



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

№ сб/р год	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энерг. Ценн. Ккал	Витамины,мг					Минеральные вещества,		
		Выход,г	Белки,г	Жир г	Углевод г		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	
1-ая неделя														
1-ый день, понедельник														
ттк№ 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	
ттк№ 510/2004	Каша гречневая распычатая (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	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														
ттк№219	Чинен-Болл(веселые шарики из филе куд 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)	180/30	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			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	0,4	0,3	12,5	61,3	0,27						
	расчет	470	20,64	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	Пшеница натуральная (Сочное мясо, кусочки лука и нежная панировка, запеченное до румяной корочки)	100	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 № 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)	180/20	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 прином соусе(фермерская курица, 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	Макаронны отварные с овощами (макароны в/с сливочное маслои доминки овощей)	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 липовника	200	1,04		7	31,61	131								
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6	0,9	9,3	0,7		
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,08	4,6	0,6			3,08	7,38		
	Фрукт свежий	120	0,4	0,3	12,5	61,3	0,27					0,54	6,0		
	расчет	680	25,04	22,49	81,2	703,3	132,1	9,2	1,7	1,9	0,06	23,4	7,38		
	2-ой день, вторник														
43/2003	Рыба под маринадом(тробуша в томатном соусе с овощами)	100	13,87	11,7	9,57	198	0,02	0,9							
520/2004	Картофельное пюре с овощами (домашний картофель,цельное молоко,сливочное масло,) с овощами	180/30	5,8	11,2	57	212	0,4	4,36	0,1	0,2	44,4	172,0	52,8		
ттк№1-А	Чай с сахаром с лимоном (ароматный чай с сахаром)	200/5	0,4												
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27	12			18,4	50	12,2		
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,08	17,26	0,1			3,08	7,38		
	расчет	150	23,47	23,39	119,43	645,3	0,77	17,26	0,6			0,54	6,0		
	3-ий день, среда														
124/2004	Поджарка из индейки	120	15	11,3	43,2	214	0,012	3,8	0,0						
ттк №	Рис припущенный с овощами(белые жемчуженки с маслом с овощами)	180/30	1,3	6,2	39	255	0,3	26	0,04		5,1	3,8	113	169,8	
541/2004											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	345	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	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	0,4	0,3	12,5	61,3	0,27					0,06	23,4	7,38
	расчет	325	23,9	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)	180/30	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