Согласовано:
Директор МАОУ гимназии №202
Кротова.П.С.

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



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													
212	Гуляш из свинины	100	9,8	17,7	17,7	201	0,09		0,3	0,18	118	189	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
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	7,38
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,27				0,06	23,4	7,38
	Фрукт свежий	150	5	5,72	15,5	118,2	0,27				0,06	23,4	7,38
	расчет	680	**24,6**	**31,3**	**112,1**	**747,1**	**1,3**	**4,36**	**0,9**	**1,4**	**136,7**	**506,18**	**39,9**
Обед													
168/2004	Суп-пюре из разных овощей с гренками	250/10	6	7,5	26,8	246	0,9		0,6	6	416	198,7	
ТТК№ 12/1	Плов "Золотинка"	250	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
	расчет	**985**	**19,5**	**17,2**	**114,11**	**904,3**	**1,48**	**7,8**	**1,1**	**7,3**	**419,9**	**338,18**	**43,26**
Итого			**44,1**	**48,5**	**226,2**	**1651,4**	**2,78**	**12,16**	**2,0**	**8,7**	**556,6**	**844,36**	**83,2**

2-ой день, вторник													
Завтрак													
	Котлета "Школьная" с соусом	100	25,7	16,8	22,3	275,5	0,6	1,2	0,8	2,2	108	176,8	15,2
510/200	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,4	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	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	Фрукт свежий	150	5	5,72	15,5	118,2	0,27				0,06	23,4	7,38
	расчет	**605**	**43,2**	**32,22**	**116,4**	**847,8**	**1,19**	**3,1**	**1,3**	**4**	**286,0**	**260,58**	**58,66**
Обед													
128/2004	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/10/10	3,4	5,6	21	172		6	0,4	3,9	124,5	234,6	45,5
ТТК № 212	Гуляш из свинины	100	12,1	9,5	13,7	148	0,04	7,8		0,7	117,4	226,0	37,8
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
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
ТТК №	Выпечка в ассортименте	100	5	5,72	15,5	118,2	0,27				0,06	23,4	7,38
	расчет	800	**23,6**	**22,8**	**132,3**	**819,9**	**1,25**	**16,1**	**1,1**	**5,9**	**265,7**	**651,68**	**145,2**
Итого			**66,8**	**55,0**	**248,7**	**1667,7**	**2,44**	**19,2**	**2,4**	**9,9**	**551,7**	**912,3**	**203,9**
3-ий день, среда													
Завтрак													
ттк№	Бутерброд с сыром	25\10	3,9	7,7	15,9	129					0,9	117	11
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	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
	расчет	**550**	**33,8**	**33,5**	**82,3**	**649,5**	**0,35**	**12**	**0,5**	**3,2**	**145,9**	**285,4**	**29,98**
Обед													

131/2004	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	3,6	3,8	36,6	141,3	0,01	0,8	0,3		34,5	165	0,2
ттк№3/1	Голень , куры,запеченное в пряном соусе	100	16,7	19,7	33,2	363		1,3		1,4	297	265,0	43
520/200	Картофельное пюре	180	5,8	11,2	38,9	214,8	0,4	4,36	0,1	0,2	116	20,6	6,45
ТТК	Компот из яблок	200	0,6	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
ТТК №	Выпечка в ассортименте	100	5	5,72	15,5	118,2	0,27				0,06	23,4	7,38
	расчет	**840**	**35,1**	**41,06**	**161,8**	**1006,6**	**2,12**	**12,46**	**1,3**	**2,4**	**455,7**	**504,02**	**75,99**
	Итого		**68,9**	**74,56**	**244,1**	**1656,1**	**2,47**	**24,5**	**1,8**	**5,6**	**601,5**	**789,4**	**106,0**
4-ый день, четверг													
Завтрак													
ттк№	Бутерброд "Школьный" на батоне	15/20/25	1,6	7,9	7,3	158	0,5	0,3	1,0	1,4	111,0	237	0,4
	Каша молочная "Дружба"	250	7,4	7,6	45,7	260,4			12	1,6	17,6	42	1,1
	Яйцо отварное	40	4,6	4	0,3	57							
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	7,38
	Фрукт свежий	150	5	5,72	15,5	118,2	0,27				0,06	23,4	7,38
	расчет	**550**	**20,7**	**25,52**	**96,3**	**712,9**	**1,04**	**0,3**	**13,5**	**3,6**	**129,6**	**314,8**	**16,96**
Обед													
139/2004	Суп картофельный с бобовыми с гренками	250/10/10	11,2	8	26,7	201,3	0,05	0,2	0,1		145	298,7	0,4
ТТК № 210	Биточек натурально-рубленный из индейки	100	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
ттк№81	Напиток с витаминами Витошка	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

ТТК №	Выпечка в ассортименте	100	5	5,72	15,5	118,2	0,27				0,06	23,4	7,38
	расчет	800	**45,5**	**32,2**	**150,1**	**1001,4**	**1,26**	**5,0**	**0,7**	**2,6**	**368,7**	**640,5**	**94,6**
	Итого		**66,2**	**57,7**	**246,4**	**1714,3**	**2,3**	**5,3**	**14,2**	**6,2**	**498,4**	**955,3**	**111,6**
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
262/1994	Каша молочная пшенная с маслом сливочным	250/10	6	11,2	26,4	296	0,08	0,9		0,8	140,0	56,0	22,4
686\200	Чай с лимоном	200/7			15,2	60		12			18,4	50	12,2
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	50	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	Фрукт свежий	150	5	5,72	15,5	118,2	0,27				0,06	23,4	7,38
	расчет	557	**13,7**	**34,1**	**83,1**	**713,5**	**1,22**	**14,1**	**1,3**	**3,6**	**266,5**	**309,3**	**64,6**
Обед													
110/2004	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10/10	3,4	9	24,3	237,3	0,01	0,8	0,3		234,5	189,9	0,2
ТТК № 213	Филе натуральное-рубленное запеченное со сметаной, сыром	75/15/10	18,7	10,5	16,5	242		0,4		1,4	204	48	28
520/200	Картофель отварной	180	3,2	8,3	21,8	163,5	0,02	1,4	0,01	0,5	53,9	50,0	5
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
ТТК №	Выпечка в ассортименте	100	5	5,72	15,5	118,2	0,27				0,06	23,4	7,38
	расчет	800	**34,1**	**34,0**	**132,4**	**996,3**	**0,92**	**2,6**	**0,8**	**2,5**	**492,6**	**338,32**	**61,3**
	Итого		**47,8**	**68,1**	**215,5**	**1709,8**	**2,14**	**16,7**	**2,1**	**6,1**	**759,1**	**647,6**	**125,9**
2-ая неделя													
1-ый день, понедельник													
Завтрак													
ттк№	Тефтели мясные с соусом	100	13,2	15,2	8,6	214	0,01	1,2	0,8	0,18	208	187	28
520/200	Картофельное пюре	180	5,8	1,2	38,9	214,8	0,05	1,9		1,2	177	48	28

ттк№ СК122	Чай "Зимняя сказка"	200	0,1		18	78					0,9	9,3	0,7
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	50	3,8	0,6	25	123	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	150	5	5,72	15,5	118,2	0,27				0,06	23,4	7,38
	расчет	**705**	**29,4**	**22,91**	**115**	**792**	**0,68**	**3,1**	**1,3**	**1,98**	**386,0**	**271,3**	**77,5**
Обед													
128/2004	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/10	3,4	5,6	21	172		6	0,4	3,9	124,5	234,6	45,5
ттк№	Гуляш из свинины	100	12,1	9,5	13,7	148	0,09	1,2	0,8		154	156,0	55
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	0,08					0,54	6,0
ТТК №	Выпечка в ассортименте	100	5	5,72	15,5	118,2	0,27				0,06	23,4	7,38
	расчет	**980**	**25,5**	**22,99**	**130,21**	**819,9**	**1,11**	**11,6**	**1,8**	**5,1**	**296,2**	**675,6**	**127,7**
	Итого		**54,9**	**45,9**	**245,21**	**1611,9**	**1,79**	**14,7**	**3,1**	**7,08**	**682,2**	**946,9**	**205,2**
2-ой день, вторник													
Завтрак													
ттк№	Рыба тушеная в томате с овощами	125	13,2	7,3	2,7	161	0,08	2,08	0,03	0,8	44,4	172	52,8
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
686\200	Чай с лимоном	200/7			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	17,6
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,08					0,54	6,0
	расчет	**562**	**19,4**	**14,99**	**83,9**	**590,9**	**0,83**	**16,38**	**0,7**	**2,1**	**86,5**	**366,8**	**128,4**
Обед													
168/200	Суп пюре из разных овощей	250/10	4,1	5,2	16,2	192	0,01	0,8	0,3		34,5	165	0,2
ттк№	Шницель н/р из филе кур	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	180	5,8	11,2	38,9	214,8	0,4	4,36	0,1	0,2	116	20,6	6,45
684\200	Чай ягодный	200	0,2		15	113					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					0,54	6,0
	расчет	**800**	**25,6**	**26,39**	**105,3**	**870,2**	**0,8**	**12,96**	**0,9**	**1,5**	**268,9**	**424,5**	**58,5**
	Итого		**45**	**41,4**	**189,2**	**1461,1**	**1,63**	**29,34**	**1,6**	**3,6**	**355,3**	**791,3**	**186,9**
3-ий день, среда													
Завтрак													
3 1982	Бутерброд с маслом сливочным с сыром	25\10\15	5,8	16,9	13,5	178	0,6	1,2	0,8	2,2	108	176,8	15,2
340/200	Омлет натуральный	230/10	21	27	4,5	312,5		2,4		0,15	562	107,0	29,6
684\200	Чай с сахаром	200/10	0,2		15	58					0,9	9,3	0,7
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	50	3,8	0,6	25	123	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	расчет	**550**	**30,8**	**44,5**	**58**	**671,5**	**0,87**	**3,6**	**1,3**	**2,95**	**671,0**	**296,18**	**52,88**
Обед													
139/200 4	Суп картофельный с бобовыми с гренками,мясом	250/10	11,2	8	26,7	201,3	0,05	0,2	0,1		145	298,7	0,4
	Тефтели мясные с соусом	150	13,9	11,6	18,7	298,7	0,09		0,3	0,18	8,15	80	10,6
ттк№	Рис рассыпчатый	180	6,5	9,5	32,4	189,7	0,3	26	0,04	5,6	7,5	16,4	1,2
ТТК 1-А	Компот из ягод	200	0,4		31,61	130	0,27				0,06	23,4	7,38
ТТК №	Выпечка в ассортименте	100	5	5,72	15,5	118,2	0,27				0,06	23,4	7,38
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	50	3,8	0,6	25	122	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	расчет	840	**40,8**	**35,4**	**149,9**	**1059,9**	**1,25**	**26,2**	**0,9**	**6,38**	**160,8**	**444,98**	**34,3**
ИТОГО			**71,6**	**79,9**	**207,9**	**1731,4**	**2,12**	**29,8**	**2,2**	**9,33**	**831,8**	**741,2**	**87,2**
4-ый день, четверг													
Завтрак													
3 1982	Бутерброд с маслом сливочным, сыром	10/20/25	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	200	0,2		15	58					0,9	9,3	0,7

	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	50	3,8	0,6	25	122	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	Фрукт свежий	150	5	5,72	15,5	118,2	0,27				0,06	23,4	7,38
	расчет	**565**	**15,8**	**28,7**	**79,9**	**561,5**	**0,95**	**2,1**	**1,3**	**3,6**	**249,0**	**345,2**	**45,7**
	Обед												
135/200	Суп из овощей со сметаной с мясом	250/10	17,1	16,5	52,2	248,7	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2
ТТК №	Котлета "Школьная" с соусом	140	18,7	10,5	16,5	202		0,4		1,4	204	48	28
510/200	Каша гречневая рассыпчатая с	180	10,4	9,4	51,1	334,8	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	50	3,8	0,6	25	122	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
ТТК №	Выпечка в ассортименте	100	5	5,72	15,5	118,2	0,27				0,06	23,4	7,38
	расчет	855	**55,4**	**42,7**	**191,9**	**1155,7**	**0,87**	**3,1**	**0,8**	**3,2**	**415,7**	**154,8**	**78,3**
	ИТОГО		**71,2**	**71,4**	**271,8**	**1717,2**	**0,87**	**3,1**	**2,1**	**6,8**	**664,6**	**500,0**	**124,0**
	5-ый день, пятница												
	Завтрак												
ттк№	Бутерброд "Школьный" на батоне	15/20/25	1,6	7,9	7,3	168	0,5	0,3	1,0	1,4	111,0	237	0,4
ттк№ 35/2003	Каша молочная "Дружба"	250	7,4	7,6	45,7	260,4			12	1,6	17,6	42	1,1
ттк№ СК122	Чай "Зимняя сказка"	200	0,1		18	78					0,9	9,3	0,7
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	50	3,8	0,6	25	122	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	Фрукт свежий	150	5	5,72	15,5	118,2	0,27				0,06	23,4	7,38
	расчет	**560**	**17,9**	**21,82**	**111,5**	**746,6**	**1,04**	**0,3**	**13,5**	**3,6**	**129,6**	**314,78**	**16,96**
	Обед												
110/2004	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№	Плов "Золотинка" из индейки	300	9,6	7,2	34,5	421		1,6	0,5	1	212		
639/200	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,2	27,4	119		1,6	0,5		18,4	50	12,2
ТТК №	Выпечка в ассортименте	100	5	5,72	15,5	118,2	0,27				0,06	23,4	7,38
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	50	3,8	0,6	25	122	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38

	расчет	817	13,6	22,72	126,7	1017,5	0,55	4	1,8	1,6	465,0	266,38	27,16
ИТОГО			13,7	22,7	144,7	1095,5	1,59	4,3	1,8	1,6	465,9	275,7	27,9
	Норма в день	1350	47	42	211	1356	1,4	10	20,0	3,8	541,0	883,0	112,0