Согласовано:
Директор: МАОУ СОШ лицей№12,
Валькова.С.Ю.

Утверждаю
Директор ООО "Аппетит"
В.В.Роганов

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

№ сб/р год	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энер. Ценн. Ккал	Витамины,мг				Минеральные вещества, мг		
		Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		B1	C	A	E	ca	p	Mg
1-ая неделя													
1-ый день, понедельник													
Завтрак													
ТТК№337\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 расыпчатая	180	5,4	8,1	26,8	205,2	0,05	1,9		1,2	177	48	28
ТТК 82/2002	Напиток Витошка"(обогащенный витаминаминапиток группы 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	625	**22,39**	**15,3**	**68,4**	**525,5**	**1,39**	**71**	**1,2**	**1,4**	**339,1**	**231,48**	**93,2**
Обед													
ТТК№134/2004	Суп крестьянский с крупой с мясом(сочетание овощей и крупы с кусочками фермерской курицы)	250/20	2,8	6	12	176	0,01	0,8	0,3	0,2	34,5	8,9	0,2
ТТК№337\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 расыпчатая с овощами	180	5,4	8,1	26,8	205,2	0,05	1,9		1,2	177	48	28

ттк№54-6хн2020	Компот из ягод	200	0,5		27	110,2		12,0			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	755	**24,5**	**20,9**	**82,3**	**684,7**	**0,42**	**15,9**	**1,1**	**1,4**	**384,0**	**265,98**	**95,4**
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) 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	7,38
Итого		570	**28,3**	**21,5**	**107,3**	**824,5**	**0,69**	**15,9**	**1,6**	**2,0**	**384,0**	**269,06**	**102,8**
Обед													
135/2004	Суп лапша домашняя с зеленью с филе кур(куриный бульон , кусочки феле куриного,паутинка лапши и душистая зелень)	260	5,,6	6,5	14,5	173	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2
ТТК№208	Плов "Золотинка" с индейкой (бусены белого риса,кусочки индейки ,ломтики моркови и золотая куркума) с овощами	250/30	11,2	17,73	41,76	347	0,01	3,1	0	0,28	3,04	90,4	22,8
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 "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	63	0,08					0,54	6,0
ттк№	Блины с начинкой	60	3,02	3,2	5,44	105,56	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	расчет	**875**	**20,71**	**28,37**	**111,8**	**874,6**	**1,54**	**9,9**	**2,4**	**2,88**	**429,7**	**109,5**	**48,0**
Итого			**26,9**	**32,1**	**96,7**	**1362,0**	**0,84**	**33,8**	**0,4**	**1,05**	**396,6**	**537,6**	**91,0**
3-ий день, среда													

Завтрак													
ттк№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
тк№639/2004	Компот из сухофруктов	200	1		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	**550**	**21,1**	**13,7**	**84,5**	**612,3**	**0,09**	**12**	**0,3**	**0,18**	**45,0**	**183,08**	**42,38**
Обед													
139/2004	Суп картофельный с бобовыми с гренками(наваристый суп с ядрами гороха ,кусочками мяса и хрустящими золотыми сухарями)	250/10/10	6,5	5,6	23	198	0,05	0,2	0,1		145	298,7	0,4
ттк№109	Котлета домашняя(мясо мелкого помола говядина свинина)	100	19,8	22	17,4	262	0,01	0	0,0	0,05	204	187,6	28
520/2004	Картофельное пюре (домашний картофель со свежим молоком и маслом) и овощами	180/50	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 "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	63	0,27		1,3	1,03	0,06	23,4	7,38
	расчет	**850**	**36,69**	**39,36**	**135**	**860,3**	**1,59**	**6,2**	**3,8**	**2,06**	**365,3**	**596,3**	**58,0**
	Итого		**57,79**	**53,06**	**219,5**	**1472,6**	**1,68**	**18,2**	**4,1**	**2,2**	**410,3**	**779,4**	**100,3**
4-ый день, четверг													
Завтрак													
416/1994	Шницельнатуральный	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	560	**25,39**	**23,1**	**104,1**	**640,8**	**1,58**	**1457,33**	**2,0**	**3,76**	**166,9**	**247,0**	**75,1**
Обед													
135/2004	Суп из овощей со сметаной с мясом(веселая семейка овощей с кусочками мяса и сметаны)	250/20	2,6	7	22	221,6	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2
ТТК№337\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 расыпчатая с овощами((отборная крупа,с маслом и солью с добавлением овощей)	180/20	5,4	8,1	26,8	205,2	0,05	1,9		1,2	177	48	28
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 "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	63	0,27				0,06	23,4	7,38
	расчет	820	**26,49**	**22,2**	**90,4**	**747,1**	**1,59**	**9,9**	**2,0**	**2**	**373,6**	**242,9**	**102,2**
	Итого		**51,88**	**45,3**	**194,5**	**1387,9**	**3,17**	**1467,2**	**4,0**	3,6	**647,8**	**534,7**	**110,3**
5-ый день, пятница													
Завтрак													
416/1994	Чахохбили (Филе куры 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
	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
	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	550	**24,39**	**16,1**	**95,1**	**712,1**	**1,84**	**19,2**	**1,9**	**1,5**	**234,5**	**238,5**	**46,4**
Обед													

110/2004	Борщ из свежей капусты с картофелем с мясом и со сметаной	250	2,6	6,2	8,9	179	0,9		0,6	6	216,7	19,8	
ттак№218	Люля-Кебаб(Дуэт свинины и филе куры с зеленью и солью)	100	20,2	11,3	1,5	184,4	0,05	0,145	0,05	1,2	150,6	137,0	45,6
332/2004	Фарфалле с сыром (отварные макароны,бантики и сыр) с овощами	180/20	6,12	7,38	42,3	264,3	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	0,27				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
	Фрукт свежий	125	0,4	0,4	12,5	61,3	0,27	61,9			0,06	23,4	7,38
	расчет	**925**	**33,51**	**25,52**	**90,3**	**816,0**	**2,79**	**10,5**	**1,7**	**8,6**	**393,0**	**444,8**	**71,0**
Завтрак													
2-ая неделя													
1-ый день, понедельник													
Завтрак													
ттк№3/1	Голень,запеченная в пряном соусе(фермерская курочка,душистый чеснок сольи соус)	100	15	11,3	9,5	240,4	0.27	1,6	0,5	0,7	204	48	27
332/2004	Фузилли отварные с сыром (макароны отварные спиральки с сыром) и 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 82/2002	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 "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,27				0,06	23,4	7,38
	расчет	550	**30,09**	**25,8**	**80,9**	**719,7**	**1,84**	**12,0**	**1,5**	**2,1**	**229,7**	**336,0**	**52,4**
Обед													
168/2004	Суп пюре из разных овощей со сметаной (веселая семейка овощей со сливочным вкусом) с мясом	250/20	4	6,3	44,5	192	0,9		0,6	6	216,7	19,8	

ТТК№443/2004	Плов "Золотинка" со говядина (бусины белого риса,кусочки мяса ,ломтики моркови и золотая куркума)	250	11,2	9,4	43,1	411	0,01	3,1	0	0,28	3,04	90,4	22,8
ТТК 82/2002	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	61	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
	Фрукт свежий	125	0,4	0,4	12,5	61,3	0,27	61,9			0,06	23,4	7,38
	расчет	**895**	**20,19**	**16,74**	**137,7**	**850,6**	**2,62**	**71,0**	**1,5**	**7,08**	**227,9**	**163,6**	**49,1**
	Итого		**48,49**	**40**	**225,7**	**1524,3**	**2,3**	**30,5**	**1,5**	**5,15**	**687,4**	**739,2**	**112,3**
2-ой день, вторник													
Завтрак													
ттк№НБ101	Котлета "Любительская"	100	12,5	1,6	7,4	134		1,3		1,4	297	265,0	37
3/3\2015	Картофельное пюре (домашний картофель,со свежим молоком и маслом)	180/30	4,3	7,2	44,5	264	0,09		0,3	0,18	8,15	80	10,6
684/2004	Чай с сахаром с лимоном	200/5	0,2		15	58		12,0			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
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	63	0,08	7,8		0,7	117,4	226,0	37,8
	расчет	**565**	**20,4**	**9,29**	**114**	**580,3**	**0,44**	**21,1**	**0,8**	**2,88**	**441,0**	**624,1**	**105,0**
Обед													
132/2004	Рассольник "Ленинградский" со сметаной(перловая крупа и кусочки овощей,с добавлением сметаны,кусочков мяса и душистой зелени)	250/10	3	6,2	21	196	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2
ттк№НО-203	Чикен-Мит	100	21,1	3,3	10,4	163	0,09	6,7	0,2	0	154	156	55
332/2004	Фузилли отварные с сыром (макароны отварные спиральки) и овощами	180/30	10,5	13,9	33,8	310	0,4	4,36	0,1	0,6	17,6	258,0	6,45
705/2004	Напиток из шиповника(насыщеный напиток с пользой для иммунитета)	200	1,04		31,61	131			0,4		10	4	0,8

	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
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	63	0,08	7,8		0,7	117,4	226,0	37,8
	Фрукт свежий	130	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27	61,9			0,06	23,4	7,38
	расчет	**950**	**39,04**	**23,89**	**114**	**924,3**	**0,85**	**19,7**	**1,5**	**1,9**	**333,6**	**656,0**	**107,6**
	Итого		**40,54**	**24,1**	**123,0**	**1411,2**	**0,85**	**19,66**	**1,5**	**1,9**	**333,6**	**656,0**	**107,6**
3-ий день, среда													
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			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**
Обед													
124/2004	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом и со сметаной	250/20	2,8	7,1	21	175	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2
тк№470/2004	Фрикадельки из говядины	100	12,9	7,2	5,9	144,5	0,09	6,7	0,2	0,18	208	176,8	25
510/2004	Каша гречневая расыпчатая с овощами (отборная крупа,морковью,луком с маслом и солью)	180	5,4	8,1	26,8	205,2	0,05	1,9		1,2	177	48	28
ТТК 82/2002	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 "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27				0,06	23,4	7,38
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,27				0,06	23,4	7,38
	Фрукт свежий	125	0,4	0,4	12,5	61,3	0,27	61,9			0,06	23,4	7,38
расчет		925	**26,09**	**23,4**	**103,8**	**755,3**	**1,86**	**77,3**	**0,9**	**1,58**	**427,7**	**307,4**	**79,5**
ИТОГО			**27,59**	**23,6**	**112,8**	**1403,9**	**1,94**	**77,3**	**0,9**	**1,6**	**427,7**	**308,0**	**85,5**

4-ый день, четверг													
Завтрак													
1/1998	Филе куры 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	630	**34,2**	**25,5**	**80,5**	**565,8**	**1,19**	**15,1**	**0,8**	**3**	**403,5**	**323,4**	**90,5**
Обед													
135/2004	Суп лапша домашняя с зеленью с филе кур(куриный бульон , кусочки феле куриного,паутинка лапши и душистая зелень)	260	5,,6	6,5	14,5	173	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2
ттк№436/2004	Жаркое по домашнему с говядиной	270	20,7	30,5	36,25	452	0,4	4,36	0,1	0,2	116	20,6	6,45
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 "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,27				0,06	23,4	7,38
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27				0,06	23,4	7,38
	Фрукт свежий	125	0,4	0,4	12,5	61,3	0,27	61,9			0,06	23,4	7,38
	расчет	**930**	**26,4**	**38,19**	**128,86**	**982,9**	**1,76**	**5,5**	**0,9**	**2,7**	**151,0**	**102,8**	**36,2**
ИТОГО			**60,6**	**63,7**	**209,4**	**1548,7**	**2,95**	**20,6**	**1,7**	**5,7**	**554,5**	**426,2**	**126,6**
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**
Обед													
181/1994	Борщ из свежей капусты с картофелем с мясом и со сметаной	250/15	7	2,5	10,4	148	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2
ттк№282/2003	Индейка по-люблински	100	16,2	22,3	2,8	278	0,09	3,8	0,0	0,5	3,8	117,5	10,6
332/2004	Фузилли отварные с сыром (макароны отварные спиральки) и овощами	180/30	10,5	13,9	33,8	310	0,4	4,36	0,1	0,6	17,6	258,0	6,45
54-5хн-2020	Компот из кураги (янтарный напиток для золотых детей)	200	1,8	0,1	23,5	102,2	0,27	0,36		1,9	0,3	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
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,27	9,32	0,9		0,06	23,4	7,38
ттк№	Оладьи	60	3,02	3,2	5,44	105,56	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	расчет	**885**	**26**	**39,29**	**114**	**865,4**	**1,31**	**17,8**	**1,5**	**3,6**	**56,3**	**434,3**	**39,4**
ИТОГО			**43**	**56,3**	**226,7**	**1646,3**	**1,3**	**14,7**	**1,9**	**4,3**	**657,0**	**897,3**	**112,2**
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**