



Директором : М.
Фоминых.Н.В.

Директором ООО "Аппетит"

**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														
Казахская кухня														
ТТК № 001	"Салма" (нежная курица в сочетании овощей с кусочками теста)	330	15,5	4,3	40	270	0,05	1,9	1,2	177	48	28		
684\2004	Чай черный (душистый) с сахаром	200	0,2		15	58								
	Хлебная корзина	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,6	0,06	3,08	7,38		
	расчет	555	17,6	18,4	86,4	554,5	1,56	11,5	2,2	339,2	334,0	102,0		
2-ой день, вторник														
Белорусская кухня														
ТТК № 003	Руляда из кур (Молодая курочка с овощами запеченными в омлете подается вместе со свежими хрустящими овощами)	300	15,6	12,2	16,9	311	0,012	3,8	0,0	5,1	3,8	113	169,8	
ТТК № 110	Сопель ягодный	200	0,4		31,36	130		12		18,4	50	12,2		
	Хлебная корзина	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,6	0,06	3,08	7,38		
	расчет	525	17,9	12,5	60,8	502,3	0,282	15,8	0,5	5,7	22,3	166,08	189,4	
3-ий день, среда														

Корейская кухня														
ттк№нк-002	"Бигоди" (Воздушное тесто с мясом, рисом и овощами под соусом)	250/20	14,3	7,5	27	243	0,4	2,3	0,2	0,7	23,6	41,4	19,5	
ттк№	Зеленый чай	200	1,04		31,61	131			0,4		10	4	0,8	
	Хлебная корзина	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38	
	расчет	495	17,24	7,8	71,11	435,3	0,67	2,3	1,1	1,3	33,7	48,48	27,68	
4-ый день, четверг														
Грузинская кухня														
ттк№306	Чахохбили (томленое куриное филе в сочетании с овощами томатом и специями)	100	15,9	14,4	6,9	198,7	0,4	4,36	0,1	0,2	116	20,6	6,45	
ттк№К-1	Булгур рассыпчатый	180	4,4	7	33,8	217		12			18,4	50	12,2	
ттк№нк111	Цыви чай (холодный чай с сахаром ягодами и лимоном)	200	0,4	0,3	8,7	73,6	0,27	1,4	0,5	0,6	0,06	3,08	7,38	
	Хлебная корзина	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38	
	расчет	580	22,6	22	61,9	550,6	0,94	17,76	1,1	1,4	134,5	76,8	33,41	
5-ый день, пятница														
Русская кухня														
ттк№нк-010	Пельмени "(Домашнее тесто с кусочками нежного мяса и ароматным бульоном)	300	14,6	20,9	11,8	250,7	0,4	2,3	0,2	0,7	23,6	41,4	19,5	
ттк№1-A	Компот из ягод	200	0,4		31,36	130		12			18,4	50	12,2	
	Хлебная корзина	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38	
	расчет	525	16,9	21,2	55,7	442,0	0,67	14,3	0,7	1,3	42,1	94,48	39,1	
2-ая неделя														
1-ый день, понедельник														
Узбекская кухня														
ттк№нк-003	Плов по-восточному (рассыпчатый рис со свиной и росыпью золотой кураги)	275	18,9	21,3	9,2	403	0,08	2,3	0,4	0,6	204	418	34	
684/2004	Чай с сахаром	200	0,2		15	58					0,9	9,3	0,7	
	Хлебная корзина	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38	

	расчет	500	21	21,6	36,7	522,3	0,35	2,3	0,9	1,2	205,0	430,4	42,1
2-ой день, вторник													
Прибалтийская кухня													
ТТК№НК-001	"Кугелис" (Картофельная запеканка с мясом и овощами со сметанным соусом)	300	10	9,8	16,5	271	0,4	4,36	0,1	0,2	116	20,6	6,45
ТТК№190	Горячий шоколад	200	3,4	3,5	10,9	373		12			18,4	50	12,2
	Хлебная корзина	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	расчет	525	15,3	13,6	39,9	705,3	0,67	16,36	0,6	0,8	134,5	73,7	26,0
3-ий день, среда													
Молдавская кухня													
ТТК№НК-005	Митетей по уральски (отборная свинина с курой в сочетании с чесноком и зеленью)	100	20,5	11,3	1,5	187,4	0,012	3,8	0,0	5,1	3,8	113	169,8
3/4/2015	Каша гречневая вязкая	180	5,4	8,1	41,2	205,2	0,05	1,9	0	1,2	177	48,0	28
ТТК№57-5ГН-2020	Чай ягодный	200	0,4	3,5	8,7	73,6					0,9	9,3	0,7
	Хлебная корзина	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	расчет	505	28,2	23,2	63,9	527,5	0,332	5,7	0,5	6,9	181,8	173,38	205,9
4-ый день, четверг													
Татарская кухня													
ТТК№НК-003	Азу по-татарски (молодой картофель с овощами и мясом с кусочкамипряного отручника)	270	16,4	4,3	40	196	0,05	1,89	0	1,2	177	48	28
684/2004	Чай черный душистый с сахаром(по желанию с молоком или лимоном)	200	0,2		15	58					0,9	9,3	0,7
	Хлебная корзина	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	расчет	495	18,5	4,6	67,5	315,3	0,32	1,9	0,5	1,8	178,0	60,4	36,1
5-ый день, пятница													
Армянская кухня													

ТТК №	Хоровац (филе куриное запеченое с овощами и зеленью)	100	22,4	18,3	18,4	249	0,27	1,6	0,5	0,7	204	48	27
НК-006													
332/2004	Макаронные отварные	180	6,2	7,4	42,4	264,6	0,4	4,36	0,1	0,6	17,6	258,0	6,45
ТТК № 1-А	Компот из ягод	200	0,4		31,36	130		12			18,4	50	12,2
	Хлебная корзина	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	расчет	650	30,9	26,0	104,7	704,9	0,67	18,0	1,1	1,9	240,1	359,1	53,0
	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)		38,8	29,4	96,3	632,1	1,02	19,0	0,9	2,53	241,1	472,0	67,8



Согласовано:
Директор: МАОУ СОШ №163
Фоминых Н.В.

Утверждаю:
Директор ОО "Аппетит"
Р.В. Проганов



Примерное двухнедельное меню бесплатного двухразового питания (завтрак и обед) для обучающихся
5-11 классов на 2025-2026 учебный год

№ сб/р год	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энерг. Ценн. Ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
		Выход, г	Белки, г	Жир, г	Углевод, г		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg			
1-ая неделя																
1-ый день, понедельник																
Завтрак																
1/1998	Бутерброд с сыром с маслом(обогашенный батон с каротином, кусочек сливочного масла и ломтик сыра)	25\10	5,8	16,8	13,5	178	0,6	1,2	0,8	1,8	208	178,6	35,5			
35/2003	Каша молочная "Дружба"(дуэт круп риса и пшено ,сливочное масло и свежее молоко)	200	6,8	6,5	32,8	215,3	0,08	0,9		0,8	140	156	22,4			
684/2004	Чай с сахаром	200	0,2		15	58		12,0			18,4	50	12,2			
	Фрукт свежий	120	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			
Обед																
ТТК№134/2004	Суп крестьянский с крупой с мясом(сочетание овощей и крупы с кусочками фермерской курицы)	260	2,8	3	26,2	226	0,01	0,8	0,3	0,2	34,5	8,9	0,2			
ТТК№212	Гуляш из свинины с отрубями (мясо местных угодий, томатный соус, золотой лук и отруби)	100	12,1	9,5	3,7	161	0,09	1,2	0,8	0	154	156,0	55			
510/2004	Каша гречневая вязкая с овощами(отварная крупа ,сливочное масло и соль)	180/20	5,4	8,1	26,8	205,2	0,05	1,9		1,2	177	48	28			

ТТК 82/2002	Напиток Витошка"(обогащенный витаминами)напиток группы В,Си Д)	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 "чувовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	63	0,08					0,54	6,0
	Итого	810	16,2	23,8	82,8	824,5	1,03	14,1	0,8	2,6	366,5	408,54	83,5
2-ой день, вторник													
Завтрак													
ттк№219	Чикен-Болл(веселые шарики из филе кур в сметанном соусе с куркумой)	100	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(макароны отварные спиральки)	180/20	5,2	10,4	30,7	225	0,4	4,36	0,1	0,6	17,6	258,0	6,45
684/2004	Чай с сахаром(душистый черный чай)	200	0,2		15	58		12,0			18,4	50	12,2
	Хлеб "чувовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	63	0,08					0,54	6,0
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	50	3,8	0,6	25	122	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	Итого	575	20	24,4	107,8	824,5	1,3	14,1	1,3	3,2	366,5	411,62	90,9
Обед													
132/2004	Рассольник "Домашний" со сметаной(так же как дома, только вкуснее)	250/10/20	3	6,2	21	211	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2
ТТК№208	Плов "Золотинка" с индейкой (бусены белого риса,кусочки индейки ,ломтики моркови и золотая куркума)	250	11,2	17,73	41,76	347	0,01	3,1	0	0,28	3,04	90,4	22,8
ттк№54-6хн2020	Компот из сухофруктов	200	0,5		27	110,2		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 "чувовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	63	0,08					0,54	6,0
	расчет	805	20	24,72	123,76	853,2	0,37	15,9	2,1	4,08	422,6	152,9	48,6

Итого		26,9	32,1	96,7	1362,0	0,84	33,8	0,4	1,05	396,6	537,6	91,0	
3-ий день, среда													
Завтрак													
193/2004	Филе куриное тушенное в сметане(куочки фермерской курочки с белоснежной сметаной)	100	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 запавленными льняным маслом)	180/30	4,4	4	44,5	285		12			18,4	50	12,2
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		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	Хлеб "чувовской", 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
Обед													
139/2004	Суп картофельный с бобовыми с гречками(наваристый суп с ядрами гороха ,кусочками мяса и хрустящими золотыми сухарями)	250/10/10	6,5	5,6	23	198	0,05	0,2	0,1		145	298,7	0,4
168/2003	Котлета домашняя(мясо мелкого помола со свежим луком,домашним хлебом и томатным соусом)	140	13,2	15,23	8,6	287	0,01	0	0,0	0,05	204	187,6	28
541/2004	Рагу овощное (кусочки овощей запеченные до румяной корочки,с соусом из томата с добавлением зелени)	180	1,3	6,2	39	255	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 "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 "чувовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	63	0,27		1,1	1,45	0,06	23,4	7,38
	расчет	840	25,59	27,67	108,2	928,3	1,9	10,6	3,8	2,9	374,7	774,3	53,8
	Итого		46,49	42,57	198,3	1614,4	1,99	22,6	4,1	3,1	419,8	980,8	103,6

4-ый день, четверг

Завтрак

416/1994	Биточек мясной (нежная свинина, панированная в сухарях и запеченная до румяной корочки)	120	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)	180	5,8	11,12	57	212	0,09		0,3	0,18	8,15	80	10,6
54-5гн2020	Чай ягодный (душистый чай, с полезными ягодами)	200	0,2		15	58		12,0			18,4	50	12,2
	Хлеб "чувовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	63	0,27		0,4	1,38	0,06	23,4	7,38
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27	12,15	0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	расчет	550	24,4	22,9	103,0	634,8	0,68	1436,79	1,2	3,36	177,3	293,5	83,1

Обед

135/2004	Суп из овощей со сметаной с мясом (веселая семейка овощей с кусочками мяса и сметаны)	250	2,6	7	22	221,6	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2
ТТК№212	Гуляш из свинины с отрубями (мясо местных угодий, томатный соус, золотой лук и отруби)	100	12,1	9,5	3,7	161	0,09	1,2	0,8	0	154	156,0	55
510/2004	Каша гречневая вязкая с овощами (отборная крупа, с маслом и солью с добавлением овощей с льняным маслом)	180/20	5,4	8,1	26,8	205,2	0,05	1,9		1,2	177	48	28
ТТК№705\2004	Напиток из шиповника (напиток для хорошего иммунитета)	200	0,2		15	60		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 "чувовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	63	0,27				0,06	23,4	7,38
	расчет	800	23,7	25,1	89,0	772,1	0,69	15,9	1,6	1,8	384,0	289,4	110,2
	Итого		48,1	48,0	192,0	1406,9	1,37	1452,7	2,8	3,6	647,8	534,7	110,3

5-ый день, пятница

Завтрак

416/1994	Шницель мясной с соусом (постная свинина мелкого помола, свежий лук и сухари)	120	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 заправленными льняным маслом)	180/30	4,4	4	44,5	285		12			18,4	50	12,2
684/2004	Чай с сахаром	200	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 "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	23,4	15,9	94,0	706,1	0,94	25,2	1,5	1,3	244,9	285,0	54,4
Обед													
110/2004	Борщ из свежей капусты с картофелем с мясом и со сметаной	250	2,6	6,2	8,9	179	0,9		0,6	6	216,7	19,8	
ТТК №306	Чахохбили (кусочки фермерской курицы, лука и томатного соуса)	100	21,23	8,6	18	165	0,05	0,145	0,05	1,2	150,6	137,0	45,6
332/2004	Фарфалле (отварные макаронные изделия) с овощами заправленные льняным маслом	180/50	6,12	7,38	42,3	264,3	0,4	4,36	0,1	0,6	17,6	258,0	6,45
ТТК 82/2002	Напиток Витошка (обогащенный витаминами напиток группы В, С и Д)	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				0,06	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
	расчет	830	34,54	22,82	106,8	796,6	2,79	10,5	1,7	8,6	393,0	444,8	71,0
Завтрак													
2-ая неделя													
1-ый день, понедельник													
Завтрак													
ТТК №498/2004	Котлета куриная с отрубями (филе кур со свежим луком, домашним хлебом и солью)	100	16	13,3	15,1	262	0,27	1,6	0,5	0,7	204	48	27

332/2004	Фарфалле (отварные макароны, бантики) с овощами	180/50	6,12	7,38	42,3	264,3	0,4	4,36	0,1	0,6	17,6	258,0	6,45
684/2004	Чай с сахаром	200	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 йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,27				0,06	23,4	7,38
	расчет	560	25,72	21,2	93,9	689,6	0,94	18,0	1,1	1,9	240,1	382,5	60,4
Обед													
168/2004	Суп пюре из разных овощей со сметаной (веселая семейка овощей со сливочным вкусом)	250	4	6,3	44,5	192	0,9		0,6	6	216,7	19,8	
ТТК №443/2004	Плов "Золотинка" со свиной (бусины белого риса, кусочки свинины, ломтики моркови и золотая кукуруза)	250	11,2	9,4	43,1	411	0,01	3,1	0	0,28	3,04	90,4	22,8
ТТК 82/2002	Напиток Виташка (обогащенный витаминами напиток группы В, С и Д)	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	120	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27	61,9			0,06	23,4	7,38
	расчет	870	21,69	16,64	137,7	850,6	2,62	71,0	1,5	7,08	227,9	163,6	49,1
	Итого		48,49	40	225,7	1524,3	2,3	30,5	1,5	5,15	687,4	739,2	112,3
2-ой день, вторник													
Завтрак													
ТТК №43/2003	Суфле "Рыбка" (белое мясо рыбы, зерна риса и сливочное масло)	100	13,87	11,7	9,57	198		1,3		1,4	297	265,0	37
3/3/2015	Картофельное пюре с овощами и льняным маслом (домашний картофель, со свежим молоком и маслом)	180/30	4,3	7,2	44,5	264	0,09		0,3	0,18	8,15	80	10,6
684/2004	Чай с сахаром	200	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 йодом	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
Обед													
132/2004	Рассольник "Ленинградский" со сметаной(перловая крупа и кусочки овощей,с добавлением сметаны,кусочков мяса и душистой зелени)	250	3	6,2	21	196	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2
ттак№209	Поджарка из индейки (брусочки нежной индейки,томатного соуса и кусочки лука)	100	25,7	16,5	18,6	275	0,09	6,7	0,2	0	154	156	55
332/2004	Фузилли отварные(макароны отварные спиральки)	180	6,12	7,38	42,3	264,3	0,4	4,36	0,1	0,6	17,6	258,0	6,45
705/2004	Напиток из шиповника(насыщенный напиток с пользой для иммунитета)	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	63	0,08	7,8		0,7	117,4	226,0	37,8
	расчет	805	39,26	30,57	114	990,6	0,85	19,7	1,5	1,9	333,6	656,0	107,6
	Итого		40,76	30,8	123,0	1411,2	0,85	19,66	1,5	1,9	333,6	656,0	107,6
3-ий день, среда													
Завтрак													
ттк№416/1994	Биточек мясной (постная свинина с добавлением лука и хлеба)	120	15	11,3	43,2	214	240,5	3,8	0,0	0,5		117,5	10,6
60/3/2015	Рис припущенный с овощами(белые жемчуженки с маслом и солью с овощами заправленными льняным маслом)	180/30	4,4	4	44,5	285		12			18,4	50	12,2
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	50	3,8	0,6	25	122	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38

135/2004	Суп лапша домашняя с зеленью с филе кур(куриный бульон , кусочки феле куриного,паутинка лапши и луштяная зелень)	260	5,,6	6,5	14,5	173	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2
ттк№6/9/2011	Запеканка картофельная (молодой картофель, с кусочками мяса и овощами)	270	15,7	19,2	45,5	398,3	0,4	4,36	0,1	0,2	116	20,6	6,45
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 "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	0,27				0,06	23,4	7,38
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27				0,06	23,4	7,38
	расчет	805	21,4	26,49	125,61	867,9	1,49	5,5	0,9	2,7	151,0	102,8	36,2
	ИТОГО		55,6	50,3	208,6	1426,5	2,52	19,6	1,7	5,3	517,4	511,3	119,7
5-ый день, пятница													

Завтрак

ттк№498/2004	Котлета куриная с отрубями (диетическая курочка с белым хлебом и луком)	100	16	13,3	15,1	262	0,27	1,6	0,5	0,7	204	48	27
512/2004	Рис припущенный с овощами заправленные льняным маслом	180/30	4,32	7,2	44,5	264,6		12		18,4	5		12,2
684/2004	Чай с сахаром	200	0,2		15	58		12,0			18,4	50	12,2
	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
	расчет	560	17	17	96,1	708,9	0,54	25,6	1,0	19,7	227,5	124,48	66,16
Обед													

Обед

181/1994	Уха "Рыбацкая"(кусочки рыбы с овощами и зеленью)	250/20	7	2,5	10,4	148	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2
ттк№282/2003	Индейка по-любленски	250	16,2	22,3	2,8	278	0,09	3,8	0,0	0,5	3,8	117,5	10,6
332/2004	Фузилли отварные(макароны отварные спиральки)	180	5,2	10,4	30,7	225,1	0,4	4,36	0,1	0,6	17,6	258,0	6,45

54-5хн-2020	Компот из кураги (янтарный напиток для золотых детей)	200	1,8	0,1	23,5	102,2	0,27	0,36		1,9	0,3	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
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,27	9,32	0,9		0,06	23,4	7,38
	расчет	950	26	35,79	114	865,4	1,31	17,8	1,5	3,6	56,3	434,3	39,4
	ИТОГО		43	52,8	210,1	1574,3	1,3	14,7	1,9	4,3	657,0	897,3	112,2
	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



Согласовано:
Директор: МАСУ СОШ №163
Фоминых Н.В.



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

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

№ сб/р год	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энерг. Ценн. Ккал	Витамины,мг				Минеральные вещества, мг			
		Выход,г	Белки,г	Жир Ы,г	Углевод Ы,г		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	
1-ая неделя														
1-ый день, понедельник														
Завтрак														
1/1998	Бутерброд с сыром с маслом(обогашенный батон с каротином,кусочек сливочного масла и ломтик сыра)	25\10	5,8	16,8	13,5	178	0,6	1,2	0,8	1,8	208	178,6	35,5	
35/2003	Каша молочная "Дружба"(дуэт круп риса и пшено ,сливочное масло и свежее молоко)	200	6,8	6,5	32,8	215,3	0,08	0,9		0,8	140	156	22,4	
684/2004	Чай с сахаром	200	0,2		15	58		12,0			18,4	50	12,2	
	Фрукт свежий	120	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)	100	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(макароны отварные спиральки)	180/20	5,2	10,4	30,7	225	0,4	4,36	0,1	0,6	17,6	258,0	6,45	
684/2004	Чай с сахаром(душистый черный чай)	200	0,2		15	58		12,0			18,4	50	12,2	
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	63	0,08					0,54	6,0	

Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	50	3,8	0,6	25	122	0,27	0,5	0,6	3,08	7,38
расчет	585	23	28,1	93,2	646,0	0,8	16,505	0,7	186,7	448,62
3-ий день, среда										
Завтрак										
193/2004	Филе куриное тушенное в сметане (кусочки фермерской курочки с белоснежной сметаной)	100	16,5	10,9	8,9	216,8	0,09	0,3	8,15	80
60/3/2015	Рис припущенный с овощами (белые жемчужки с маслом и солью с овощами заправленными льняным маслом)	180/30	4,4	4	44,5	285	12		18,4	50
686/2004	Чай с лимоном (душистый чай со вкусом и ароматом лимона)	200/5			15,2	60	12		18,4	50
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27	0,5	0,06	3,08
	Хлеб "чувовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	63	0,27		0,06	23,4
расчет		585	20,9	14,9	90,1	686,1	0,09	0,3	45,1	206,48
4-ый день, четверг										
Завтрак										
416/1994	Биточек мясной (нежная свинина, панированная в сухарях и запеченная до румяной корочки)	120	15	11,3	9,5	240,5	0,05	0,15	150,6	137
520/2004	Картофельное пюре (домашний картофель со свежим молоком и маслом)	180	5,8	11,12	57	212	0,09	0,3	8,15	80
54-5гн2020	Чай ягодный (душистый чай, с полезными ягодами)	200	0,2		15	58	12,0		18,4	50
	Хлеб "чувовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	63	0,27	0,4	0,06	23,4
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27	0,5	0,06	3,08
расчет		550	24,4	22,9	103,0	634,8	0,68	1,2	177,3	293,5
5-ый день, пятница										
Завтрак										

416/1994	Шницель мясной с соусом (постная свинина мелкого помола, свежий лук и сухари)	120	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 жемчужки с маслом и солью с овощами заправленными льняным маслом)	180/30	4,4	4	44,5	285		12			18,4	50	12,2
684/2004	Чай с сахаром	200	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 "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	23,4	15,9	94,0	706,1	0,94	25,2	1,5	1,3	244,9	285,0	54,4
Завтрак													
2-ая неделя													
1-ый день, понедельник													
Завтрак													
ттк №498/2004	Котлета куриная с отрубями (филе кур со свежим луком, домашним хлебом и солью)	100	16	13,3	15,1	262	0,27	1,6	0,5	0,7	204	48	27
332/2004	Фарфалле (отварные макаронные изделия) с овощами заправленными льняным маслом	180/50	6,12	7,38	42,3	264,3	0,4	4,36	0,1	0,6	17,6	258,0	6,45
684/2004	Чай с сахаром	200	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 йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,27				0,06	23,4	7,38
	расчет	560	25,72	21,2	93,9	689,6	0,94	18,0	1,1	1,9	240,1	382,5	60,4
2-ой день, вторник													
Завтрак													
ттк №43/2003	Суфле "Рыбка" (белое мясо рыбы зерна риса и сливочное масло)	100	13,87	11,7	9,57	198		1,3		1,4	297	265,0	37

3/3/2015	Картофельное пюре с овощами и льняным маслом(домашний картофель,со свежим молоком и маслом)	180/30	4,3	7,2	44,5	264	0,09		0,3	0,18	8,15	80	10,6
684/2004	Чай с сахаром	200	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 йодом	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

ттк№416/1994	Биточек мясной (постная свинина с добавлением лука и хлеба)	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 жемчужки с маслом и солью с овощами заправленными льняным маслом)	180/30	4,4	4	44,5	285		12			18,4	50	12,2
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	50	3,8	0,6	25	122	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	585	24,7	16,1	136,9	725,0	240,85	27,8	0,5	1,1	40,7	221,1	48,4
	4-ый день, четверг												

Завтрак

1/1998	Бутерброд с сыром с маслом(обогащенный батон каротином,кусочек сливочного масла и ломтик сыра)	25\10	5,8	16,8	13,5	178	0,6	1,2	0,8	1,8	208	178,6	35,5
262/1994	Каша молочная пшенная с вареньем (золотая каша со свежим молоком и маслом и ложка варенья как у бабушки дома)	200	6,8	6,5	32,8	215,3	0,08	0,9		0,8	140	156	22,4
686/2004	Чай с лимоном(душистый чай со вкусом и ароматом лимона)	200/5			15,2	60		12			18,4	50	12,2

[illegible]



Директор МАУ СОШ №163
Фоминых.Н.В.

Примерное двухнедельное меню обед для обучающихся
5-11 классов на 2025-2026 учебный год

№ сб/р год	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энерг. Ценн. Ккал	Витамины,мг				Минеральные вещества, мг				
		Выход,г	Белки,г	Жир Ы.Г	Углевод Ы.Г		В1	С	А	Е	са	р	Mg		
1-ая неделя															
1-ый день, понедельник															
Обед															
ТТК№134/2004	Суп крестьянский с крупой с мясом(сочетание овощей и крупы с кусочками фермерской курицы)	260	2,8	3	26,2	226	0,01	0,8	0,3	0,2	34,5	8,9	0,2		
ТТК№212	Гуляш из свинины с отрубями (мясо местных угодий, томатный соус, золотой лук и отруби)	100	12,1	9,5	3,7	161	0,09	1,2	0,8	0	154	156,0	55		
510/2004	Каша гречневая вязкая с овощами(отварная крупа ,сливочное масло и соль)	180/20	5,4	8,1	26,8	205,2	0,05	1,9		1,2	177	48	28		
ТТК 82/2002	Напиток Витошка"(обогащенный витамининапиток группы В,Си Д)	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 "цусовской" , обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	63	0,08					0,54	6,0		
	расчет	805	24,89	21,24	94,3	780,5	1,4	9,9	2,0	2,2	373,6	220,1	100,8		
2-ой день, вторник															
Обед															

[illegible]

Обед

[illegible]

135/2004	Суп из овощей со сметаной с мясом(веселая семейка овощей с кусочками мяса и сметаны)	250	2,6	7	22	221,6	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2
ТТК№212	Гуляш из свинины с отрубями (мясо местных угодий, томатный соус, золотой лук и отруби)	100	12,1	9,5	3,7	161	0,09	1,2	0,8	0	154	156,0	55
510/2004	Каша гречневая вязкая с овощами(отборная крупа, с маслом и солью с добавлением овощей с льняным маслом)	180/20	5,4	8,1	26,8	205,2	0,05	1,9		1,2	177	48	28
тتك№705\2004	Напиток из шиповника (напиток для хорошего иммунитета)	200	0,2		15	60		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 йодом	25	1,5	0,19	9	63	0,27				0,06	23,4	7,38
	расчет	800	23,7	25,1	89,0	772,1	0,69	15,9	1,6	1,8	384,0	289,4	110,2

5-ый день, пятница

Обед

110/2004	Борщ из свежей капусты с картофелем с мясом и со сметаной	250	2,6	6,2	8,9	179	0,9		0,6	6	216,7	19,8	
тتك№306	Чахохбили (кусочки фермерской курицы, лука и томатного соуса)	100	21,23	8,6	18	165	0,05	0,145	0,05	1,2	150,6	137,0	45,6
332/2004	Фарфалле (отварные макаронные изделия) с овощами запавленными льняным маслом	180/50	6,12	7,38	42,3	264,3	0,4	4,36	0,1	0,6	17,6	258,0	6,45
ТТК 82/2002	Напиток Витошка" (обогащенный витаминаминапиток группы В,Си Д)	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				0,06	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
	расчет	830	34,54	22,82	106,8	796,6	2,79	10,5	1,7	8,6	393,0	444,8	71,0

2-ая неделя

1-ый день, понедельник

Обед

168/2004	Суп пюре из разных овощей со сметаной (веселая семейка овощей со сливочным вкусом)	250	4	6,3	44,5	192	0,9		0,6	6	216,7	19,8	
ТТК №443/2004	Плов "Золотинка" со свиной (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	Напиток Витощка (обогащенный витаминизированным группой В, С и Д)	200	1,19	0,15	16,1	64	0,9	6	0,4	0,2	8,0	3,54	4,2
	Хлеб "чувской", 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	120	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27	61,9			0,06	23,4	7,38
	расчет	870	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													

Обед

132/2004	Рассольник "Ленинградский" со сметаной (перловая крупа и кусочки овощей, с добавлением сметаны, кусочков мяса и душистой зелени)	250	3	6,2	21	196	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2
ттак №209	Поджарка из индейки (брусочки нежной индейки, томатного соуса и кусочки лука)	100	25,7	16,5	18,6	275	0,09	6,7	0,2	0	154	156	55
332/2004	Фузилли отварные (макаронные отварные спиральки)	180	6,12	7,38	42,3	264,3	0,4	4,36	0,1	0,6	17,6	258,0	6,45
705/2004	Напиток из шиповника (насыщенный напиток с пользой для иммунитета)	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 "чувской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	63	0,08	7,8		0,7	117,4	226,0	37,8
	расчет	805	39,26	30,57	114	990,6	0,85	19,7	1,5	1,9	333,6	656,0	107,6
3-ий день, среда													

Обед

124/2004	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом и со сметаной	250	2,8	7,1	21	175	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2
159/2015	Зразы "Школьные"(колбаски постной свинины с яйцом и луком)	120	12,9	16,5	7,4	235	0,09	6,7	0,2	0,18	208	176,8	25
510/2004	Каша гречневая вязкая (отборная крупа, с маслом и солью)	180	5,4	8,1	26,8	205,2	0,05	1,9		1,2	177	48	28
ттк№	Какао напиток "Витошка" (шоколадный напиток с молоком и витамином С)	200	3,5	3,5	36	96		12,0			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
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,27				0,06	23,4	7,38
	Фрукт свежий	125	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27	61,9			0,06	23,4	7,38
	расчет	925	29,9	36,0	125,2	877,8	0,96	83,3	0,5	1,38	438,1	353,9	87,5
4-ый день, четверг													

Обед

135/2004	Суп лапша домашняя с зеленью с филе кур(куриный бульон, кусочки феле куриного, паутинка лапши и лушится зелень)	260	5,6	6,5	14,5	173	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2
ттк№6/9/2011	Запеканка картофельная (молодой картофель, с кусочками мяса и овощами)	270	15,7	19,2	45,5	398,3	0,4	4,36	0,1	0,2	116	20,6	6,45
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 "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	0,27				0,06	23,4	7,38
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27				0,06	23,4	7,38
	расчет	805	21,4	26,49	125,61	867,9	1,49	5,5	0,9	2,7	151,0	102,8	36,2
5-ый день, пятница													

Обед

181/1994	Уха "Рыбацкая"(кусочки рыбы с овощами и зеленью)	250/20	7	2,5	10,4	148	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2
----------	---	--------	---	-----	------	-----	------	-----	-----	--	------	-----	-----

тгк №282/2003	Индейка по-любленски	250	16,2	22,3	2,8	278	0,09	3,8	0,0	0,5	3,8	117,5	10,6
332/2004	Фузилли отварные(макаронны отварные спиральки)	180	5,2	10,4	30,7	225,1	0,4	4,36	0,1	0,6	17,6	258,0	6,45
54-5хн-2020	Компот из кураги (янтарный напиток для золотых детей)	200	1,8	0,1	23,5	102,2	0,27	0,36		1,9	0,3	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
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,27	9,32	0,9		0,06	23,4	7,38
	расчет	950	26	35,79	114	865,4	1,31	17,8	1,5	3,6	56,3	434,3	39,4
	Норма в день		27,00	27,0	110,0	816,0	0,7	35,0	0,5	6	600,0	900,0	150,0
	Итого за 2 недели (среднее)		27,2	30,0	119,0	901,0	1,4	37,6	1,4	8,4	765,0	934,5	167,8



Директор: МАОУ
Фоминых.Н.В.

Примерное двухнедельное меню обед для обучающихся Комплекс 4
5-11 классов на 2025-2026 учебный год

№ сб/р год	Наименование блюда	Пищевые вещества					Энерг. Ценн. Ккал	Витамины,мг			Минеральные вещества, мг			
		Выход,г	Белки,г	Жир ы,г	Углевод ы,г	В1		С	А	Е	са	р	Mg	
1-ая неделя														
1-ый день, понедельник														
Обед														
ТТК№134/2004	Суп крестьянский с крупой с мясом(сочетание овощей и крупы с кусочками фермерской курицы)	260	2,8	3	26,2	226	0,01	0,8	0,3	0,2	34,5	8,9	0,2	
ТТК№212	Гуляш из свинины с отрубями (мясо местных угодий, томатный соус, золотой лук и отруби)	100	12,1	9,5	3,7	161	0,09	1,2	0,8	0	154	156,0	55	
510/2004	Каша гречневая вязкая с овощами(отварная крупа ,сливочное масло и соль)	180/20	5,4	8,1	26,8	205,2	0,05	1,9		1,2	177	48	28	
ТТК 82/2002	Напиток Витошка "(обогащенный витаминаминапиток группы В.Си Д)	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	63	0,08					0,54	6,0	
	расчет	805	24,89	21,24	94,3	780,5	1,4	9,9	2,0	2,2	373,6	220,1	100,8	
2-ой день, вторник														
Обед														

132/2004	Рассольник "Ленинградский" со сметаной(перловая крупа и кусочки овощей,с добавлением сметаны,кусочков мяса и душистой зелени)	250	3	6,2	21	196	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2
ТТК№208	Плов "Золотинка" с индейкой (бусены белого риса,кусочки индейки ,ломтики моркови и золотая куркума)	250	11,2	17,73	41,76	347	0,01	3,1	0	0,28	3,04	90,4	22,8
ттк№54-6хн2020	Компот из сухофруктов	200	0,5		27	110,2		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 йодом	25	1,5	0,19	9	63	0,08					0,54	6,0
	расчет	805	20	24,72	123,76	838,2	0,37	15,9	0,3	0,28	56,0	152,9	48,6

Обед

139/2004	Суп картофельный с бобовыми с гречками(наваристый суп с ядрами гороха ,кусочками мяса и хрустящими золотыми сухарями)	250/10/10	6,5	5,6	23	198	0,05	0,2	0,1		145	298,7	0,4
168/2003	Котлета домашняя(мясо мелкого помола со свежим луком,домашним хлебом и томатным соусом)	140	13,2	15,23	8,6	287	0,01	0	0,0	0,05	204	187,6	28
541/2004	Рагу овощное (кусочки овощей запеченные до румяной корочки,с соусом из томата с добавлением зелени)	180	1,3	6,2	39	255	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 "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		1,1	1,15	0,06	23,4	7,38
	расчет	840	25,59	27,67	108,2	928,3	1,9	10,6	3,8	2,9	374,7	774,3	53,8

1-ый день, четверг

135/2004	Суп из овощей со сметаной с мясом(веселая семейка овощей с кусочками мяса и сметаны)	250	2,6	7	22	221,6	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2
ТТК№212	Гуляш из свинины с отрубями (мясо местных угодий, томатный соус, золотой лук и отруби)	100	12,1	9,5	3,7	161	0,09	1,2	0,8	0	154	156,0	55
510/2004	Каша гречневая вязкая с овощами(отборная крупа, с маслом и солью с добавлением овощей с льняным маслом)	180/20	5,4	8,1	26,8	205,2	0,05	1,9		1,2	177	48	28
ТТК№705/2004	Напиток из шиповника (напиток для хорошего иммунитета)	200	0,2		15	60		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 йодом	25	1,5	0,19	9	63	0,27				0,06	23,4	7,38
	расчет	800	23,7	25,1	89,0	772,1	0,69	15,9	1,6	1,8	384,0	289,4	110,2

5-ый день, пятница

Обед

110/2004	Борщ из свежей капусты с картофелем с мясом и со сметаной	250	2,6	6,2	8,9	179	0,9		0,6	6	216,7	19,8	
ТТК№306	Чахохбили (кусочки фермерской курицы, лука и томатного соуса)	100	21,23	8,6	18	165	0,05	0,145	0,05	1,2	150,6	137,0	45,6
332/2004	Фаршале (отварные макаронь, бантики) с овощами запавленные льняным маслом	180/50	6,12	7,38	42,3	264,3	0,4	4,36	0,1	0,6	17,6	258,0	6,45
ТТК 82/2002	Напиток Витошка"(обогащенный витаминаминапиток группы В,Си Д)	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				0,06	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
	расчет	830	34,54	22,82	106,8	796,6	2,79	10,5	1,7	8,6	393,0	444,8	71,0

2-ая неделя

1-ый день, понедельник

Обед

168/2004	Суп пюре из разных овощей со сметаной (веселая семейка овощей со сливочным вкусом)	250	4	6,3	44,5	192	0,9			0,6	6	216,7	19,8	
ТТК №443/2004	Плов "Золотинка" со свиной (бусины белого риса, кусочки свинины, ломтики моркови и золотая кукуруза)	250	11,2	9,4	43,1	411	0,01	3,1	0	0,28		3,04	90,4	22,8
ТТК 82/2002	Напиток Витошка (обогащенный витаминами группы В, С, Д)	200	1,19	0,15	16,1	64	0,9	6	0,4	0,2		8,0	3,54	4,2
	Хлеб "цусовский", 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	120	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27	61,9				0,06	23,4	7,38
	расчет	870	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														

Обед

132/2004	Рассольник "Ленинградский" со сметаной (перловая крупа и кусочки овощей, с добавлением сметаны, кусочков мяса и душистой зелени)	250	3	6,2	21	196	0,01	0,8	0,3			34,5	8,9	0,2
ттак №209	Поджарка из индейки (брусочки нежной индейки, томатного соуса и кусочки лука)	100	25,7	16,5	18,6	275	0,09	6,7	0,2	0		154	156	55
332/2004	Фузилли отварные (макароны отварные спиральки)	180	6,12	7,38	42,3	264,3	0,4	4,36	0,1	0,6		17,6	258,0	6,45
705/2004	Напиток из шиповника (насыщенный напиток с пользой для иммунитета)	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 "цусовский", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	63	0,08	7,8		0,7		117,4	226,0	37,8
	расчет	805	39,26	30,57	114	990,6	0,85	19,7	1,5	1,9		333,6	656,0	107,6
3-ий день, среда														

Обед

124/2004	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом и со сметаной	250	2,8	7,1	21	175	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2
159/2015	Зразы "Школьные" (колбаски постной свинины с яйцом и луком)	120	12,9	16,5	7,4	235	0,09	6,7	0,2	0,18	208	176,8	25
510/2004	Каша гречневая вязкая (отборная крупа, с маслом и солью)	180	5,4	8,1	26,8	205,2	0,05	1,9		1,2	177	48	28
ТТК№	Какао напиток "Витощка" (шоколадный напиток с молоком и витамином С)	200	3,5	3,5	36	96		12,0			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
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,27				0,06	23,4	7,38
	Фрукт свежий	125	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27	61,9			0,06	23,4	7,38
	расчет	925	29,9	36,0	125,2	877,8	0,96	83,3	0,5	1,38	438,1	353,9	87,5
4-ый день, четверг													

Обед													
135/2004	Суп лапша домашняя с зеленью с филе кур (куриный бульон, кусочки филе куриного, паутинка лапши и душистая зелень)	260	5,6	6,5	14,5	173	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2
ТТК№6/9/2011	Запеканка картофельная (молодой картофель, с кусочками мяса и овощами)	270	15,7	19,2	45,5	398,3	0,4	4,36	0,1	0,2	116	20,6	6,45
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 "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	0,27				0,06	23,4	7,38
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27				0,06	23,4	7,38
	расчет	805	21,4	26,49	125,61	867,9	1,49	5,5	0,9	2,7	151,0	102,8	36,2
5-ый день, пятница													

Обед													
181/1994	Уха "Рыбачья" (кусочки рыбы с овощами и зеленью)	250 20	7	2,5	10,4	148	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2

ттк №282/2003	Индейка по-любленски	250	16,2	22,3	2,8	278	0,09	3,8	0,0	0,5	3,8	117,5	10,6
332/2004	Фузилли отварные(макароны отварные спиральки)	180	5,2	10,4	30,7	225,1	0,4	4,36	0,1	0,6	17,6	258,0	6,45
54-5хн-2020	Компот из кураги (янтарный напиток для золотых детей)	200	1,8	0,1	23,5	102,2	0,27	0,36		1,9	0,3	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
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,27	9,32	0,9		0,06	23,4	7,38
	расчет	950	26	35,79	114	865,4	1,31	17,8	1,5	3,6	56,3	434,3	39,4
	Норма в день		27,00	27,0	110,0	816,0	0,7	35,0	0,5	6	600,0	900,0	150,0
	Итого за 2 недели (среднее)		27,2	30,0	119,0	901,0	1,4	37,6	1,4	8,4	765,0	934,5	167,8



Директор: МАОУ СОШ №163
Фоминых Н.В.

Директор ООО "Аппетит"
В.В. Роганов

на 2025-2026 учебный год

№ 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№208	Плов Золотинка с индейкой с булгуром (бусины белого риса,кусочки мяса,ломтики моркови и золотая кукуруза)	230	12,2	17,73	41,76	467	0,012	3,8	0,0	5,1	3,8	113	169,8	
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	
	Выпечка в ассортименте	50	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27				0,06	23,4	7,38	
	расчет	505	16,2	18,3	81,8	647,6	0,552	3,8	0,5	5,7	4,8	148,78	185,3	
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 запавленными 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, 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	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	24,6	22,99	119,36	687,8	0,83	20,06	1,0	1,4	338,5	492,2	66,03
5-ый день, пятница													
ттк № 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 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

[illegible]

159/2003	Зразы "Школьные"(сочный фарш с яйцом с красным соусом)	140	12,9	16,5	7,4	235	0,012	3,8	0,0	5,1	3,8	113	169,8
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
	Фрукт свежий	120	3,8	0,6	25	122	0,27				0,06	23,4	7,38
	расчет	640	23,29	25,4	89,7	626,2	1,232	11,7	0,4	6,5	188,9	187,94	209,4
4-ый день, четверг													
ттк№6/9 2011	Запеканка картофельная (полушка молодого картофеля с начинкой из фермерской курочки и овощей)	270	16	16,8	16,1	362	0,05	1,89	0	1,2	177	48	28
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
	Выпечка в ассортименте	50	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27				0,06	23,4	7,38
	расчет	545	20	17,4	56,1	542,6	0,59	1,9	0,5	1,8	178,0	83,8	43,5
5-ый день, пятница													
ТТК № СК-02 333/2004	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
	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
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	34,2	87,0	789,9	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



Фоминых.Н.В.

Утверждаю:
Директором
В.В.Роганов.

**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 ы,г	Углевод ы,г		В1	С	А	Е	са	р	Mg
1-ая неделя													
1-ый день, понедельник													
	Казахская кухня												
ттк\нк- 001	"Салма" (нежная курица в сочетании овошей с кусочками теста)	330	15,5	4,3	40	270	0,05	1,9	1,2	177	48	28	
684\2004	Чай черный (душистый) с сахаром	200	0,2		15	58							
	Хлебная корзина	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,6	0,06	9,3	0,7	
	расчет	555	17,6	18,4	86,4	554,5	1,56	11,5	2,2	339,2	334,0	102,0	
2-ой день, вторник													
Белорусская кухня													
ттк\нк- 003	Руляда из кури (Молодая курочка с овошами запеченными в омлете подается вместе со свежими хрустящими овошами)	300	15,6	12,2	16,9	311	0,012	3,8	5,1	3,8	113	169,8	
ттк\нк 110	Сбитень ягодный	200	0,4		31,36	130		12		18,4	50	12,2	
	Хлебная корзина	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,6	0,06	3,08	7,38	
	расчет	525	17,9	12,5	60,8	502,3	0,282	15,8	5,7	22,3	166,08	189,4	
3-ий день, среда													

Корейская кухня														
ттк№нк-002	"Бигоди" (Воздушное тесто с мясом, рисом и овощами под соусом)	250/20	14,3	7,5	27	243	0,4	2,3	0,2	0,7	23,6	41,4		
ттк№	Зеленый чай	200	1,04		31,61	131			0,4		10	4	0,8	
	Хлебная корзина	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38	
	расчет	495	17,24	7,8	71,11	435,3	0,67	2,3	1,1	1,3	33,7	48,48	27,68	
4-ый день, четверг														
Грузинская кухня														
ттк№306	Чахохбили (томленое куриное филе в сочетании с овощами томатом и специями)	100	15,9	14,4	6,9	198,7	0,4	4,36	0,1	0,2	116	20,6	6,45	
ттк№К-1	Булгур рассыпчатый	180	4,4	7	33,8	217		12			18,4	50	12,2	
ттк№нк111	Цыви чай (холодный чай с сахаром ягодами и лимоном)	200	0,4	0,3	8,7	73,6	0,27	1,4	0,5	0,6	0,06	3,08	7,38	
	Хлебная корзина	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38	
	расчет	580	22,6	22	61,9	550,6	0,94	17,76	1,1	1,4	134,5	76,8	33,41	
5-ый день, пятница														
Русская кухня														
ттк№нк-010	Пельмени "(Домашнее тесто с кусочками нежного мяса и ароматным бульоном)"	300	14,6	20,9	11,8	250,7	0,4	2,3	0,2	0,7	23,6	41,4	19,5	
ттк№1-А	Компот из ягод	200	0,4		31,36	130		12			18,4	50	12,2	
	Хлебная корзина	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38	
	расчет	525	16,9	21,2	55,7	442,0	0,67	14,3	0,7	1,3	42,1	94,48	39,1	
2-ая неделя														
1-ый день, понедельник														
Узбекская кухня														
ттк№нк-003	Плов по-восточному (рассыпчатый рис со свиной и роспылю золотой кураги)	275	18,9	21,3	9,2	403	0,08	2,3	0,4	0,6	204	418	34	
684\2004	Чай с сахаром	200	0,2		15	58					0,9	9,3	0,7	
	Хлебная корзина	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38	

[illegible]

ТТК №	Хоровац (филе куриное запеченое с овощами и зеленью)	100	22,4	18,3	18,4	249	0,27	1,6	0,5	0,7	204	48	27
НК-006													
332/2004	Макаронны отварные	180	6,2	7,4	42,4	264,6	0,4	4,36	0,1	0,6	17,6	258,0	6,45
ТТК №1-А	Компот из ягод	200	0,4		31,36	130		12			18,4	50	12,2
	Хлебная корзина	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	расчет	650	30,9	26,0	104,7	704,9	0,67	18,0	1,1	1,9	240,1	359,1	53,0
	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)		38,8	29,4	96,3	632,1	1,02	19,0	0,9	2,53	241,1	472,0	67,8

