

Директор МАОУ гимназии №2
С.В.Расторгуева.



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



**Примерное двухнедельное меню завтраков и обедов для учащихся 5-11 классов
на 2025-2026 учебный год**

№ сб/р год	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энер. 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													
Завтрак													
ттк№	Тефтели мясные	120	12,3	26,7	13,4	347	0,09		0,3	0,18	118	189	10,6
521/200	Картофель отварной	180	3,2	8,3	21,8	163,5	0,02	1,4	0,01	0,5	53,9	50,0	5
684\200	Чай с сахаром с лимоном	200/7	0,2		15	58					0,9	9,3	0,7
	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		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	расчет	557	19,1	35,5	71,7	673,8	0,65	1,4	0,8	1,3	172,9	274,78	31,1
Обед													
168/200 4	Суп-пюре из разных овощей с гречками	250/10	6	7,5	26,8	246	0,9		0,6	6	416	198,7	
ТТК№ 12/1	Плов "Золотинка"	275	11,2	9,4	43,2	467	0,04	7,8		0,7	3,8	113,0	28,5
ТТК №	Напиток "Витошка"	200	1,19		31,61	98	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
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,27				0,06	23,4	7,38
	расчет	885	21,79	17,39	123,11	916,3	1,75	7,8	1,1	7,3	420,0	361,58	50,64

Итого			40,89	52,9	194,8	1590,1	2,4	9,2	1,9	8,6	592,9	636,36	81,7
2-ой день, вторник													
Завтрак													
ттк№	Котлета "Школьная" с соусом	140	13,9	16,9	13,5	211	0,6	1,2	0,8	2,2	108	176,8	15,2
520/200	Картофельное пюре	180	5,8	1,2	38,9	214,8	0,05	1,9		1,2	177	48	28
684/200	Чай с сахаром	200	0,2		15	58					0,9	9,3	0,7
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	30	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	расчет	550	21,8	18,4	79,9	545,1	0,92	3,1	1,3	4	286,0	237,18	51,28
Обед													
131/200 4	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/10	3,6	3,8	36,6	141,3	0,01	0,8	0,3		34,5	165	0,2
ттк№	Гуляш из свинины	100	11,2	9,4	43,2	214	0,04	7,8		0,7	3,8	113,0	28,5
332/200	Макароны 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		31,61	130	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
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,27				0,06	23,4	7,38
	расчет	800	24,8	21,1	175,3	855,2	1,26	13,0	0,9	1,9	56,0	562,48	49,9
Итого			46,6	39,5	255,2	1400,3	2,18	16,1	2,2	5,9	342,0	799,7	101,2
3-ий день, среда													
Завтрак													
365/200	Суфле творожное с соусом	270/20	27,8	25,5	38,9	401,2	0,08	12		2,6	144,0	156,0	10,9
684/200	Чай с сахаром с лимоном	200	0,2		15	58					0,9	9,3	0,7
	Батон с маслом сливочным	25/10	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	Батон "Золотинка"	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	расчет	550	31,8	26,1	78,9	581,8	0,62	12	1,0	3,8	145,0	171,5	26,36
Обед													
131/200 4	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250	3,6	3,8	36,6	192	0,01	0,8	0,3		34,5	165	0,2
ттк№3/1	Кура запеченная	130	16,7	19,7	33,2	363		1,3		1,4	297	265,0	43

508/200	Рис припущенный	180	4,3	7,2	44,5	264,6	0,4	2,3	0,2	0,7	23,6	141,2	39,8
тгк№	Напиток "Витошка"	200	1,9		15	98					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	0,27				0,06	23,4	7,38
	расчет	860	29,9	31,19	150,8	1022,9	0,95	4,4	1,0	2,7	356,1	606,98	98,46
	Итого		61,7	57,29	229,7	1604,7	1,57	16,4	2,0	6,5	501,1	778,4	124,8
4-ый день, четверг													
Завтрак													
ТТК № 210	Биточек натурально-рубленный из индейки с соусом	120	18,7	10,5	16,5	202		0,4		1,4	204	48	28
332/200	Макароны отварные	180	6,2	7,4	42,4	264,6	0,4	4,36	0,1	0,6	17,6	258,0	6,45
684/200	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	1,4	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	550	28,5	18,39	95,4	629,9	0,94	6,16	0,6	2,6	222,6	341,8	49,91
Обед													
139/200 4	Суп картофельный с бобовыми с гренками	250/10	11,2	8	26,7	201,3	0,05	0,2	0,1		145	298,7	0,4
26/2015	Тефтели мясные тушеные в соусе	120	10,8	11,7	6,4	174	0,6	1,2	8,2	0,2	177	260,5	47,7
508/200	Рис припущенный	180	4,3	7,2	44,5	264,6	0,4	2,3	0,2	0,7	23,6	141,2	39,8
631/200	Компот из ягод	200	1	0,1	27,5	110					2,02	9,3	45
	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	810	30,7	27,5	126,6	855,2	1,59	3,7	9,0	1,5	347,7	736,2	147,7
	Итого		59,2	45,9	222,0	1485,1	2,53	9,9	9,6	4,1	570,4	1078,0	197,6
5-ый день, пятница													
Завтрак													
3 1982	Бутерброд с маслом сливочным	25\15	5,8	16,9	13,5	178	0,6	1,2	0,8	2,2	108	176,8	15,2

262/199 4	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	250	6	11,2	26,4	296	0,08	0,9		0,8	140,0	56,0	22,4
686/200	Чай с сахаром	200			15,2	60		12			18,4	50	12,2
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,08					0,54	6,0
	расчет	510	13,3	28,3	64,1	578,0	0,76	14,1	0,8	3	266,4	283,3	55,8
Обед													
110/200 4	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	3,4	9	24,3	237,3	0,01	0,8	0,3		234,5	189,9	0,2
ТТК № 213	Филе натурально-рубленое запеченное со сметаной, сыром	75/15/10	18,7	10,5	16,5	242		0,4		1,4	204	48	28
511/200	Каша гречневая вязкая	180	8	9,4	51,1	334,8	0,05	1,9		1,2	177	48	28
ТТК 2-А	Компот из ягод	200	0,4		32,8	130	0,27				0,06	23,4	7,38
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	35	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	800	33,9	29,4	146,2	1049,4	0,68	3,1	0,8	3,2	615,6	312,92	77,0
	Итого		47,2	57,7	210,3	1627,4	1,44	17,2	1,6	6,2	882,0	596,3	132,8
1-ый день, понедельник													
Завтрак													
ттк№	Котлета по "Домашнему"	120	13,2	15,2	8,6	214	0,01	1,2	0,8	0,18	208	187	28
508/200	Рис припущенный Овощной букет	180	4,3	7,2	44,5	264,6	0,4	2,3	0,2	0,7	23,6	141,2	39,8
684/200	Чай с сахаром с лимонным	200/10	0,2		15	58					0,9	9,3	0,7
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,08					0,54	6,0
	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	21,1	22,89	89,6	641,9	0,76	3,5	1,5	1,48	232,6	341,1	81,9
Обед													
131/200 4	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/10/10	3,6	3,8	36,6	192	0,01	0,8	0,3		34,5	165	0,2
ттк№	Гуляш	100	12,1	9,5	13,7	148	0,09	1,2	0,8		154	156,0	55
510/200	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,4	9,4	51,1	334,8	0,05	1,9		1,2	177	48	28

ТТК 2-А	Компот из ягод	200	0,4		32,8	130	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
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,08					0,54	6,0
	расчет	800	29,9	23,19	155,7	910,1	0,77	3,9	1,6	1,8	365,6	396,0	104,0
	Итого		51	46,08	245,3	1552,0	1,53	7,4	3,1	3,28	598,2	737,1	185,8
2-ой день, вторник													
Завтрак													
ттк№	Тефтели мясные	120	12,3	26,7	13,4	347	0,09		0,3	0,18	118	189	10,6
508/200	Рис припущенный	180	4,3	7,2	44,5	264,6	0,4	2,3	0,2	0,7	23,6	141,2	39,8
684/200	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	17,6
	расчет	562	6,4	7,5	72	383,9	0,67	2,3	1,0	1,48	142,6	342,6	68,7
Обед													
131/200	Суп пюре из разных овощей	250/10	3,6	3,8	36,6	192	0,01	0,8	0,3		34,5	165	0,2
ттк№	Люля-Кебаб	100	12,1	9,5	13,7	245,1	0,04	7,8		0,7	117,4	226,0	37,8
520/200	Картофельное пюре	180	5,8	1,2	38,9	214,8	0,05	1,9		1,2	177	48	28
684/200	Чай с сахаром с лимоном	200	0,2		15	113					0,9	9,3	0,7
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,08					0,54	6,0
	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	800	25,1	14,99	125,7	870,2	0,45	10,5	0,8	2,5	329,9	451,9	80,1
	Итого		31,5	22,5	197,7	1254,1	1,12	12,8	1,8	3,98	472,4	794,5	148,8
3-ий день, среда													
Завтрак													
ттк№	Фрикадельки из филе кур с соусом	120	23,8	19,2	14,4	437		2,3			204	418	34
33/2003													
36/2003	Рис припущенный с овощами	180/20	6,5	9,5	32,4	189,7	0,3	26	0,04	5,6	7,5	16,4	1,2
684/200	Чай с сахаром	200	0,2		15	58					0,9	9,3	0,7
	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	0,08					0,54	6,0
	расчет	570	33,9	29,19	83,3	790	0,65	28,3	0,5	6,2	212,5	447,32	49,28
Обед													
ТТК№	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	3,7	8	26,7	201,3	0,05	0,2	0,1		145	298,7	0,4
ТТК № 121	Соус "Болоньеза"	100	13,9	11,6	18,7	298,7	0,09		0,3	0,18	8,15	80	10,6
332/200	Макароны 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№	Шапиток "Витошка"	200	1,9		31,61	98	0,27				0,06	23,4	7,38
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25		0,19	9	44	0,08					0,54	6,0
	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	815	27,6	27,5	140,9	967,9	1,16	4,6	1,0	1,38	170,9	663,72	38,2
ИТОГО		780	61,5	56,7	224,2	1757,9	1,81	32,9	1,5	7,58	383,3	1111,0	87,5
4-ый день, четверг													
Завтрак													
3 1982	Бутерброд с маслом сливочным, сыром	25/10\15	5,8	16,9	13,5	178	0,6	1,2	0,8	2,2	108	176,8	15,2
262/199 4	каша молочная рисовая с маслом сливочным	250/10	6	11,2	26,4	203,5	0,08	0,9		0,8	140,0	156,0	22,4
684/200	Чай с сахаром с лимоном	200	0,2		15	113					0,9	9,3	0,7
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,08	2,1				0,54	6,0
	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	15,4	28,59	76,4	599,8	1,03	4,2	1,3	3,6	249,0	345,7	51,7
Обед													
135/200	Суп лапша домашняя с филе кур	250/10/10	11	16,5	52,2	248,7	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2
ТТК № 210	Биточек натурально-рубленный из индейки	100	18,7	10,5	16,5	202		0,4		1,4	204	48	28
520/200	Картофельное пюре	180	5,8	1,2	38,9	214,8	0,05	1,9		1,2	177	48	28
ТТК№	Шапиток "Витошка"	200	1,9		31,61	98	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

	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,08	2,3				0,54	6,0
	расчет	800	40,8	28,7	160,7	868,8	0,68	5,4	0,8	3,2	415,6	131,9	77,0
	ИТОГО		56,2	57,3	237,1	1468,6	0,68	5,4	2,1	6,8	664,6	477,6	128,6
5-ый день, пятница													
Завтрак													
365/200	Суфле творожное с соусом	250/20	27,8	25,5	38,9	401,2	0,08	12		2,6	144,0	156,0	10,9
684/200	Чай с сахаром	200	0,2		15	58					0,9	9,3	0,7
	Батон "Золотинка"	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	расчет	557	29,9	25,8	66,4	520,5	0,35	12	0,5	3,2	145,0	168,38	18,98
Обед													
110/200 4	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	3,4	9	24,3	237,3	0,01	0,8	0,3		234,5	189,9	0,2
тгк№ 33/2003	Фрикадельки из филе кур с соусом	120	23,8	19,2	14,4	437		2,3			204	418	34
510/200	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,4	9,4	51,1	334,8	0,05	1,9		1,2	177	48	28
ТТК№	Шапиток "Витошка"	200	1,9		31,61	98	0,27				0,06	23,4	7,38
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,08	5				0,54	6,0
	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	557	42,9	38,09	142,91	1212,4	0,68	5	0,5	1,8	615,6	682,92	82,96
	ИТОГО		43,1	38,1	157,9	1270,4	0,68	17,0	0,5	1,8	616,5	692,2	83,7