

Согласовано:

Директор: МАОУ Лицей №12
Валькова.С.Ю.



Примерное двухнедельное меню бесплатного двухразового питания (завтрак и обед) для обучающихся 5-11 классов на 2026-2027 учебный год

З-11Классов 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															
1/1998	Бутерброд с сыром с маслом(обогащенный батон с каротином,кусочек сливочного масла и ломтик сыра)	25/20/25	5,8	16,8	13,5	178	0,6	1,2	0,8	1,8	208	178,6	35,5		
	Блины со сгущенкой														
35/2003	Каша молочная "Дружба"(дуэт круп риса и пшено ,сливочное масло и свежее молоко)	250	6,8	6,5	32,8	215,3	0,08	0,9		0,8	140	156	22,4		
684/2004	Чай с лимоном	200/10	0,2		15	58									
	мандарин	130	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27	12,0			18,4	50	12,2		
	расчет	585	14,7	23,6	73,8	512,6	0,95	14,1	0,8	2,6	366,5	408	77,5		
Обед															
ТТК№134/2004	Суп крестьянский с крупой с мясом(сочетание овощей и крупы с кусочками фермерской курицы)	250/20	2,8	6	12	176	0,01	0,8	0,3	0,2	34,5	8,9	0,2		
ТТК№212	Гуляш из говядины с (мясо местных угодий,томатный соус, золотой лук)	100	12,1	9,5	3,7	161	0,09	1,2	0,8	0	154	156,0	55		
510/2004	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	5,4	8,1	26,8	205,2	0,05	1,9		1,2	177	48	28		
тк№54-6хн2020	Компот из ягод	200	0,5		27	110,2		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					0,54	6,0
Итого		810	16,2	23,8	82,8	824,5	1,03	14,1	0,8	2,6	366,5	408,54	83,5
2-ой день, вторник													
Завтрак													
тк№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 овощами	180	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
Итого		575	20	24,4	107,8	824,5	1,3	14,1	1,3	3,2	366,5	411,62	90,9
Обед													
110/2004	Борщ из свежей капусты с картофелем с мясом и со сметаной	250	2,6	6,2	8,9	179	0,9		0,6	6	216,7	19,8	
ТТК№208	Плов "Золотинка" с индейкой (бусень белого риса,кусочки индейки ,ломтики моркови и золотая куркума) с овощами	250/30	11,2	17,73	41,76	347	0,01	3,1	0	0,28	3,04	90,4	22,8
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	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	63	0,08					0,54	6,0
	Блины со сгущенкой	60	3,8	0,6	25	122	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
расчет		805	24,09	25,47	125,76	897,0	2,43	9,1	2,4	10,08	594,4	120,4	47,8
Итого			26,9	32,1	96,7	1362,0	0,84	33,8	0,4	1,05	396,6	537,6	91,0
3-ий день, среда													
Завтрак													

193/2004	Филе куриное тушенное в смет соусе(кусочки фермерской курочки с белоснежной сметаной)	120	16,5	10,9	8,9	216,8	0,09		0,3	0,18	8,15	80	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
686/2004	Компот из облепихи	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
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	63	0,27				0,06	23,4	7,38
	расчет	585	20,9	14,9	90,1	686,1	0,09	12	0,3	0,18	45,1	206,48	49,76
Обед													
139/2004	Суп картофельный с бобовыми с гречками(наваристый суп с ядрами гороха ,кусочками мяса и хрустящими золотыми сухарями)	250/10/10	6,5	5,6	23	198	0,05	0,2	0,1		145	298,7	0,4
ттк№109	Котлета домашняя(мясо мелкого помола говядина свинина)	140	19,8	22	17,4	262	0,01	0	0,0	0,05	204	187,6	28
520/2004	Картофельное пюре (домашний картофель со свежим молоком и маслом) и овощами	180/50	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 "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	0,27		1,3	1,03	0,06	23,4	7,38
	расчет	840	36,69	39,36	135	860,3	1,59	6,2	3,8	2,06	365,3	596,3	58,0
	Итого:		57,59	54,26	225,1	1546,4	1,68	18,2	4,1	2,2	410,3	802,8	107,7
4-ый день, четверг													
Завтрак													
416/1994	Шницельнатуральный из индейки	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 шиповника	200	1,19	0,15	16,1	64	0,9	6	0,4	0,2	8,0	3,54	4,2

[illegible]

110/2004	Борщ из свежей капусты с картофелем с мясом и со сметаной	250	2,6	6,2	8,9	179	0,9		0,6	6	216,7	19,8	
ттак№218	Люля-Кебаб(Дуэт свинины и филе кури с зеленью и солью)	100	20,2	11,3	1,5	184,4	0,05	0,145	0,05	1,2	150,6	137,0	45,6
332/2004	Фарфалле с сыром (отварные макароны, бантики и сыр) с овощами	180/20	6,12	7,38	42,3	264,3	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	0,27				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 свежий	125	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27	61,9					
	расчет	830	33,51	25,52	90,3	816,0	2,79	10,5	1,7	8,6	393,0	444,8	71,0
Завтрак													
2-ая неделя													
1-ый день, понедельник													
Завтрак													
ттак№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 (макароны отварные спиральки) и овощами	180	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	560	30,09	25,8	80,9	719,7	1,84	12,0	1,5	2,1	229,7	336,0	52,4
Обед													
168/2004	Суп пюре из разных овощей со сметаной (веселая семейка овощей со сливочным вкусом) с мясом	250/20	4	6,3	44,5	192	0,9		0,6	6	216,7	19,8	

ТТК№443/2004	Плов "Золотинка" со говядина (бусины белого риса,кусочки свинины,ломтики моркови и золотая куркума)	250	11,2	9,4	43,1	411	0,01	3,1	0	0,28	3,04	90,4	22,8
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 "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	61	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 свежий	130	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27	61,9			0,06	23,4	7,38
	расчет	630	21,69	16,64	137,7	850,6	2,62	71,0	1,5	7,08	227,9	163,6	49,1
	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													
146/1982	Рыба под маринадом(Горбуша в томатном соусе с овощами)	100	13,87	11,7	9,57	198		1,3		1,4	297	265,0	37
3/3\2015	Картофельное пюре (домашний картофель,со свежим молоком и маслом)	180	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	560	21,77	19,39	114	644,3	0,44	21,1	0,8	2,88	441,0	624,1	105,0
Обед													
132/2004	Рассольник "Ленинградский" со сметаной(перловая крупа и кусочки овощей,с добавлением сметаны,кусочков мяса и душистой зелени)	250/10	3	6,2	21	196	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2
тгк№СК01	Индейка по-мексикански	100	13,3	15,8	5,8	221	0,09	6,7	0,2	0	154	156	55
332/2004	Фузилли отварные с сыром (макароны отварные спиральки) и овощами	180/30	10,5	13,9	33,8	310	0,4	4,36	0,1	0,6	17,6	258,0	6,45

705/2004	Напиток из шиповника(насыщенный напиток с пользой для иммунитета)	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	63	0,08	7,8		0,7	117,4	226,0	37,8
	Фрукт свежий	130	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27	61,9			0,06	23,4	7,38
	расчет	805	31,24	36,39	114	982,3	0,85	19,7	1,5	1,9	333,6	656,0	107,6
	Итого		32,74	36,6	123,0	1411,2	0,85	19,66	1,5	1,9	333,6	656,0	107,6
3-ий день, среда													
Завтрак													
ттк№416/1994	Поджарка из индейки	120	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	Кампот 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
Обед													
124/2004	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом и со сметаной	250/20	2,8	7,1	21	175	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2
тк№470/2004	Фрикадельки из говядины	100	12,9	7,2	5,9	144,5	0,09	6,7	0,2	0,18	208	176,8	25
510/2004	Каша гречневая рассыпчатая с овощами (отборная крупа,морковью,луком с маслом и солью)	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 "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	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

	Фрукт свежий	125	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27	61,9			0,06	23,4	7,38
	расчет	655	27,59	23,3	103,8	755,3	1,86	77,3	0,9	1,58	427,7	307,4	79,5
	ИТОГО		29,09	23,5	112,8	1403,9	1,94	77,3	0,9	1,6	427,7	308,0	85,5
4-ый день, четверг													
Завтрак													
1/1998	Филе куры 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,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	585	34,2	25,5	80,5	565,8	1,19	15,1	0,8	3	403,5	323,4	90,5
Обед													
135/2004	Суп лапша домашняя с зеленью с филе кур(куриный бульон , кусочки феле куриного,паутинка лапши и душистая зелень)	260	5,,6	6,5	14,5	173	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2
ттк№436/2004	Жаркое по домашнему с говядиной	270	20,7	30,5	36,25	452	0,4	4,36	0,1	0,2	116	20,6	6,45
ТТК I-A	Компот из ягод	200	0,4		31,61	130	0,27	0,36		1,9	0,3	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
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27				0,06	23,4	7,38
	Фрукт свежий	120	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27				0,06	23,4	7,38
	расчет	805	26,4	38,09	128,86	982,9	1,76	5,5	0,9	2,7	151,0	102,8	36,2
	ИТОГО		60,6	63,6	209,4	1548,7	2,95	20,6	1,7	5,7	554,5	426,2	126,6
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
	Фрукт свежий	120	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27				0,06	23,4	7,38
	расчет	560	17	17	112,71	780,9	0,81	13,96	1,0	21,6	209,4	97,88	61,34
Обед													
181/1994	Борщ из свежей капусты с картофелем с мясом и со сметаной	250/15	7	2,5	10,4	148	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2
ттк№282/2003	Индейка по-любленски	100	16,2	22,3	2,8	278	0,09	3,8	0,0	0,5	3,8	117,5	10,6
332/2004	Фузилли отварные с сыром (макаронные отварные спиральки) и овощами	180/30	10,5	13,9	33,8	310	0,4	4,36	0,1	0,6	17,6	258,0	6,45
54-5хн-2020	Компот из кураги (янтарный напиток для золотых детей)	200	1,8	0,1	23,5	102,2	0,27	0,36		1,9	0,3	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	9,32	0,9		0,06	23,4	7,38
	Блины со сгущенкой	60	3,8	0,6	25	122	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	расчет	950	26	39,29	114	865,4	1,31	17,8	1,5	3,6	56,3	434,3	39,4
	ИТОГО		43	56,3	226,7	1646,3	1,3	14,7	1,9	4,3	657,0	897,3	112,2
	Норма в день	45,00	46,0	191,5	1356,6	0,7	35,0	0,5	6	600,0	900,0	150,0	
	Итого за 2 недели (среднее)	56	51,4	192,3	1411,3	1,4	37,6	1,4	8,4	765,0	934,5	167,8	