

Совано:
ктор: МАОУ СОШ № 16
на Т.О.

**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	Жиры, г	Углеводы, г		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg
1-ая неделя													
1-ый день, понедельник													
ткк№ 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
ткк№ 510/2004	Каша гречневая рассыпчатая (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													
ткк№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 пучочки 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
ткк№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		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	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	Шницель натуральный (Сочное мясо, кусочки лука и нежная панировка, запеченное до румной 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№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)	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 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)	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	0,4	0,3	12,5	61,3	0,27				0,06	23,4	7,38
	расчет	680	25,04	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	Рыба под маринадом(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	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
тгк № 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
	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