

Согласовано:
Директор: МАΟΥ СОΠΗ 11
Зимина.М.В.



Примерное двухнедельное меню, комплекс, для учащихся 5-11 классов
на 2026-2027 учебный год



№ с6/p	Наименование блюда	Пищевые вещества					Энерг. Ценн.	Витамины,мг					Минеральные вещества,
		Выход,г	Белки,г	Жир	Углевод	Ккал		В1	С	А	Е	Са	
1-ая неделя													
1-ый день, понедельник													
ТТК№12	Гуляш из говядины (постная говядина,золотистый лук и яркий соус)	100	12,1	9,5	3,7	148	0,09	1,2	0,8	0	154	156	55
ТТК№ 510/2004	Каша гречневая рассыпчатая с овощами (отборная крупа ,сливочное масло,овощи и соль)	180	5,4	8,1	41,2	205,2	0,05	1,9		1,2	177	48	28
ТТК 82/2002	Напиток "Витошка"(витаминизированный напиток,для энергии и силы)	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
	Фрукт свежий	120	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27				0,06	23,4	7,38
расчет		625	22,49	18,4	86,4	554,5	1,56	11,5	2,1	2,2	339,2	334,0	102,0
2-ой день, вторник													
ТТК№208	Плов Золотника с индейкой с булгуром (бусины белого риса,кусочки мяса,ломтики моркови и золотая кукуруза)	250	12,2	17,73	41,76	467	0,012	3,8	0,0	5,1	3,8	113	169,8
ТТК№1-А	Компот из ягод (ягодное лукошко)	200	0,4		31,36	130		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
	Выпечка в асортименте	50	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27				0,06	23,4	7,38
расчет		525	16,4	18,3	98,1	719,6	0,552	15,8	0,5	5,7	22,3	189,48	196,8

3-ий день, среда													
139/2004	Котлета домашняя (мясо мелкого	100	13,2	15,23	8,6	131	0,09						
520/2004	Картофельное пюре с овощами (домашний картофель, целное молоко, сливочное масло, с овощами с льняным маслом)	180/30	5,8	11,2	57	212	0,4	4,36	0,1	0,2	116	20,6	6,45
ТТК№1-А	Компот из ягод (ягодное лукошко)	200	0,4		31,36	130		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
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,08					0,54	6,0
расчет													
		350	22,8	26,92	118,46	578,3	0,84	16,36	0,9	0,98	142,6	154,22	42,63
4-ый день, четверг													
ТТК№12	Гуляш из говядины (постная говядина, золотистый лук и яркий соус)	100	12,1	9,5	3,7	148	0,09	1,2	0,8	0	154	156	55
ТТК№	Каша гречневая рассыпчатая с овощами (отборная крупа, сливочное масло, овощи и соль)	180	5,4	8,1	41,2	205,2	0,05	1,9		1,2	177	48	28
510/2004	ТТК№1-А	200	0,4		31,36	130		12			18,4	50	12,2
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27	1,4	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													
		580	21,3	18,09	97,76	588,5	0,49	16,5	1,3	1,8	349,5	257,6	108,6
5-ый день, пятница													
ТТК№м-218	Люля-Кебаб (Дуэт свинины и филе кур с зеленью и солью)	100	20,2	11,3	1,5	187,4	0,06	1,3	0,5	1,4	297	265,0	43
332/2004	Фаршале (отварные макароны пружинки)	180/20	5,2	10,4	30,7	264,6	0,4	2,3	0,2	0,7	23,6	41,4	19,5
ТТК№1-А	Компот из ягод (ягодное лукошко)	200	0,4		31,36	130		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
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,08					0,54	6,0

	расчет	670	29,2	22,2	85,1	687,3	0,81	15,6	0,7	2,7	339,1	360,02	88,1
2-ая неделя													
1-ый день, понедельник													
тр№	Плов Золотинка сговядиной с рисом (бусины белого риса,кусочки мяса,ломтики моркови и золотая куркума)	250	15	11,3	9,5	240,5	0,08	2,3	0,4	0,6	204	418	34
684\2004	Чай с сахаром (ароматный чай с сахаром)	200	0,2		15	58					0,9	9,3	0,7
	Хлеб "чусовской", обогашенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,08	2,3	0,4			0,54	6,0
	Хлеб "крестьянский", обогашенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	Хлеб "чусовской", обогашенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,08	2,3	0,4			0,54	6,0
	Фрукт свежий	120	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27				0,06	23,4	7,38
	расчет	680	20,5	12,09	58,5	465,1	0,7	4,6	1,3	1,2	205,0	454,3	55,5
2-ой день, вторник													
ТРКМСК-01	Индейка по-мексикански (кусочки мяса,овоши с грядки и молодая кукуруза)	100	13,3	15,8	5,8	221	0,02	0,9		2,2	44,4	172,0	52,8
332/2004	Фарфале (отварные макароны пружинки)	180/20	5,2	10,4	30,7	264,6	0,4	2,3	0,2	0,7	23,6	41,4	19,5
705/2004	Напиток из шиповника	200	1,04		31,61	131		12			18,4	50	12,2
	Хлеб "крестьянский", обогашенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	Хлеб "чусовской", обогашенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,08	15,2	0,2			0,54	6,0
	расчет	350	22,94	26,69	89,61	721,9	0,77	15,2	0,7	3,5	86,5	267,0	97,9
3-ий день, среда													
159/2003	Фрикадельки из говядины	100	12,9	16,5	7,4	235	0,012	3,8	0,0	5,1	3,8	113	169,8
тр№	Каша гречневая расщипчатая с овощами (отборная крупа ,сливочное масло,	180	5,4	8,1	41,2	205,2	0,05	1,9		1,2	177	48	28
82/2002	ТТК Напиток "Витюшка"(витаминизированный напиток для энергий и силы)	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	0,08	11,7	0,4			0,54	6,0
	расчет	530	22,89	25,2	86,2	609,5	1,312	11,7	0,4	6,5	188,9	168,16	215,4
4-ый день, четверг													
ттк№	Жаркое по-домашнему с говядиной (овощное ассорти с кусочками мяса и томатным соусом)	250	16	16,8	16,1	362	0,05	1,89	0	1,2	177	48	28
ттк№1-А	Компот из ягод (ягодное лукошко)	200	0,4		31,36	130		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
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,08	13,89	0,0			0,54	6,0
	расчет	500	19,8	17,3	69,0	597,3	0,4	13,9	0,5	1,8	195,5	101,6	53,6
5-ый день, пятница													
ттк№	Индейка по-любленски	100	16,2	22,3	2,78	278	0,27	1,6	0,5	0,7	204	48	27
282/2003	Макароны отварные с овощами (макароны в/с сливочное масло ломтики овощей заправленные льняным маслом)	180/20	5,2	10,4	30,7	264,6	0,4	2,3	0,2	0,7	23,6	41,4	19,5
333/2004													
ттк№1-А	Компот из ягод (ягодное лукошко)	200	0,4		31,36	130		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	650	23,7	33,0	77,3	733,9	0,67	15,9	1,2	2	246,1	142,5	66,1
норма в день			18	18,4	76,6	542,6	0,3	14,0	0,2	2,4	240,0	360,0	60,0
итого за 2 недели (среднее)			20	29,4	78,0	632,1	1,02	19,0	0,9	2,53	241,1	472,0	67,8