

Зимина.М.В.



Утверждаю:
Директор ООО "Аппетит"
В.В. Воганов



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	Жиры,г	Углеводы,г		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг
1-ая неделя													
1-ый день, понедельник													
Завтрак													
1/1998	Бутерброд с сыром с маслом(обогащенный батон с каротином,кусочек сливочного масла и ломтик сыра)	25/20/25	5,8	16,8	13,5	178	0,6	1,2	0,8	1,8	208	178,6	35,5
	Блины со сгущенкой												
35/2003	Каша молочная "Дружба"(дуэт круп риса и пшено ,сливочное масло и свежее молоко)	250	6,8	6,5	32,8	215,3	0,08	0,9		0,8	140	156	22,4
684/2004	Чай с лимоном	200/10	0,2		15	58		12,0			18,4	50	12,2
	мандарин	130	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27				0,06	23,4	7,38
	расчет	585	14,7	23,6	73,8	512,6	0,95	14,1	0,8	2,6	366,5	408	77,5
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 овощами	180	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
	расчет	585	29,29	31,7	97,4	737,0	1,7	10,505	1,1	2,6	176,3	402,16	69,6
3-ий день, среда													
Завтрак													
193/2004	Филе куриное тушенное в смет соусе(кусочки фермерской курочки с белоснежной сметаной)	120	16,5	10,9	8,9	216,8	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)	180/30	4,4	4	44,5	285		12			18,4	50	12,2
686/2004	Компот из облепихи	200			15,2	60		12			18,4	50	12,2
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	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	585	20,9	14,9	90,1	686,1	0,09	12	0,3	0,18	45,1	206,48	49,76
4-ый день, четверг													
Завтрак													
416/1994	Шницельнатуральный из индейки	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 шиповника	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	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	580	24,39	16,1	95,1	712,1	1,84	19,2	1,9	1,5	234,5	238,5	46,4
2-ая неделя													
1-ый день, понедельник													
Завтрак													
тТК№3/1	Голень,запеченная в прямом соусе(фермерская курочка,душистый чеснок соли 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) и овощами	180	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	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	560	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	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 свинины,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	130	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27	61,9			0,06	23,4	7,38

	расчет	630	21,69	16,64	137,7	850,6	2,62	71,0	1,5	7,08	227,9	163,6	49,1
2-ой день, вторник													
Завтрак													
146/1982	Рыба под маринадом(Горбуша в томатном соусе с овощами)	100	13,87	11,7	9,57	198		1,3		1,4	297	265,0	37
3/3\2015	Картофельное пюре (домашний картофель, со свежим молоком и маслом)	180	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	25	1,5	0,19	9	63	0,08	7,8		0,7	117,4	226,0	37,8
	расчет	560	21,77	19,39	114	644,3	0,44	21,1	0,8	2,88	441,0	624,1	105,0
3-ий день, среда													
Завтрак													
тгк№416/1994	Поджарка из индейки	120	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
тгк№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	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 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 рассыпчатая с овощами (отборная крупа, морковь, лук 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
	Фрукт свежий	120	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27				0,06	23,4	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

Зими́на.М.В.

Зимина

В.В. Роганов



№ сб/р год	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энерг. Ценн. Ккал	Витамины,мг				Минеральные вещества,			
		Выход,г	Белки,г	Жир ы,г	Углевод ы,г		В1	С	А	Е	са	р	Mg	
1-ая неделя														
1-ый день, понедельник														
ттк№12	Гуляш из свинины (постная свинина,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 вязкая (отборная крупа ,сливочное масло 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№219	Чикен-Болл(веселые шарики из филе кур в сметанном соусе с куркумой)	100	12,2	17,73	41,76	467	0,012	3,8	0,0	5,1	3,8	113	169,8	
332/2004	Фарфалле с сыром (отварные макароны пружинки с сыром) и овощами	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	
	расчет	325	19,7	28,4	116,3	922,9	0,682	18,1	0,7	6,4	45,9	207,48	208,9	
3-ий день, среда														

493/2004	Филе куриное запеченное с сыром(нежное филе кури, сметана и сыр)	100	14,5	7	2,5	131	0,09		0,3	0,18	8,15	80	10,6
ттк № :541/2004	Рис припущенный с овощами(белые жемчуженки с маслом с овощами заправленными льняным маслом)	200	1,3	6,2	39	255	0,3	26	0,04	5,6	7,5	16,4	1,2
ттк№	Компот из облепихи (кладезь витаминов и вкус лета)	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	44	0,08					0,54	6,0
	Фрукт свежий	120	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27				0,06	23,4	7,38
	расчет	670	22,14	13,99	107,11	683,6	1,01	26	1,2	6,38	25,7	104,02	25,98
4-ый день, четверг													
ттк№ 416/1994	Шницель натуральный (Сочное мясо, кусочки лука и нежная панировка, запеченное до румной корочки)	120	15	11,3	9,5	240,5	0,08	2,3	0,4	0,6	204	418	34
520/2004	Картофельное пюре с овощами (домашний картофель, цельное 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	1,4	0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	расчет	580	23,1	22,8	110,36	643,8	0,75	20,06	1,0	1,4	338,5	491,7	60,03
5-ый день, пятница													
ттк№м- 416/1994	Чахохбили	100	15	11,3	9,5	240	0,06	1,3	0,5	1,4	297	265,0	43
ттк № :541/2004	Рис припущенный с овощами(белые жемчуженки с маслом с овощами заправленными льняным маслом)	200	1,3	6,2	39	255	0,3	26	0,04	5,6	7,5	16,4	1,2
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	20,1	18,0	101,4	730,3	0,71	39,3	0,5	7,6	323,0	335,02	69,8
2-ая неделя													
1-ый день, понедельник													
3\1	Голень. запеченная в пряном соусе(фермерская кура, душистый чеснок, соль и соус)	100	15	11,3	9,5	240,5	0,08	2,3	0,4	0,6	204	418	34
333/2004	Макароны отварные с овощами (макароны в/с сливочное масло, ломтики овощей запранные 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
705/2004	Напиток из шиповника	200	1,04		7	31,61	131				0,9	9,3	0,7
	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	4,6	0,6			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	26,54	22,49	81,2	703,3	132,1	9,2	1,7	1,9	228,6	495,7	75,0
2-ой день, вторник													
тгк№ 43/2003	Горбуша в томатном соусе с овощами	100	13,87	11,7	9,57	198	0,02	0,9		2,2	44,4	172,0	52,8
520/2004	Картофельное пюре с овощами (домашний картофель, цельное 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
тгк№1-А	Чай с сахаром с лимоном (ароматный чай с сахаром)	200/5	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	17,26	0,1			0,54	6,0
	расчет	150	23,47	23,39	119,43	645,3	0,77	17,26	0,6	3	178,9	246,2	84,8
3-ий день, среда													
124/2004	Поджарка из индейки	120	15	11,3	43,2	214	0,012	3,8	0,0	5,1	3,8	113	169,8

ттк № :541/2004	Рис припущенный с овощами(белые жемчуженки с маслом с овощами заправленными льняным маслом)	200	1,3	6,2	39	255	0,3	26	0,04	5,6	7,5	16,4	1,2
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	41,8	0,0			0,54	6,0
	расчет	545	20,1	18,0	135,1	704,3	0,662	83,6	0,6	11,3	29,8	183,02	196,6
4-ый день, четверг													
ттк№ 1/1998	Филе кури со сметаной с сыром	75/10/15	16	16,8	16,1	362	0,05	1,89	0	1,2	177	48	28
ттк№ 510/2004	Каша гречневая вязкая (отборная крупа ,сливочное масло и соль) с овощами	180/30	5,4	8,1	41,2	205,2	0,05	1,9		1,2	177	48	28
684\2004	Чай с сахаром с лимоном (ароматный чай с сахаром и лимоном)	200/5	0,2		15	58					0,9	9,3	0,7
	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	145	25,4	25,5	97,3	747,8	0,64	3,8	0,5	3	355,0	131,8	71,5
5-ый день, пятница													
ТТК № СК-02	Зразы "Демидовские"мясные с ветчиной и яйцом	100	15,5	23,5	12,4	334	0,27	1,6	0,5	0,7	204	48	27
ттк № :541/2004	Рис припущенный с овощами(белые жемчуженки с маслом с овощами заправленными льняным маслом)	200	1,3	6,2	39	255	0,3	26	0,04	5,6	7,5	16,4	1,2
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	19,1	30,0	95,3	780,3	0,57	39,6	1,0	6,9	230,0	117,5	47,8
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