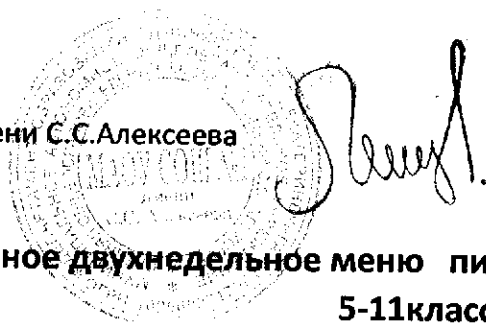


Согласовано:

Директор: МАОУ СОШ №1 имени С.С.Алексеева
Махновецкий.А.В.



Утверждаю:

Директор МАОУ СОШ №1 имени
В.В.Романова



**Примерное двухнедельное меню питания Комплекс (завтрак) для обучающихся
5-11 классов на 2026-2027 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													
Завтрак													
ТТК№337V/2004	Гуляш из говядины с (мясо местных угодий,томатный соус, золотой лук)	100	13,9	6,5	4	132	0,09	1,2	0,8	0	154	156,0	55
510/2004	Каша гречневая рассыпчатая	180	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 "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	63	0,08					0,54	6,0
	Фрукт свежий	120	0,4	0,4	12,5	61,3	0,27	61,9			0,06	23,4	7,38
	расчет	625	22,39	15,3	68,4	525,5	1,39	71	1,2	1,4	339,1	231,48	93,2
2-ой день, вторник													
Завтрак													
ттк№219	Чикен-Болл(веселые шарики из филе кур в сметанном соусе с куркумой)	120	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 с сыром (макароны отварные спиральки с сыром) с овощами	180/20	10,5	13,9	33,8	310	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 "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	63	0,08					0,54	6,0
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	3,8	0,6	25	122	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	расчет	625	29,29	31,7	97,4	797,0	1,17	10,505	0,6	2,0	176,3	402,16	162,3
	Итого	200	26,9	32,4	96,7	1362,0	0,84	35,8	0,4	1,05	396,6	587,32	910
3-ий день, среда													
Завтрак													
ттк№1/2004	Бутерброд с маслом сливочным и сыром на батоне	25/10/10	4,1	9,9	7,7	142	0,09		0,3	0,18	8,15	80	10,6
ттк№	Творожная запеканка с соусом	250/30	27,5	19,7	25,8	318		12			18,4	50	12,2
684/2004	Чай с сахаром с лимоном	200			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
	расчет	550	31,6	29,6	61,2	581,3	0,09	12	0,3	0,18	45,0	183,08	42,38
4-ый день, четверг													
Завтрак													
416/1994	Шницельнатуральный	100	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) с овощами	180/30	5,8	11,12	57	212	0,09		0,3	0,18	8,15	80	10,6
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 "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	63	0,27		0,8	1,58	0,06	23,4	7,38
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27	6,15	0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	расчет	560	25,39	23,1	104,1	640,8	1,58	1457,33	2,0	3,76	166,9	247,0	75,1
Обед													
5-ый день, пятница													
Завтрак													
416/1994	Чахохбили (Филе куры с овощами и соусом)	100	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)	180/20	4,4	4	44,5	285		12			18,4	50	12,2

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 "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	550	24,39	16,1	95,1	712,1	1,84	19,2	1,9	1,5	234,5	238,5	46,4
Завтрак													
2-ая неделя													
1-ый день, понедельник													
Завтрак													
ттк№3/1	Голень, запеченная в пряном соусе (фермерская курочка, душистый чеснок соли соус)	100	15	11,3	9,5	240,4	0,27	1,6	0,5	0,7	204	48	27
332/2004	Фузилли отварные с сыром (макаронные изделия спиральки с сыром) и овощами	180/20	10,5	13,9	33,8	310	0,4	4,36	0,1	0,6	17,6	258,0	6,45
ТТК 82/2002	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	44	0,27				0,06	23,4	7,38
	расчет	550	30,09	25,8	80,9	719,7	1,84	12,0	1,5	2,1	229,7	336,0	52,4
	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№НБ101	Котлета "Любительская"	100	12,5	1,6	7,4	134		1,3		1,4	297	265,0	37
3/3/2015	Картофельное пюре (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 с лимоном	200/5	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	565	20,4	9,29	10,4	580,3	0,44	21,1	0,8	2,88	441,0	624,1	105,0
3-ий день, среда													
Завтрак													
ттк№416/1994	Поджарка из индейки	100	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 жемчуженки с маслом и солью с овощами)	180/30	4,4	4	44,5	285		12			18,4	50	12,2
ттк№705\2004	Компот из ягод	200	0,2		15	60		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	44	0,08					0,54	6,0
	расчет	585	24,9	16,1	136,7	725,0	240,85	27,8	0,5	1,1	40,7	221,1	48,4
4-ый день, четверг													
Завтрак													
1/1998	Филе кури индейки со сметаной с сыром	75/10/15	5,8	16,8	13,5	178	0,6	1,2	0,8	1,8	208	178,6	35,5
510/2004	Каша гречневая рассыпчатая с овощами (отборная крупа,с морковью,луком с маслом и солью)	180	5,4	8,1	26,8	205,2	0,05	1,9		1,2	177	48	28
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				0,06	23,4	7,38
	яблоко	120	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27				0,06	23,4	7,38
	расчет	630	34,2	25,5	80,5	565,8	1,19	15,1	0,8	3	403,5	323,4	90,5
5-ый день, пятница													
Завтрак													
ттк№498/2004	Зразы "Демидовские"	100	16	13,3	15,1	262	0,27	1,6	0,5	0,7	204	48	27
512/2004	Рис припущенный с овощами	180/30	4,32	7,2	44,5	264,6		12		18,4	5		12,2
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 "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	12,51	780,9	0,81	13,96	1,0	21,6	209,4	97,88	61,51
Норма в день		5,00	10,0	191,3	1856,6	0,7	35,0	0,5	6	600,0	900,0	750,0
Итого за 2 недели (среднее)		56	51,3	192,3	1411,3	1,4	37,6	1,4	8,4	765,0	934,5	167,8