	84,5	612,3	0,09	12	0,3	0,18	45,0	183,08	42,38
4-ый день, четверг													
Завтрак													
416/1994	Пшеницелыпатуральный	100	15	11,3	9,5	240,5	0,05	0,15	0,05	1,2	150,6	137	45,5
520/2004	Картофельное пюре (домашний картофель со свежим молоком и маслом) с овощами	180/30	5,8	11,12	57	212	0,09		0,3	0,18	8,15	80	10,6
ТТК	Компот из ягод	200	1,19	0,15	16,1	64	0,9	6	0,4	0,2	8,0	3,54	4,2
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	63	0,27		0,8	1,58	0,06	23,4	7,38
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27	6,15	0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	расчет	550	25,39	23,1	104,1	640,8	1,58	1447,33	2,0	3,76	166,9	247,0	75,1
5-ый день, пятница													
Завтрак													
416/1994	Чахохбили (Филе кури с овощами и соусом)	100	15	11,3	9,5	240,5	0,4	1,2	0,5	0,1	208	178,8	15,2
60/3/2015	Рис припущенный с овощами (белые жемчуженки с маслом и солью с овощами)	180/20	4,4	4	44,5	285		12			18,4	50	12,2
ТТК	Компот из ягод	200	1,19	0,15	16,1	64	0,9	6	0,4	0,2	8,0	3,54	4,2

[illegible]

Завтрак

ТТК№416/1994	Поджарка из индейки	100	15	11,3	43,2	214	240,5	3,8	0,0	0,5	3,8	117,5	10,6
60/3/2015	Рис припущенный с овощами (белые жемчужки с маслом и солью с овощами)	180/30	4,4	4	44,5	285		12			18,4	50	12,2
ТТК№705/2004	Компот из ягод	200	0,2		15	60		12,0			18,4	50	12,2
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	50	3,8	0,6	25	122	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,08					0,54	6,0
расчет		585	24,9	16,1	136,7	725,0	240,85	27,8	0,5	1,1	40,7	221,1	48,4

4-ый день, четверг

Завтрак

1/1998	Филе кури индейки со сметаной с сыром	75/10/15	5,8	16,8	13,5	178	0,6	1,2	0,8	1,8	208	178,6	35,5
510/2004	Каша гречневая расыпчатая с овощами (отборная крупа, с морковью, луком с маслом и солью)	180	5,4	8,1	26,8	205,2	0,05	1,9		1,2	177	48	28
686/2004	Чай с лимоном (душистый чай со вкусом и ароматом лимона)	200/5			15,2	60		12			18,4	50	12,2
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27				0,06	23,4	7,38
	яблоко	120	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27				0,06	23,4	7,38
расчет		585	34,2	25,5	80,5	565,8	1,19	15,1	0,8	3	403,5	323,4	90,5

5-ый день, пятница

Завтрак

ТТК№498/2004	Зразы "Демидовские"	100	16	13,3	15,1	262	0,27	1,6	0,5	0,7	204	48	27
512/2004	Рис припущенный с овощами	180/30	4,32	7,2	44,5	264,6		12		18,4	5		12,2
ТТК 1-А	Компот из ягод	200	0,4		31,61	130	0,27	0,36		1,9	0,3	23,4	7,38
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	63	0,27				0,06	23,4	7,38
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
расчет		560	17	17	112,71	780,9	0,81	13,96	1,0	21,6	209,4	97,88	61,34

Норма в день	45,00	46,0	191,5	1356,6	0,7	35,0	0,5	6	600,0	900,0	150,0
Итого за 2 недели (среднее)	56	51,4	192,3	1411,3	1,4	37,6	1,4	8,4	765,0	934,5	167,8

Согласовано:
Директор: МАКУ СОШ Лицей №12
Валькова.С.Ю.



Примерное двухнедельное меню питания (завтрак) для обучающихся 5-11 классов на 2026-2027 учебный год



№ сб/р год	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энерг. Ценн. Ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг		
		Выход, г	Белки, г	Жир, г	Углевод, г		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	
1-ая неделя														
1-ый день, понедельник														
Завтрак														
ТТК №337/2004	Гуляш из говядины с (мясо местных убойных, томатный соус, золотой лук)	100	13,9	6,5	4	132	0,09	1,2	0,8	0	154	156,0	55	
510/2004	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,4	8,1	26,8	205,2	0,05	1,9						
ТТК 82/2002	Напиток Виташка "(обогащенный витаминизированным группами В, С и Д)"	200	1,19	0,15	16,1	64	0,9	6	0,4	0,2	8,0	3,54	4,2	
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	63	0,08					0,54	6,0	
	Фрукт свежий	120	0,4	0,4	12,5	61,3	0,27	61,9			0,06	23,4	7,38	
	расчет	585	22,39	15,3	68,4	525,5	1,39	71	1,2	1,4	339,1	231,48	93,2	
2-ой день, вторник														
Завтрак														
ТТК №219	Чикен-Болл (веселые шарики из филе кур в сметанном соусе с куркумой)	120	12,3	16,9	13,5	178	0,05	0,145	0,05	1,2	150,6	137,0	45,6	
332/2004	Фузилли отварные с сыром (макароны отварные спиральки с сыром)	180/20	10,5	13,9	33,8	310	0,4	4,36	0,1	0,6	17,6	258,0	6,45	
ТТК	Компот из ягод	200	1,19	0,15	16,1	64	0,9	6	0,4	0,2	8,0	3,54	4,2	

	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	63	0,08					0,54	6,0		
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	3,8	0,6	25	122	0,27					0,6	0,06	3,08	7,38
	расчет	585	29,29	31,7	97,4	737,0	1,7	10,505	0,6	2,0	176,3	402,16	62,3		
3-ий день, среда															
Завтрак															
тж№1/1	Филе тушеное в сметанном соусе	100.	16,7	9,7	0,5	156	0,09			0,3	0,18	8,15	80	10,6	
60/3/2015	Рис припущенный с овощами (белые жемчуженки с маслом и солью с овощами)	180/20	4,4	4	44,5	285		12				18,4	50	12,2	
тж№659/2044	Компот из сухофруктов	200		1	0	27	110	12				18,4	50	12,2	
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27			0,5	0,6	0,06	3,08	7,38	
	расчет	585	21,1	13,7	57,5	529,3	0,09	12	0,3	0,18	45,0	183,08	42,38		
4-ый день, четверг															
Завтрак															
416/1994	Пшеницелатунатуральный	100	15	11,3	9,5	240,5	0,05	0,15	0,05	1,2	150,6	137	45,5		
520/2004	Картофельное пюре (домашний картофель со свежим молоком и маслом) с овощами	180/30	5,8	11,12	57	212	0,09		0,3	0,18	8,15	80	10,6		
ТТК	Компот из ягод	200	1,19	0,15	16,1	64	0,9	6	0,4	0,2	8,0	3,54	4,2		
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	63	0,27		0,8	1,58	0,06	23,4	7,38		
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27	6,15	0,5	0,6	0,06	3,08	7,38		
	расчет	550	25,39	23,1	104,1	640,8	1,58	1447,33	2,0	3,76	166,9	247,0	75,1		
5-ый день, пятница															
Завтрак															
416/1994	Чахохбили (Филе кури с овощами и соусом)	100	15	11,3	9,5	240,5	0,4	1,2	0,5	0,1	208	178,8	15,2		
60/3/2015	Рис припущенный с овощами (белые жемчуженки с маслом и солью с овощами)	180/20	4,4	4	44,5	285		12			18,4	50	12,2		
ТТК	Компот из ягод	200	1,19	0,15	16,1	64	0,9	6	0,4	0,2	8,0	3,54	4,2		

[illegible]

Завтрак

ТТК№416/1994	Поджарка из индейки	100	15	11,3	43,2	214	240,5	3,8	0,0	0,5	3,8	117,5	10,6
60/3/2015	Рис припущенный с овощами (белые жемчуженки с маслом и солью с овощами)	180/30	4,4	4	44,5	285		12			18,4	50	12,2
ТТК№705/2004	Кампот из ягод	200	0,2		15	60		12,0					
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	50	3,8	0,6	25	122	0,27		0,5	0,6	0,06	50	12,2
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,08					0,54	6,0
расчет		585	24,9	16,1	136,7	725,0	240,85	27,8	0,5	1,1	40,7	221,1	48,4
4-ый день, четверг													

Завтрак

1/1/998	Филе кури индейки со сметаной с сыром	75/10/15	5,8	16,8	13,5	178	0,6	1,2	0,8	1,8	208	178,6	35,5
510/2004	Каша гречневая расыпчатая с овощами (отборная крупа, с морковью, луком с маслом и солью)	180	5,4	8,1	26,8	205,2	0,05	1,9		1,2	177	48	28
686/2004	Чай с лимоном(душистый чай со вкусом и ароматом лимона)	200/5			15,2	60		12			18,4	50	12,2
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27				0,06	23,4	7,38
	яблоко	120	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27				0,06	23,4	7,38
расчет		585	34,2	25,5	80,5	565,8	1,19	15,1	0,8	3	403,5	323,4	90,5
5-ый день, пятница													

Завтрак

ТТК№498/2004	Зразы "Демидовские"	100	16	13,3	15,1	262	0,27	1,6	0,5	0,7	204	48	27
512/2004	Рис припущенный с овощами	180/30	4,32	7,2	44,5	264,6		12		18,4	5		12,2
ТТК 1-А	Компот из ягод	200	0,4		31,61	130	0,27	0,36		1,9	0,3	23,4	7,38
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	63	0,27				0,06	23,4	7,38
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
расчет		560	17	17	112,71	780,9	0,81	13,96	1,0	21,6	209,4	97,88	61,34