



Согласовано:
Директор: МАОУ
Валькова С.Ю.

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



Примерное двухнедельное меню бесплатного питания (обед) для обучающихся
1-4 классов на 2025-2026 учебный год

№ сб/р год	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энерг. Цена, Ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг		
		Выход, г	Белки, г	Жир, г	Углевод, г		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	
1-ая неделя														
1-ый день, понедельник														
Обед														
13/4/2004	Суп крестьянский с крутой с фиде кури (сочетание овощей и круп с кусочками фермерской курочки)	200/10	3,1	3	38,1	192	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2	
тгк№	Гуляш из говядины (мясо местных убойн. томатный соус, золотой лук)	100	13,9	6,5	4	132	0,09	1,2	0,8	0	154	156	55	
33/7/2004	Каша гречневая рассыпчатая 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	
тгк№82	Напиток "Виташок" (обогащенный витаминами напиток группы В, Си Д)	200	1,19	0,15	126	64		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	0,27				0,06	23,4	7,38	
	Итого:	710	26,99	8,3	216,4	717,5	1	15,9	1,9	2,1	397,5	275,9	108,9	
2-ой день, вторник														
Обед														
13/5/2004	Суп лапша домашняя с зеленью	250	5,6	6,5	14,5	172	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2	
тгк№208	Плов "Золотинка" с индейкой (бусины белого риса, кусочки индейки, помидоры и золотая куркума)	250/30	41	17,3	41,7	347	0,01	3,1	0	0,28	3,4	90,4	22,8	
5/4-бхн-2020	Компот из ягод (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 "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27	0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
Блинчик со ступенкой	60	3,02	3,2	5,44	105	0,27	0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
расчет	71,5	55,82	27,9	120,14	918,5	0,83	15,9	1,8	2,08	50,5	158,5
3-ий день, среда											57,3

Обед

139/2004	Суп картофельный с бобовыми с трениками с мясом (наваристый суп с каррами гороха, кусочками мяса и хлеба)	250/10/10	6,25	5,6	22,25	173	0,05	0,2	0,1	145	298,7	0,4
168/2003	Витаминизированный из индейки	100	13,2	15,2	8,6	287	0,09	6,7	0,2	0,18	163	168,8
520/2004	Картофельное пюре (домашний картофель со свежим молоком и маслом)	150/20	5,8	11,2	57	212	0,3	2,4	0,3	2,7	14,5	25,6
176/99/200	Компот из ягод	200	0,4	0,1	31,6	128	0,9	6	0,4	0,2	8,0	3,54
4	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		71,5	29,05	32,59	140,95	905,3	1,88	15,3	1,5	3,68	330,6	523,1
4-ый день, четверг												56,9

Обед

135/2004	Суп из овощей со сметаной с мясом (веса и грибов 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
387/1994	Печень по строгановски из говядины	100	19,8	135	4,6	221,5	0,09	1,2	0,8	0	154	156
510/2004	Капша печеная с овощами (отборная крупка с маслом и солью и овощами)	150	5,4	8,1	26,8	205,2	0,36	1,9	0,3	1,5	190,5	34,5
705/2004	Напиток из ягод	200	1,04	0,1	31,61	131		12			18,4	50
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	50	3,8	0,6	25	122	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08
ткн	Фрукт свежий	120	0,4	0,1	31,6	128	0,9	6	0,4	0,2	8,0	3,54
расчет		500	32,94	56,4	165,0	1028,8	1,63	21,9	2,3	7,3	405,5	256,0
5-ый день, пятница												105,7

Обед

110/2004	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
----------	--	----------	------	------	-------	-----	------	-----	-----	------	-----	-----

т/к №	Людия 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
т/к №82	Напиток из ягод	200	1,19	0,15	126	64		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	44	0,27				0,06	23,4	7,38
Расчет													
2-я неделя													
6 день, понедельник													
Обед													
168/2004	Суп-пюре из разных овощей с тренками со сметаной	250/10/10	3,6	5,8	23	179	0,9		0,6	6	216,7	19,8	
т/к №208	Плов "Золотинка" со говядины (брусны белого риса, кусочки мяса, ломтики моркови и золотая 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
т/к №82	Напиток "Витрошка" (обогащенный витаминами напиток группы В, С и Д)	200	1,19	0,15	126	64		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	44	0,27				0,06	23,4	7,38
Расчет													
7-ой день, вторник													
Обед													
132/2004	Рассольник "Ленинградский" со сметаной (перловая крупа и кусочки овощей с добавлением сметаны кусочком мяса и душистой зеленью)	250	3	6,2	31,5	178	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2
т/к №209	Йогурт по-мексикански	100	25,7	16,8	128,6	275,5	0,09	1,2	0,8	0	154	156	55
332/2004	Фузили отварные (макаронь отварные спиралька) с сыром	150	5,2	6,2	35,3	220,5	0,01		0,7	6	43,8	9	0,01
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	44	0,27				0,06	23,4	7,38
т/к №	Фрукт свежий	120	0,4	0,1	31,6	128	0,9	6	0,4	0,2	8,0	3,54	4,2

	расчет	87,0	38,74	29,79	280,11	1038,5	1,55	8,0	3,1	6,8	250,4	207,9	75,0
8-й день, среда													
Обед													
124/2004	Пи из свежей капусты с картофелем со сметаной с мясом	200	2,9	3,5	35,5	169	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2
ткс№	Фрикадельки из говядины	100	11	7,2	5,9	144,5	0,09	6,7	0,2	0,18	208	176,8	25
470/2004	Капша гречневая раскатанная 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
510/2004	Компот из ягод	200	0,9	3,5	36	96	0,3	2,4	0,3	2,7	14,5	25,6	12,3
ткс"	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27				0,06	23,4	7,38
ткс№	Фрукт свежий	120	0,4	0,1	31,6	128	0,9	6	0,4	0,2	8,0	3,54	4,2
	расчет	79,5	22,5	22,7	148,3	804,0	1,93	17,8	1,5	4,58	455,6	272,7	75,8
9-ый день, четверг													
Обед													
135/204	Суп лапша домашняя с зеленью (куриный бульон, кусочки филе кур, петрушка, лапша и ароматная зелень)	250	5,6	6,5	14,5	221,6	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2
ткс№	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
436/2004	Компот из сухофруктов (фруктовая композиция)	200	0,5		27	110,2		12,0			18,4	50	12,2
54-6хн-2020	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	0,27				0,06	23,4	7,38
	расчет	77,5	32,1	37,9	115,76	950,8	0,95	17,2	0,9	0,8	169,0	106,0	33,6
10-ый день, пятница													
Обед													
ткс№	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	Индейка по-индейски (кусочки индейки в сметанном соусе)	100	16,2	22,3	2,8	278	0,09	1,2	0,8	0	154	156	55
ткс№	Фузили отварные (макароны отварные спиралька) с сыром	150	5,4	8,1	26,8	205,2	0,01		0,7	6	43,8	9	0,01
332/2004	Компот из ягод	200	0,9	3,5	36	96	0,3	2,4	0,3	2,7	14,5	25,6	12,3
ткс"	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	500	32,9	36,89	97,5	856,5	0,95	4,4	2,6	0,3	246,9	225,98	82,27
	Норма в день		38,5	39,5	167,5	1175,0	0,5	50,0	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