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 2026-2027 учебный год

№ сб/р год	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энер. Ценн. Ккал	Витамины,мг				Минеральные вещества, мг		
		Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		B1	C	A	E	ca	p	Mg
1-ая неделя													
1-ый день, понедельник													
Завтрак													
ттк№	Тефтели мясные с соусом	120	12,3	26,7	13,4	347	0,09		0,3	0,18	118	189	10,6
333/200	Макароны отварные с сыром	180	10,5	13,9	33,8	310	0,02	1,4	0,01	0,5	53,9	50,0	5
ТТК 1-А	Компот из ягод	200	0,4		31,61	130	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
	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	120	0,9	0,3	12,5	71	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	расчет	557	**26,6**	**41,1**	**100,3**	**892,3**	**0,92**	**1,4**	**0,8**	**1,3**	**172,1**	**288,88**	**37,7**
Обед													
139/2004	Суп картофельный с бобовыми с гренками	250/10	6	4,9	15	154	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 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	**885**	**21**	**14,79**	**111,31**	**856,3**	**1,75**	**7,8**	**1,1**	**7,3**	**420,0**	**361,58**	**50,64**
Итого			**47,6**	**55,9**	**211,6**	**1748,6**	**2,67**	**9,2**	**1,9**	**8,6**	**592,1**	**650,46**	**88,4**
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
511/200	Каша гречневая рассыпчатая	180	8	9,4	51,1	334,8	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**	**24**	**26,6**	**92,1**	**665,1**	**0,92**	**3,1**	**1,3**	**4**	**286,0**	**237,18**	**51,28**
Обед													
132/2004	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/10	3,9	3,8	36,6	152	0,01	0,8	0,3		34,5	165	0,2
ттк№ нб100	Зразы "Демидовские"	100	17,2	19,3	14	304	0,04	7,8		0,7	3,8	113,0	28,5
520/200	Картофельное пюре	180	5,8	1,2	38,9	214,8	0,05	1,9		1,2	177	48	28
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
	Фрукт	120	0,9	0,3	12,5	71	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	расчет	800	**30,7**	**24,8**	**142,6**	**906,1**	**0,91**	**10,5**	**0,8**	**2,5**	**215,4**	**352,48**	**71,5**
Итого			**54,7**	**51,4**	**234,7**	**1571,2**	**1,83**	**13,6**	**2,1**	**6,5**	**501,4**	**589,7**	**122,7**
3-ий день, среда													
Завтрак													
ттк№ 33/2003	Фрикадельки из филе кур с соусом	120	23,8	19,2	14,4	437		2,3			204	418	34
521/200	Картофель отварной	180	5,2	1,2	38,9	145	0,05	1,9		1,2	177	48	28
684\200	Чай с ягодный	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

	Фрукт	120	0,9	0,3	12,5	71	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	расчет	**550**	**32**	**21**	**93,3**	**772,3**	**0,59**	**4,2**	**1,0**	**2,4**	**382,0**	**481,5**	**77,46**
Обед													
124/2004	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	2,6	5,4	28,4	172	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 с овощами	180	4,3	7,2	44,5	264,6	0,4	2,3	0,2	0,7	23,6	141,2	39,8
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
	Выпеска в ассортименте	50	3	0,19	9	119	0,27				0,06	23,4	7,38
	расчет	**860**	**30,4**	**32,98**	**168,21**	**1153,9**	**1,49**	**4,4**	**1,0**	**2,7**	**355,3**	**621,08**	**105,14**
	Итого		**62,4**	**53,98**	**261,51**	**1926,2**	**2,08**	**8,6**	**2,0**	**5,1**	**737,3**	**1102,5**	**182,6**
4-ый день, четверг													
Завтрак													
ТТК № 3/1982	Бутерброд с маслом сливочным	25/10\10	4,1	9,9	7,7	142		0,4		1,4	204	48	28
262/119	Каша молочная геркулесовая	200	6,2	7,4	42,4	214	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
	расчет	**425**	**12,4**	**17,6**	**77,6**	**475,3**	**0,67**	**6,16**	**0,6**	**2,6**	**222,6**	**318,4**	**42,53**
Обед													
110/2004	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	3,4	9	24,3	186	0,01	0,8	0,3		234,5	189,9	0,2
26/2015	Котлета "Аппетитная"	100	13,9	11,7	6,4	204	0,6	1,2	8,2	0,2	177	260,5	47,7
333/200	Макароны отварные с сыром	180	10,5	13,9	33,8	310	0,02	1,4	0,01	0,5	53,9	50,0	5
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
	Выпеска в ассортименте	50	3	0,19	9	119	0,27				0,06	23,4	7,38
	расчет	810	**35,2**	**35,4**	**122,5**	**1034,3**	**1,44**	**3,4**	**9,0**	**1,3**	**467,5**	**536,2**	**112,7**
	Итого		**47,6**	**53,0**	**200,1**	**1509,6**	**2,11**	**9,6**	**9,6**	**3,9**	**690,1**	**854,6**	**155,2**
5-ый день, пятница													
Завтрак													
ттк№ 33/2003	Фрикадельки из филе кур с соусом	120	23,8	19,2	14,4	437		2,3			204	418	34
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 ягодный	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
	расчет	510	**31,7**	**21,0**	**93,3**	**842,1**	**0,59**	**4,2**	**1,0**	**2,4**	**382,0**	**481,5**	**77,5**
Обед													
132/2004	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/10	3,9	3,8	36,6	152	0,01	0,8	0,3		34,5	165	0,2
ТТК № 213 36/2003	Филе натурально-рубленное запеченное со сметаной, сыром Рис припущенный с овощами	75/15/10 180/20	18,7 6,5	10,5 9,5	16,5 32,4	242 189,7	0,3	0,4 26	0,04	1,4 5,6	204 7,5	48 16,4	28 1,2
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	**32,9**	**24,3**	**139,8**	**819,0**	**0,93**	**27,2**	**0,8**	**7,6**	**246,1**	**256,42**	**50,2**
	Итого		**64,6**	**45,3**	**233,1**	**1661,1**	**1,52**	**31,4**	**1,8**	**10**	**628,1**	**737,9**	**127,6**
6-ый день, суббота													
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
1 2004	Бутеброд с сыром	25,0кг	4	2,6	7,6	76	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**	**33,9**	**28,4**	**74**	**596,5**	**0,4**	**13,9**	**0,5**	**4,4**	**322,0**	**216,38**	**46,98**

Обед													
131/2004	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 № 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	8,5	13,9	33,8	227	0,02	1,4	0,01	0,5	53,9	50,0	5
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
	Выпеска в ассортименте	50	3	0,19	9	119	0,27				0,06	23,4	7,38
1-ый день, понедельник													
Завтрак													
ттк№ 461/200	Тефтели мясные с соусом	120	10,7	22,5	8,9	283	0,01	1,2	0,8	0,18	208	187	28
332/200	Макароны отварные	180	8,5	13,9	33,8	227	0,02	1,4	0,01	0,5	53,9	50,0	5
684\200	Чай с ягодный	200	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**	**22,8**	**36,89**	**79,2**	**673,3**	**0,38**	**2,6**	**1,3**	**1,28**	**262,9**	**249,9**	**47,1**
Обед													
139 2004	Суп картофельный с бобовыми с гренками	250/10	6	4,9	15	154	0,9		0,6	6	416	198,7	
ттк№	Гуляш из говядины	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**	**32,3**	**24,29**	**134,1**	**872,1**	**1,66**	**3,1**	**1,9**	**7,8**	**747,1**	**429,7**	**103,8**
	Итого		**55,1**	**61,18**	**213,3**	**1545,4**	**2,04**	**5,7**	**3,2**	**9,08**	**1010,0**	**679,6**	**150,8**
2-ой день, вторник													
Завтрак													
ттк№	Ежики мясные	120	12,3	26,7	13,4	347	0,09		0,3	0,18	118	189	10,6
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 ягодный	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
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,08					0,54	6,0
	Фрукт	120	0,9	0,3	12,5	71	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	расчет	**562**	**21,7**	**28,39**	**88,8**	**725,1**	**0,49**	**1,9**	**0,8**	**1,98**	**296,0**	**249,9**	**62,9**
Обед													
131/2004	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
333/200	Макароны отварные с сыром	180	10,5	13,9	33,8	310	0,02	1,4	0,01	0,5	53,9	50,0	5
ТТК 2-А	Компот из ягод	200	0,4		32,8	130	0,27				0,06	23,4	7,38
	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
	Фрукт	120	0,9	0,3	12,5	71	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	расчет	**800**	**30**	**27,69**	**138,4**	**982,4**	**0,69**	**10**	**0,8**	**1,8**	**205,9**	**468,0**	**63,8**
	Итого		**51,7**	**56,1**	**227,2**	**1707,5**	**1,18**	**11,9**	**1,6**	**3,78**	**501,9**	**717,9**	**126,7**
3-ий день, среда													
Завтрак													
ттк№ 33/2003	Фрикадельки из филе кур с соусом	120	23,8	19,2	14,4	437		2,3			204	418	34

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 с лимоном	200	0,2		15	113					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
	расчет	**570**	**32,4**	**29**	**74,3**	**801**	**0,57**	**28,3**	**0,5**	**6,2**	**212,5**	**446,78**	**43,28**
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 № 209	Поджарка из индейки	100	16,1	20,9	2,8	265	0,09		0,3	0,18	8,15	80	10,6
332/200	Макароны отварные с сыром	180	6,2	7,4	42,4	264,6	0,4	4,36	0,1	0,6	17,6	258,0	6,45
ТТК 2-А	Компот из ягод	200	0,4		32,8	130	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	**28,3**	**36,8**	**126,2**	**966,2**	**1,16**	**4,6**	**1,0**	**1,38**	**170,9**	**663,72**	**38,2**
ИТОГО		780	**60,7**	**65,8**	**200,5**	**1767,2**	**1,73**	**32,9**	**1,5**	**7,58**	**383,3**	**1110,5**	**81,5**
4-ый день, четверг													
Завтрак													
3 1982	Бутерброд с маслом сливочным, сыром	25/25/20	5,8	16,9	13,5	178	0,6	1,2	0,8	2,2	108	176,8	15,2
262/1994	Каша молочная пшенная с маслом сливочным	250/10	7	10,6	34	263	0,08	0,9		0,8	140,0	156,0	22,4
684\200	Чай с ягодный	200	0,2		15	58					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
	Фрукт	120	0,9	0,3	12,5	71	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	расчет	**560**	**17,3**	**28,29**	**96,5**	**675,3**	**1,3**	**4,2**	**1,8**	**4,2**	**249,0**	**348,8**	**59,1**
Обед													
110/2004	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	3,4	9	24,3	186	0,01	0,8	0,3		234,5	189,9	0,2
26/2015	Котлета "Аппетитная"	100	13,9	11,7	6,4	204	0,6	1,2	8,2	0,2	177	260,5	47,7

332/200	Макароны отварные с сыром	180	6,2	7,4	42,4	264,6	0,4	4,36	0,1	0,6	17,6	258,0	6,45
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	5,56				0,54	6,0
	расчет	800	**27,3**	**28,6**	**127,4**	**889,9**	**1,63**	**11,9**	**9,1**	**1,4**	**429,2**	**735,4**	**75,1**
ИТОГО			**44,6**	**56,9**	**223,9**	**1565,2**	**1,63**	**11,9**	**10,9**	**5,6**	**678,2**	**1084,2**	**134,2**
5-ый день, пятница													
Завтрак													
ттк№ 33/2003	Фрикадельки из филе кур с соусом	120	23,8	19,2	14,4	437		2,3			204	418	34
510/2004	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	10,4	9,4	51,1	334,8	0,05	1,9		1,2	177	48	28
684\200	Чай с ягодный	200	0,2		15	58					0,9	9,3	0,7
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,08	4,2				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**	**37,8**	**29,09**	**102**	**935,1**	**0,4**	**8,4**	**0,5**	**1,8**	**382,0**	**478,92**	**76,08**
Обед													
132/2004	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/10	3,9	3,8	36,6	152	0,01	0,8	0,3		34,5	165	0,2
ттк№6/9	Запеканка картоыфельная с курой,с овощами	250	19,6	4,6	17,5	294		2,3			204	418	34
ТТК 2-А	Компот из ягод	200	0,4		32,8	130	0,27				0,06	23,4	7,38
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,08	3,1				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	**557**	**27,3**	**8,89**	**108,4**	**681,3**	**0,63**	**3,1**	**0,5**	**0,6**	**238,6**	**610,02**	**54,96**
ИТОГО			**27,5**	**8,9**	**123,4**	**739,3**	**0,68**	**11,5**	**0,5**	**0,6**	**239,5**	**619,3**	**55,7**

6-ый день, суббота													
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
1\2004	Бутеброд с сыром	25.окт	4	2,6	7,6	76	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**	**33,9**	**28,4**	**74**	**596,5**	**0,4**	**13,9**	**0,5**	**4,4**	**322,0**	**216,38**	**46,98**
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№	Гуляш из говядины	100	12,1	9,5	13,7	148	0,09	1,2	0,8		154	156,0	55
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
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
	Фрукт	120	0,9	0,3	12,5	71	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38