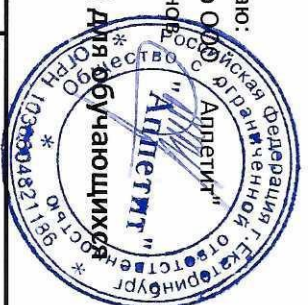


Согласовано:
Директор: МАОУ СОШ №12
Валькова С.Ю.



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

Утверждаю:
Директор ОО «Республиканская Образовательная Организация «Алматы»
В.В. Роганов



№ 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	Ca	P	Mg			
1-ая неделя																
1-ый день, понедельник																
тк№12/004	Бульбурда с маслом сливочным с сыром (обогащенный батон с кератином, кусочек сливочного масла и ломтик сыра)	2520/20	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	683	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 крупой с филе 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			
тк№ 337/2004	Гуляш из говядины (мясо местных убойный томатный соус, золотой лук)	100	13,9	6,5	4	132	0,09	1,2	0,8	0	154	156	55			
510/2004	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			
тк№82	Напиток "Витолка" (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	63	0,27				0,06	23,4	7,38			
	расчет	740	26,99	18,3	216,4	717,5	1	15,9	1,9	2,1	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													
тгс219	Чикен-Болл (веселые шарики из филе кур в сметанном соусе с кудрявой)	120	12,3	16,9	13,5	178	0,08	2,3	0,4	0,6	204	418	34
332/2004	Фузилли отварные (макаронь 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
	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		570	23	23,9	97,8	641,5	0,63	14,3	1,6	13,8	266,3	503,5	61,0
Обед													
135/204	Суп лапша домашняя с зеленым (куриный бульон кусочки филе кур, пастинка 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
ттк№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
54-6хн-2020	Компот из ягод (фруктовая композиция)	200	0,5		27	110,2		12,0			18,4	50	12,2
ттк№	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
	Блины с начинкой	60	3,02	3,2	5,44	105,66	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
расчет		865	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													
ттк№12004	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
ттк№	Творожная запеканка с соусом (нежный творог взбитый в белое облако и сладкий яблочный соус)	240/30	27,5	19,7	25,8	318	0,08	12		2,6	144,0	156,0	10,9
	Чай с сахаром	200	0,2		15	58		12,0		4,8	18,4	50	12,2
684/2004	расчет	515	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 грибами 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
541/2004	Копченая домашняя	100	13,2	15,2	8,6	287	0,09	6,7	0,2	0,18	163	168,8	25,2
	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
ттк699/2004	Компот из ягод	200	0,4	0,1	31,6	128	0,9	6	0,4	0,2	8,0	3,54	4,2
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
Итого за день		770	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													
тгк:41/6/19 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 овсяными хлопьями	150/20	5,8	11,2	57	212	0,3	2,4	0,3	2,7	14,5	25,6	12,3
тгк6/9/200 4	Компот из шиповника	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
расчет		520	24,2	22,98	116,1	599,0	242,2	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
тгк№ 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	Каша гречневая с овощами (отборная крупа с маслом и солью и овощи)	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	Компот 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
расчет		840	33,34	156,7	145,0	949,8	1	15,9	2,4	2,7	397,5	255,6	108,9
Итого за день			57,54	179,7	261,1	1548,8	2,05	84,5	3,6	8,7	675,4	698,7	112,3
5-ый день, пятница													
тгк№1\2004	Бутерброд с сыром (обогатенный батон с каротином и дольчик сыра)	25\10	5,8	16,9	13,5	178	0,6	1,2	0,8	1,8	208	176,8	35,5
тгк"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
тгк"	Какао напиток "Витопка" (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
Итого		125	3,2	3	17	127	0,3	2,4	0,3	2,7	14,5	25,6	12,3

расчет		585	19,1	31,2	121,0	758,3	1,479	8,4	2,3	7,85	441,1	418,5	95,5
Обед													
110/2004	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной с мясом	250/10\10	2,25	5,25	16,25	178	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2
т/к №	Людя Кебаб	100	19,2	12,1	3,7	188	0,08	2,3	0,4	0,6	204	418	34
416/1994													
340/2004	Фарфалле(макароны бантики отардные) 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	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	820	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			51,44	58,7	315,0	1432,9	2,109	25,9	8,2	1,35	742,0	1028,9	166,3
2-я неделя													
1-ый день, понедельник													
т/к №	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" (дугт 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 пельное 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	610	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-поре 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	
т/к №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
т/к №82	Напиток "Витолшка"(обогащенный витаминами напиток группы В,Си ДД)	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	820	49,19	23,74	212,2	695,3	1,45	15,1	1,1	6,88	238,6	186,7	49,8
Итого за день			64,01	36,94	280,94	1187,6	2,07	41,0	1,6	8,28	397,1	518,8	99,1

2-ой день, вторник															
т/к№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) с овсяными	150/30	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	510	24,7	16,7	88,28	581,2	0,64	14,7	0,9	4,3	55,6	171,3	59,98		

[illegible]

тж№ 181/1994	Борш 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
тж№ 282/2003	Индейка по-польски (кусочки индейки в сметанном соусе)	100	16,2	22,3	2,8	278	0,09	1,2	0,8	0	154	156	55
332/2004	Фузилли 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
54-5хн- 2020	Компот из кураги	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
	расчет	770	32,9	36,89	97,5	856,5	0,95	4,4	2,6	9,3	246,9	225,98	82,27
	Итого за день		65,6	65,2	214,9	1533,5	0,95	4,4	2,6	9,3	246,9	226,0	82,3
	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