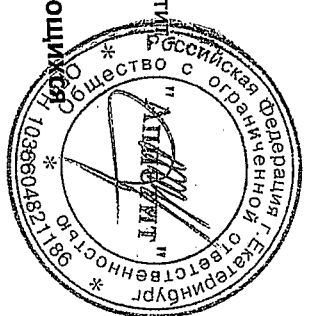


Согласовано:
Директор: МАОУ Лицей №12
Валькова, С.Ю.

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



Примерное ~~еженедельное~~ меню бесплатного двухразового питания (завтрак и обед) для обучающихся
1-4 классов на 2025-2026 учебный год

№ сб/р год	Наименование блюда.	Пищевые вещества				Энерг. Ценн. Ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг		
		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод. г		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	
1-ая неделя														
1-ый день, понедельник														
Орлянский Завтрак														
тк№1/2004	Бутерброд с маслом сливочным с сыром (обогащенный батон с керапином, кусочек сливочного масла и помидок сыра)	25\20/20	5,8	16,9	13,5	178	0,6	1,2	0,8	1,8	208	176,8	35,5	
35/2003	Капша молочная "Дружба" (двэт круп, рис и пшено, сливочное масло и свежее молоко)	260	6,8	6,5	32,8	215,3	0,08	0,9		0,8	140,0	156,0	22,4	
684/2004	Чай с лимоном (черный чай с ароматом и вкусом лимона)	200/8	0,2		15	58		12,0			18,4	50	12,2	
	Батон "Золотинка"	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	0,4	4,36	0,1	0,2	116	20,6	6,45	
	Итого:	560	16,6	24,0	86,3	573,9	1,35	18,46	1,4	3,4	223,0	406,48	83,93	
Обед														
134/2004	Суп крестьянский с крупной с филе кури (сочетание овощей и круп с кусочками фермерской курицы)	200/10	3,1	3	38,1	192	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2	
	Гуляш из говядины (мясо местных убойных, томатный соус, золотой лук)	100	13,9	6,5	4	132	0,09	1,2	0,8	0	154	156	55	
тк№ 337/2004	Капша гречневая расщипанная с овощами (отборная крупа сливочное масло и соль)	150/30	5,4	8,2	26,8	205,2	0,36	1,9	0,3	1,5	190,5	34,5	26,7	
510/2004	Напиток "Витопла" (обогащенный витаминами напиток группы В, С, Д)	200	1,19	0,15	126	64		12,0			18,4	50	12,2	
тк№682	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 "чувсовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	63	0,27				0,06	23,4	7,38	

	расчет	710	26,99	18,3	216,43	717,5	1	15,9	1,9	21	397,5	275,9	108,9
	Итого за день		43,59	42,3	302,7	1291,4	1,4	28,7	2,0	2,6	256,7	576,5	84,3
2-ой день, вторник													
Завтрак пилота													
ткс19	Чикен-Болл (веселые шарик из филе кур в сметанном соусе с кудреумой)	120	12,3	16,9	13,5	178	0,08	2,3	0,4	0,6	204	418	34
332/2004	Фузили отварные (макарон отварные спиралька) с сыром и овощами	150/50	5,2	6,2	35,3	220,5	0,01		0,7	6	43,8	9	0,01
	Напиток из йогурт	200	0,2		15	58		12,0		6,6	18,4	50	12,2
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	63	0,27				0,06	23,4	7,38
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	3,8	0,6	25	122	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38

	расчет	500	23	23,9	97,8	641,5	0,63	14,3	1,6	3,8	266,3	503,5	61,0
Обед													
135/204	Суп лапша домашняя с зеленью (куриный бульон кусочками филе кур, лапшичка лапши и ароматизатор зелени)	250	5,6	6,5	14,5	221,6	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2
тк№208	Плов "Золотинка" с индейкой (бусины белого риса, кусочки индейки, ломтики моркови и золотая куркума)	250/30	16	17,3	41,7	347	0,01	3,1	0	0,28	3,4	90,4	22,8
54-6-х-2020	Компот из ягод (фруктовая композиция)	200	0,5		27	110,2		12,0			18,4	50	12,2
тк№	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	50	3,8	0,6	25	123	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
	Витаминизированный	60	3,02	3,2	5,44	105,66	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	расчет	715	30,82	27,9	126,14	968,76	0,83	15,9	1,8	2,08	56,5	158,5	57,3
Итого за день			53,82	51,8	223,9	1456,7	1,46	30,2	3,4	15,88	322,8	662,0	118,3
3-ий день, среда													
Завтрак "Точка силы"													
тк№1/2004	Бутерброд с маслом сливочным и сыром на батоне (батон обогащенный каротином и кусочек сливочного масла и сыр)	25/10/10	4,1	9,9	7,7	142	0,4	1,2	0,5	2,2	208	178,8	15,2
тк№	Творожная запеканка с соусом (нежирный творог взбитый в белое облако и сладкий яблочный соус)	220/25	27,5	19,7	25,8	318	0,08	12		2,6	144,0	156,0	10,9
684/2004	Чай с сахаром	200	0,2		15	58		12,0		4,8	18,4	50	12,2
	расчет	505	31,8	29,6	48,5	518	0,48	25,2	0,5	7,4	229,0	384,8	38,3
Обед													
139/2004	Суп картофельный с бобовыми с трюнками с мясом (наваристый суп с ядрами гороха, кусочками мяса и хрустящими золотистыми сухарями)	250/10/10	6,25	5,6	22,25	173	0,05	0,2	0,1		145	298,7	0,4
168/2003	Бигочек наиральный из индейки	100	13,2	15,2	8,6	287	0,09	6,7	0,2	0,18	163	168,8	25,2
541/2004	Картофельное пюре (домашний картофель со свежим молоком и маслом)	150	1,3	6,2	39	255		2,4		0,15	43,87	107,0	9,7
тк699/2004	Компот из ягод	200	0,4	0,1	31,6	128	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
Итого за день													
		500	33,3	29,79	57,5	948,0	2,05	32,2	0,5	6,5	675,4	728,8	84,3
4-ый день, четверг													
Завтрак "Стальной характер"													
ткк/416/19 94	Пшеница натуральный	100	15	11,3	9,5	171	240,5	1,2	0,5	2,2	204	48	27
520/2004	Картофельное пюре (домашний картофель со свежим молоком и маслом) с овощами	150/20	5,8	11,2	57	212	0,3	2,4	0,3	2,7	14,5	25,6	12,3
ткк699/200 4	Компот из липовника	200	0,4	0,1	31,6	128	0,9	6	0,4	0,2	8,0	3,54	4,2
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,27				0,06	23,4	7,38
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,27	9,6			0,06	23,4	7,38
	Итого за день	350	24,2	22,98	116,1	599,0	2,42	9,6	1,2	5,1	226,6	123,94	58,26
Обед													
135/2004	Суп из овощей со сметаной с мясом (веселая грядка овощей с кусочками мяса и белой сметаной)	200\10/10	2,9	12,5	45,4	221,1	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2
ткк№ 387/1994	Печень по строгановски из говядины	100	19,8	135	4,6	221,5	0,09	1,2	0,8	0	154	156	55
510/2004	Капша гречневая с овощами(отборная крупа с маслом и солью и оврощи)	150	5,4	8,1	26,8	205,2	0,36	1,9	0,3	1,5	190,5	34,5	26,7
705/2004	Напиток из ягод	200	1,04	0,1	31,61	131		12			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
	Яблоко	120	0,4	0,4	11,6	49	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	Итого за день	500	33,34	156,7	145,0	949,8	1	15,9	2,4	2,7	397,5	255,6	108,9
	Итого за 4-й день	57,54	19,7	261,1	1548,8	2,05	84,5	3,6	8,7	675,4	698,7	112,3	
5-ый день, пятница													
Завтрак "Спортсмена"													
ткк№12004	Бутерброд с сыром (обогашенный багон с каратином и доптик сыра)	25\10	5,8	16,9	13,5	178	0,6	1,2	0,8	1,8	208	176,8	35,5
ткк"262\19 94	Капша геркулесовая молочная (томленые зерна геркулеса со свежим молоком и маслом)	200	4,7	7,5	42	296	0,009	2,4	0,4	0,05	204,0	187,4	28

тпк"	Какао напиток "Витопла" (шоколадный напиток с молоком и витамином С)	200	3,5	3,5	36	96	0,3	2,4	0,3	2,7	14,5	25,6	12,3
	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
	Йогурт	125	3,2	3	17	127	0,3	2,4	0,3	2,7	14,5	25,6	12,3
	расчет	505	19,1	31,2	121,0	758,3	1,479	8,4	2,31	7,85	440,1	418,5	95,5
Обед													
11/02/2004	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной с мясом	25/10/10	2,25	5,25	16,25	178	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2
тпк№	Люля Кебаб	100	19,2	12,1	3,7	188	0,08	2,3	0,4	0,6	204	418	34
416/1994	Фарфалле (макаронь бантики отварные) с овощами	150/50	6,3	9,5	26,5	264,6		2,4		0,15	43,87	107,0	9,7
340/2004	Напиток из ягод	200	1,19	0,15	126	64		12,0			18,4	50	12,2
тпк№82	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	350	32,34	27,5	194,0	799,9	0,63	17,5	1,2	1,35	300,9	610,4	70,9
	Итого за день	5144	58,7	315,0	1432,9	2409	25,9	8,2	1,35	742,0	1028,9	166,3	
2-я неделя													
6-ой день, понедельник													
Завтрак "Школьника"													
тпк№	Блины с начинкой	60	3,02	3,2	5,44	105,66	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
35/2003	Капша молочная "Дружба" (хуэт круп рис и пшено, сливочное масло и свежее молоко)	250	6,8	6,5	32,8	215,3	0,08	0,9		0,8	140,0	156,0	22,4
630/1994	Чай с молоком (душистый чай и цельное молоко с добавлением сахара)	200	3,1	3,2	18	110		12,0			18,4	50	12,2
	Фрукт свежий	100	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27	13			0,06	123	7,38
	расчет	565	14,82	13,2	68,74	492,26	0,62	25,9	0,5	1,4	158,5	332,1	49,4
Обед													
168/2004	Суп-пюре из разных овощей с грибами со сметаной	250/10/10	3,6	5,8	23	179	0,9		0,6	6	216,7	19,8	
тпк№208	Плов "Золотинка" со говядины (бусини белого риса, кусочки мяса, ломтики моркови и зонотга с куркума) с овощами	250/50	41	17,3	41,7	347	0,01	3,1	0	0,28	3,4	90,4	22,8

54-5-г-2020	Чай ягодный (душистый чай с погаными ягодами)	200	0,4		8,78	60		12,0			18,4	50	12,2
	расчет	500	24,9	14,9	34,8	460,0	0,02	32,8	0,4	53,36	351	85,7	13,3
Обед													
124/2004	Пи из свежей капусты с картошкой со сметаной с маслом	200	2,9	3,5	35,5	169	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2
тгк№	Фрикадельки из говядины	100	11	7,2	5,9	144,5	0,09	6,7	0,2	0,18	208	176,8	25
510/2004	Каши гречневая рассыпчатая с овощами (отборная крупа с маслом, овощами и солью)	150	5,4	8,1	26,8	205,2	0,36	1,9	0,3	1,5	190,5	34,5	26,7
тгк"	Компот из ягод	200	0,9	3,5	36	96	0,3	2,4	0,3	2,7	14,5	25,6	12,3
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27				0,06	23,4	7,38
	Фрукт свежий	113	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27	61,9			0,06	23,4	7,38
	расчет	788	24	22,9	129,2	737,3	1,3	73,7	1,1	4,38	447,6	292,6	79,0
	Итого за день		48,79	37,8	164,0	1197,3	1,32	77,8	1,5	57,74	482,7	378,3	92,2
9-ый день, четверг													
Завтрак "Первых"													
тгк№	Блины с начинкой	60	3,02	3,2	5,44	105,66	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
121/2009	Каши ячневая с молоком (наваристая каша со свежим молоком и маслом и как дома у бабушки)	250	6	5,3	30,7	215,3	0,08	0,9		0,8	140,0	156,0	22,4
684/2004	Чай с лимоном	200	0,2		15	58		12,0			18,4	50	12,2
	Фрукт свежий	113	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27	61,9			0,06	23,4	7,38
	расчет	560	11,02	8,8	63,6	440,3	0,62	74,8	0,5	1,4	223,0	232,48	49,36
Обед													
135/204	Суп лапша домашняя с зеленью (куриный бульон кусочки филе кур, лапша лапши и ароматная зелень)	250	5,6	6,5	14,5	221,6	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2
тгк№	Жаркое по домашнему из говядины с подливкой	250	20,7	30,5	36,26	452	0,4	4,36	0,1	0,2	116	20,6	6,45
54-6-х-2020	Компот из сухофруктов (фруктовая композиция)	200	0,5		27	110,2		12,0			18,4	50	12,2
	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		1,5	0,19	9	44	0,27				0,06	23,4	7,38
	расчет	750	32,1	37,79	111,76	950,8	0,95	17,2	0,9	0,8	169,0	106,0	33,6
	Итого за день		43,22	46,59	175,4	1391,1	1,57	92,0	8,2	2,2	392,0	388,5	83,0

10-ый день, пятница																
Завтрак "Кумира"																
ТК№3/1	Голень, запеченное в сыром соусе	100	23,8	19,1	14,4	269		2,3		204	418,0	34,0				
ТК№5	Рис припущенный с овощами	180/30	4,2	5,1	42	189	0,3	26	0,04	5,6	7,5	16,4	1,2			
512/2004																
ТК"	Компот из ягод	200	0,9	3,5	36	96	0,3	2,4	0,3	2,7	14,5	25,6	12,3			
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	50	3,8	0,6	25	123	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38			
	Итого за 2 недели (среднее)	505	32,7	28,3	117,4	677,0	0,87	30,7	0,8	212,9	440,1	79,1	20,88			
Обед																
ТК№6	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10/10	7	2,5	10,4	172	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2			
181/1994																
ТК№6	Индейка по-лобленски (кусочки индейки в сметанном соусе)	100	16,2	22,3	2,8	278	0,09	1,2	0,8	0	154	156	55			
282/2003																
332/2004	Фуззилли отварные (макаронны отварные спиралька с сыром)	150	5,4	8,1	26,8	205,2	0,01		0,7	6	43,8	9	0,01			
ТК"	Компот из ягод	200	0,9	3,5	36	96	0,3	2,4	0,3	2,7	14,5	25,6	12,3			
	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			
	Итого за 2 недели (среднее)	500	32,9	36,89	97,5	856,5	0,95	4,4	2,6	9,3	246,9	225,98	82,27			
	Норма за 2 недели (среднее)		38,5	39,5	167,5	1175,0	0,5	30,0	0,3	4	516,0	876,0	114,0			
	Итого за 2 недели (среднее)		45,6	46,7	178,9	1432,6	1,2	42,0	0,2	4,5	532,0	895,0	115,6			