



Согласовано
Директор: МАОУ СОШ №63
Леванова, А.В.

**Примерное двухнедельное меню, Комплекс, для учащихся 5-11 классов
на 2025-2026 учебный год**



Утверждаю
Директор ООО "Аппетит"
В.В. Розанов

№ сб/р год	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энерг. Цены. Ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества,		
		Выход, г	Белки, г	Жир г, г	Углевод г, г		В1	С	А	Е	Ca	Р	Мg	
1-ая неделя														
1-ый день, понедельник														
тتك№ 337/2004	Гуляш из говядины (постная говядина, золотистый лук и яркий соус)	100	13,9	6,5	4	132	0,09	1,2	0,8	0	154	156	55	
тتك№ 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	0,4	0,3	12,5	61,3	0,27				0,06	23,4	7,38	
	расчет	625	22,79	18,4	86,4	554,5	1,56	11,5	2,1	2,2	339,2	334,0	102,0	
2-ой день, вторник														
тتك№208	Плов Золотинка 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	
тتك№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 ассортименте	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 помола говядины и свинины)	100	13,2	15,23	8,6	131	0,09											
520/2004	Картофельное пюре с овощами (домашний картофель, цельное молоко, сливочное масло, с овощами с пынатым маслом)	180/30	5,8	11,2	57	212	0,4	4,36	0,1	0,2	116	20,6	6,45					
тгк№1-A	Компот из ягод (ягодное лукошко)	200	0,4		31,36	130		12										
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6	18,4	50	12,2					
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,08						3,08	7,38				
	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																		
тгк№ 337/2004	Гуляш из говядины (постная говядина, золотистый лук и яркий соус)	100	13,9	6,5	4	132	0,09	1,2	0,8	0	154	156	55					
тгк№ 510/2004	Каша гречневая рассычатая 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					
тгк№1-A	Компот из ягод (ягодное лукошко)	200	0,4		31,36	130		12										
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27	1,4	0,5	0,6	18,4	50	12,2					
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,08						3,08	7,38				
	расчет	580	23,1	15,09	98,06	572,5	0,49	16,5	1,3	1,8	349,5	257,6	108,6					
5-ый день, пятница																		
тгк№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	Фарфалле (отварные макаронны 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					
тгк№1-A	Компот из ягод (ягодное лукошко)	200	0,4		31,36	130		12										
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6	18,4	50	12,2					
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,08						3,08	7,38				

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													
тпк№ 443/2004	Плов Золотинка с говядиной с рисом (бусины белого риса, кусочки мяса, ломтики моркови и золотая курица)	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 "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	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													
тпк№СК- 01	Индейка по-мексикански (кусочки мяса, овощи с грибки и могодаг кукуруза)	100	13,3	15,8	5,8	221	0,02	0,9		2,2	44,4	172,0	52,8
332/2004	Фарфалле (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", 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	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
тпк№ 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
	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													
тжк№	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
тжк№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													
тжк№	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)	180/20	5,2	10,4	30,7	264,6	0,4	2,3	0,2	0,7	23,6	41,4	19,5
	ЛОМТИКИ ОВОЩЕЙ)												
тжк№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	