

Согласовано:
Директор: МАОУ СОШ №141
Гушина И.М.



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



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

№ сб/р год	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энерг. Ценн. Ккал	Витамины,мг					Минеральные вещества, мг		
		Выход,г	Белки,г	Жир	Углевод		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	
1-ая неделя														
1-ый день, понедельник														
Орляцкий Завтрак														
тд№1\2004	Бутерброд с маслом сливочным с сыром (обогашенный батон с курятином,кусочек сливочного масла и подливка сыра)	2510/10	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" (дуэт круп рис и пшено,сливочное масло и свежее молоко)	200	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	0,2		15	58		12,0			18,4	50	12,2	
	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	14,7	23,7	73,8	512,6	1,08	18,46	0,9	2,8	223,0	403,4	76,55	
Обед														
134/2004	Суп крестьянский с крупой с филе курицы (сочетание овощей и круп с кусочками фермерской картошки)	200/10	3,1	3	38,1	192	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2	
тд№212	Гуляш из свинины с отрубями (мясо местных угодий, томатный соус,золотой лук и овощи)	100	12,1	9,5	13,4	161	0,09	1,2	0,8	0	154	156	55	
510/2004	Каша гречневая вязкая (отборная крупа сливочное масло и соль)	150	5,4	8,2	26,8	205,2	0,36	1,9	0,3	1,5	190,5	34,5	26,7	
тд№82	Напиток "Витоща"(обогашенный витаминами напиток группы В,Си Д)	200	1,19	0,15	126	64		12,0			18,4	50	12,2	
	Хлеб "крестьянский", обогашенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38	
	Хлеб "чусовской", обогашенный йодом	25	1,5	0,19	9	63	0,27				0,06	23,4	7,38	
	расчет	710	25,19	21,3	225,8	746,5	1	15,9	1,9	2,1	397,5	275,9	108,9	

Итого за день		39,89	45,0	299,6	1259,1	1,4	28,7	2,0	2,6	256,7	576,5	84,3	
2-ой день, вторник													
Завтрак пилота													
тгс219	Чикен-Болл (веселые шарки из филе кхд в сметанном соусе с клукмюй)	100	12,3	16,9	13,5	178	0,08	2,3	0,4	0,6	204	418	34
332/2004	Фузили отварные (макаронн отварные спиралька)	150	5,2	6,2	35,3	220,5	0,01		0,7	6	43,8	9	0,01
684/2004	Чай с сахаром (черный чай)	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
Обед													
132/2004	Рассолник "Ленинградский" со сметаной (перловая крупа и кусочки овощей с добавлением сметаны)	210	3	6,2	31,5	178	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2
тг№208	Плов "Золотника с индейкой (бусины белого риса, кусочки индейки, лук-порей и морковь)	200/30	41	17,3	41,7	347	0,01	3,1	0	0,28	3,4	90,4	22,8
54-бкп-2020	Компот с 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 "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	715	50,2	24,4	137,7	819,5	0,56	15,9	1,3	1,48	56,4	155,5	50,0
	Итого за день		73,2	48,3	235,5	1456,7	1,19	30,2	2,9	15,28	322,7	658,9	110,9
3-ий день, среда													
Завтрак "Точка силы"													
тг№12004	Бутерброд с маслом сливочным на батоне (батон обогащенный каротином и кусочек сливочного масла)	25/10	3,9	7,7	13,5	129	0,4	1,2	0,5	2,2	208	178,8	15,2
тг№	Творожный пудинг с соусом (нежирный творог взбитый в белое облако и сливки, яичный сок)	220/50	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	31,6	27,4	54,3	505	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 хлебышками золотистыми сухарями)	210	6,25	5,6	22,25	173	0,05	0,2	0,1		145	298,7	0,4
168/2003	Котлета-Домашняя (свинина, мясо птицы, с соусом)	120	13,2	15,2	8,6	287	0,09	6,7	0,2	0,18	163	168,8	25,2
541/2004	Рагу из овощей (кусочки овощей запеченные до румяной корочки, с соусом из томата с добавлением зелени)	180	1,3	6,2	39	255		2,4		0,15	43,87	107,0	9,7
тг№69/2004	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	760	33,1	27,59	63,3	948,0	2,05	32,2	0,5	6,5	675,4	728,8	84,3
4-ый день, четверг													
Завтрак "Стальной характер"													
ттр:41/6/19 94	Биточек мясной (дуют из свиной и нителки, панированные в сухарях и запеченные до румяной корочки)	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)	150	5,8	11,2	57	212	0,3	2,4	0,3	2,7	14,5	25,6	12,3
54-5гн- 2020	Чай ароматный (душистый чай в соевитании полезных йод)	200	0,4		8,78	60		12,0	0,8	4,9	18,4	50	12,2
	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	15,6			0,06	23,4	7,38
	расчет	500	24,2	22,88	93,28	531,0	241,3	15,6	1,6	9,8	237,0	170,4	66,26
Обед													
135/2004	Суп из овощей со сметаной с мясом(веселая грядка овощей с кусочками мяса и бекой сметаной)	210	2,9	12,5	45,4	221,1	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2
ттр:62/12	Гуляш из свинины с отрубями	100	12,1	9,5	13,4	161	0,09	1,2	0,8	0	154	156	55
510/2004	Каша гречневая вязкая(отборная крупа с маслом 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
705/2004	Напиток из шиповника	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
	расчет	710	25,24	30,8	142,2	840,3	0,73	15,9	1,9	2,1	397,5	252,5	101,5
	Итого за день		49,44	53,7	235,5	1371,3	2,05	84,5	3,5	8,7	675,4	698,7	112,3
5-ый день, пятница													
Завтрак "Спортсмена"													
ттр:61/2004	Бутерброд с маслом сливочным с сыром (обогатенный батон каратином запеченный до хруста, кусочек сливочного масла и ломтик сыра)	25\10/10	5,8	16,9	13,5	178	0,6	1,2	0,8	1,8	208	176,8	35,5

тгк"262\19 94	Капша гергулсоевая молочная (томленые зерна гергулсоеа и золотые плоды курати 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 "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	50	3,8	0,6	25	122	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	расчет	505	17,8	28,5	116,5	692,0	0,909	6,0	1,5	5,15	426,6	392,9	83,2
Обед													
110/2004	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	2,25	5,25	16,25	178	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2
тгк№ 416/1994	Панишель мясной (постная свинина мелкого помола,свежий лук и сухари)	100	19,2	12,1	3,7	188	0,08	2,3	0,4	0,6	204	418	34
340/2004	Фарфалле(макароны бантики отварные)	150	6,3	9,5	26,5	264,6		2,4		0,15	43,87	107,0	9,7
тгк№82	Напиток "Витолка"(обогащенный витаминами напиток грушпы 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	44	0,27				0,06	23,4	7,38
	расчет	700	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		50,14	56,0	310,5	1432,9	1,539	23,5	8,2	1,35	727,5	1003,3	154,0
2-ая неделя													
1-ый день, понедельник													
Завтрак "Школьника"													
ТК № 89	Бутерброд "Школьный" (батон,масло слив. повидло)	10/20/25	2,39	0,9	28	129	0,6	1,2	0,8	2,2	108	176,8	15,2
35/2003	Капша молочная "Дружба" (дуэт круп рис и пшено,сливочное масло и свежее молоко)	200	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	110	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27	13			0,06	123	7,38
	расчет	565	14,19	10,9	91,3	515,6	0,95	27,1	0,8	3	266,5	505,8	57,2
Обед													
168/2004	Суп-пюре из разных овощей с гречками со сметаной	200	3,6	5,8	23	179	0,9		0,6	6	216,7	19,8	

тте№208	Плов "Золотника" со свиной (брусина белого риса, кусочка свинины, ломтики моркови и золотая куркума)	200/30	41	17,3	41,7	347	0,01	3,1	0	0,28	3,4	90,4	22,8
тте№82	Напиток "Витолка"(обогатненный / витаминизированный напиток группы В,С,Д)	200	1,19	0,15	126	64		12,0			18,4	50	12,2
	Хлеб "крестьянский", обогатненный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	Хлеб "чусовской", обогатненный 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
	Итого за день		63,38	34,64	303,5	1210,9	2,4	42,2	1,9	9,88	505,1	692,5	106,9
2-ой день, вторник													
Завтрак "Уральца"													
тте№ 43/2003	Филе-Бой (белое мясо рыбы, домашний хлеб и сливочное масло)	100	13,8	11,7	9,57	198	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	200	0,4		8,78	60		12,0			18,4	50	12,2
	Хлеб "крестьянский", обогатненный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	Хлеб "чусовской", обогатненный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,08					0,54	6,0
	расчет	500	23,4	23,39	96,85	575,3	0,72	14,7	0,9	4,3	55,6	171,8	65,98
Обед													
132/2004	Рассольник "Ленинградский" со сметаной (перловая крупа и кусочки овощей с добавлением сметаны, кусочком мяса и душистой зеленью)	210	3	6,2	31,5	178	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2
тте№209	Поджарка из индейки (брусочки нежной индейки, томатного соуса и кусочка лука)		25,7	16,8	128,6	275,5	0,09	1,2	0,8	0	154	156	55
332/2004	Фуззилли отварные (макарон отварные спиральки)	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", обогатненный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	Хлеб "чусовской", обогатненный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,27				0,06	23,4	7,38

[illegible]

13/5/204	Суп лапша домашняя с зеленью (куриный бульон кусочки филе кур, петрушка, лаваш и ароматная зелень)	200	5,6	6,5	14,5	221,6	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2
6/9/2011	Жаркое по-домашнему (деревенский картофель, томаты поре и фермерское мясо)	200	12,8	2,8	16,3	391	0,4	4,36	0,1	0,2	116	20,6	6,45
54-6кг-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 "кусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,27				0,06	23,4	7,38
	расчет	675	24,2	10,09	91,8	889,8	0,95	17,2	0,9	0,8	169,0	106,0	33,6
	Итого за день		38,1	32,59	163,5	1402,4	2,03	35,6	8,2	3,6	392,0	509,4	110,2
5-ый день, пятница													
Завтрак "Кумира"													
тг№3/1	Голень, запеченное в пряном соусе	100	23,8	19,1	14,4	269		2,3		204	418,0	34,0	
тг№	Рис припущенный	180	6,5	9,5	32,4	189	0,3	26	0,04	5,6	7,5	16,4	1,2
тг№н-01	Глинтвейн "Школьный"(ароматный напиток с фруктами и специями, согрет в лобокю поглов)	200	0,4	0,1	10	50		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
	расчет	505	34,5	29,3	81,8	631,0	0,57	40,3	0,5	210,2	444,0	103,5	20,78
Обед													
тг№ 181/1994	Уха "Рыбацкая"(кусочки рыбы с овощами и зеленью)	210	7	2,5	10,4	172	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2
тг№ 282/2003	Индийка по-лобленски (кусочки индейки в сметанном соусе)	90	16,2	22,3	2,8	278	0,09	1,2	0,8	0	15,4	156	55
332/2004	Фуззилли отварные (макаронны отварные спиралька)	150	5,4	8,1	26,8	205,2	0,01		0,7	6	43,8	9	0,01
54-5кг-2020	Компот из кураги (золотой напиток для золотых детей)	200	1,8	0,1	23,5	102,2		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 "кусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,27				0,06	23,4	7,38
	расчет	700	33,8	33,49	85	862,7	0,65	14	2,3	6,6	250,8	250,38	82,17
	Итого за день		68,3	62,8	166,8	1493,7	0,65	14,0	2,3	6,6	250,8	250,4	82,2
	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

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 80760091953345287616995357499410305195481097585

Владелец Гущина Ирина Михайловна

Действителен с 11.04.2025 по 11.04.2026