

Согласовано:
Директор: МАОУ
Валькова.С.Ю.



Примерное двухнедельное меню бесплатного питания(завтрак) Для обучающихся

1-4 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 г	Углевод г		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг		
1-ая неделя															
1-ый день, понедельник															
тк№1/2004	Бутерброд с маслом сливочным с сыром (обогащенный батон с кератином, кусочек сливочного масла и ломтик 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	Каша молочная "Дружба" (дуют 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		
	расчет	560	16,6	24,0	86,3	573,9	1,35	18,46	1,4	3,4	223,0	406,48	83,93		
2-ой день, вторник															
тк№2/19	Чикен-Болл (веселые шарики из филе кур в сметанном соусе с кукурузой)	120	12,3	16,9	13,5	178	0,08	2,3	0,4	0,6	204	418	34		
332/2004	Фузилли отварные (макаронные отварные спиральки) с сыром и овощами	150/50	5,2	6,2	35,3	220,5	0,01		0,7	6	43,8	9	0,01		
	Компот из ягод	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	13,8	266,3	503,5	61,0
3-ий день, среда																										
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													
4-ый день, четверг																										
тк:4/6/19 94	Пшеница натуральная	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 опятами	150/20	5,8	11,2	57	212	0,3	2,4	0,3	2,7	14,5	25,6	12,3													
тк699/200 4	Компот из пшеники	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				23,4	7,38													
расчет		350	24,2	22,98	116,1	599,0	242,2	9,6	1,2	5,1	226,6	123,94	58,26													
5-ый день, пятница																										
тк№1/2004	Бутерброд с сыром (обогатенный батон с каротином и ломтик сыра)	25\10	5,8	16,9	13,5	178	0,6	1,2	0,8	1,8	208	176,8	35,5													
тк"262\19 94	Каша 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													
тк"	Какао напиток "Витолка" (шоколадный напиток с молоком и витаминомС)	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	2,3	7,85	441,1	418,5	95,5													
2-ая неделя																										
1-ый день, понедельник																										
тк№	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	Каша молочная "Дружба" (дуэт 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
2-ой день, вторник													
Завтрак "Уральца"													
тгк№101	Котлета "Любительская"	100	16,6	5,2	10	247,9	0,07	0,3	0,1	1	22,6	92,6	28,1
520/2004	Картофельное пюре (домашний картофель со свежим молоком и маслом)	150	5,8	11,2	57	212	0,3	2,4	0,3	2,7	14,5	25,6	12,3
685/2004	Чай с сахаром с лимоном	200/5	0,4		8,78	60		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
	расчет	275	24,7	16,7	88,28	581,2	0,64	14,7	0,9	4,3	55,6	171,3	59,98
3-ий день, среда													
Завтрак "Екатеринобуржца"													
	Бутерброд с сыром	25/10	4,39	2,9	12	102	0,01	9,8	0,4	1,9	0,1	34,5	0,1
тгк№ 340/2004	Омлет натуральный	200	20	12	14	298	0,01	11	0,01	51,46	16,6	1,2	0,96
54-51гн-2020	Чай ягодный (душистый чай с полезными ягодами)	200	0,4		8,78	60		12,0			18,4	50	12,2
	расчет	500	24,79	14,9	34,8	460,0	0,02	32,8	0,4	53,36	35,1	85,7	13,3
4-ый день, четверг													
Завтрак "Первых"													
тгк№ 121/2009	Оладьи с фруктовым соусом Каша ячневая с молоком (наваристая каша со свежим молоком и маслом и как дома у бабушки)	60	3,02	3,2	5,44	105,66	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
		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	11,12	8,8	63,6	440,3	0,62	74,8	0,5	1,4	223,0	232,48	49,36
5-ый день, пятница													
Завтрак "Кумира"													
тгк№3/1	Голень, в запеченное в пряном соусе	100	23,8	19,1	14,4	269		2,3		204	418,0	34,0	

так №	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	Компот из ягод	200	0,9	3,5	36	96	0,3	2,4	0,3	2,7	14,5	25,6	12,3
тк"	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	50	3,8	0,6	25	123	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	расчет	505	32,7	28,3	117,4	677,0	0,87	30,7	0,8	212,9	440,1	79,1	20,88
	Норма в день		38,5	39,5	167,5	1175,0	0,5	30,0	0,3	4	516,0	876,0	114,0

Согласовано:
Директор: МАОУ СОШ лицей №12
Валькова, С.Ю.

Примерное двухнедельное меню бесплатного питания (обед) для обучающихся
1-4 классов на 2026-2027 год



№ сб/р год	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энерг. Ценн. Ккал	Витамины, мг						
		Выход, г	Белки, г	Жир г, г	Углевод г, г		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg
1-ая неделя													
Обед													
134/2004	Суп крестьянский с крупой с филе курицы (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
ттж№	Гуляш из говядины (мясо местных угодий, томатный соус, золотой лук)	100	13,9	6,5	4	132	0,09	1,2	0,8	0	154	156	55
337/2004	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
510/2004	Напиток "Виташка" (обогащенный витаминами напиток группы В, С и Д)	200	1,19	0,15	126	64		12,0			18,4	50	12,2
ттж№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	63	0,27				0,06	23,4	7,38
расчет		710	26,99	18,3	216,4	717,5	1	15,9	1,9	2,1	397,5	275,9	108,9
2-ой день, вторник													
Обед													
135/204	Суп лапша домашняя с зеленью (куриный бульон кусочки филе кур, 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
ттж№208	Плов "Золотинка" с индейкой (брусинки белого риса, кусочки индейки, помидорки 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-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

340/2004	Фарфалле(макароны бантики отварные) с овощами	150/50	6,3	9,5	26,5	264,6		2,4		0,15	43,87	107,0	9,7
тгк№82	Компот 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	350	32,34	27,5	194,0	799,9	0,63	17,5	1,2	1,35	300,9	610,4	70,9
2-ая неделя													
1-ый день, понедельник													
Обед													
168/2004	Суп-поре из разных овощей с гречками со сметаной	250/10\10	3,6	5,8	23	179	0,9		0,6	6	216,7	19,8	
тгк№208	Плов "Золотинка" со говядины (бусины 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
тгк№82	Напиток "Витопка"(обогатенный 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	700	49,19	23,74	212,2	695,3	1,45	15,1	1,1	6,88	238,6	186,7	49,8
2-ой день, вторник													
Обед													
132/2004	Рассолыник "Ленинградский" со сметаной (перловая крупа и кусочки овощей с добавлением сметаны кусочком мяса и душистой зелени)	250	3	6,2	31,5	178	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2
тгк№НО23	Чикен-Мит (филе кури в хрустящей корожке)	100	25,7	16,8	128,6	275,5	0,09	1,2	0,8	0	154	156	55
332/2004	Фузилли отварные (макароны 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
	Фрукт свежий	135	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27	61,9			0,06	23,4	7,38
	расчет	885	40,24	29,99	261,01	971,6	0,92	63,9	2,7	6,6	242,5	227,8	78,2

3-ий день, среда

Обед													
12/24/2004	Щи из свежей капусты с картофелем 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
470/2004	Каша гречневая распычатая 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													
тгк"		200	0,9	3,5	36	96	0,3	2,4	0,3	2,7	14,5	25,6	12,3
	Компот из ягод	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27				0,06	23,4	7,38
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	113	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27	61,9			0,06	23,4	7,38
	Фрукт свежий	788	24	22,9	129,2	737,3	1,3	73,7	1,1	4,38	447,6	292,6	79,0
	расчет												

4-ый день, четверг

Обед													
135/204	Суп лапша домашняя с зеленью (куриный бульон кусочки филе кур, лаптинка, 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 подширниковой	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 ягод	200	0,5		27	110,2		12,0			18,4	50	12,2
тгк1-А	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	775	32,1	37,79	111,76	950,8	0,95	17,2	0,9	0,8	169,0	106,0	33,6

5-ый день, пятница

Обед													
тгк№	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	Индийка по-любленски (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	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
332/2004	Компот из кураги	200	0,9	3,5	36	96	0,3	2,4	0,3	2,7	14,5	25,6	12,3
54-хн-2020	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	9,3	246,9	225,98	82,27
	Норма в день		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