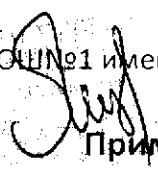
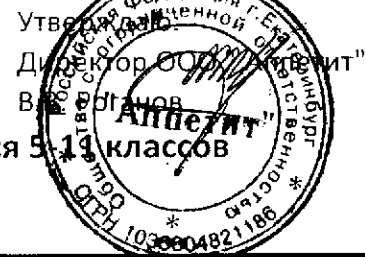


Согласовано:

Директор: МАОУ СОШ №1 имени С.С. Алексеева.

Махновецкий А.В.

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

№ сб/р год	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энер. 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														
тتك№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	
тتك№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	
ТТК82/2002	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														
тتك№208	Плов Золотинка с индейкой с булгуром (бусины белого риса,кусочки мяса,ломтики моркови и золотая куркума)	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 заправленными 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, 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
	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№м- 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

	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,08					0,54	6,0
	расчет	670	29,2	22,2	85,1	687,3	0,81	15,6	0,7	2,7	339,1	360,02	88,1
2-ая неделя													
1-ый день, понедельник													
3\1	Голень, запеченная в пряном соусе(фермерская кура,душистый чеснок ,соль и соус)	120	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 маслои ломтики овощей запратенные 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
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
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,08	4,6	0,6			0,54	6,0
	Фрукт свежий	120	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27				0,06	23,4	7,38
	расчет	680	25,7	22,49	89,2	729,7	1,1	9,2	1,7	1,9	228,6	495,7	75,0
2-ой день, вторник													
тгк№СК-01	Индейка по-мексикански (кусочки мяса,овощи с грядки и молодая кукуруза)	100	13,3	15,8	5,8	221	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 с льняным маслом)	180/30	5,8	11,2	57	212	0,4	4,36	0,1	0,2	116	20,6	6,45
тгк№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	17,26	0,1			0,54	6,0
	расчет	350	22,9	27,49	115,66	668,3	0,77	17,26	0,6	3	178,9	246,2	84,8
3-ий день, среда													

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	Капа 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 "Витопка"(витаминезированный 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 (подушка 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	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
333/2004	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