

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



Примерное двухнедельное меню бесплатного двухразового питания (завтрак и обед) для обучающихся 5-11 классов на 2025-2026 учебный год (Стол №9)

№ сб/р год	Наименование блюда	Пищевые вещества					Энерг. Ценн. Ккал	Витамины,мг					Минеральные вещества, мг		
		Выход,г	Белки,г	Жир ы,г	Углевод ы,г			В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	
I-ая неделя															
Завтрак															
1/1998	Бутерброд с сыром с маслом(обогатенный батон с каротином,кусочек сливочного масла и ломтик сыра)	25\10	5,8	16,8	13,5	178	0,6	1,2	0,8	1,8	208	178,6	35,5		
35/2003	Каша молочная "Дружба без сахара"(друт круп риса и пшено ,сливочное масло и свежее молоко)	200	6,8	6,5	32,8	196	0,08	0,9		0,8	140	156	22,4		
684/2004	Чай без сахара	200	0,2		15	19									
	Фрукт свежий	120	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27	12,0			18,4	50	12,2		
	расчет	585	14,7	23,6	73,8	454,3	0,95	14,1	0,8	2,6	366,5	408	77,5		
Обед															
ТТК№134/2004	Суп крестьянский с крупой с мясом(сочетание овощей и крупы с кусочками филе курицы)	260	2,8	3	26,2	226	0,01	0,8	0,3	0,2	34,5	8,9	0,2		
ТТК№212	Гуляш из свинины с огурцами (мясо местных угодий, томатный соус, зонтичной зелени)	100	12,1	9,5	3,7	161	0,09	1,2	0,8	0	154	156,0	55		
510/2004	Каша гречневая вязкая с овощами(отварная крупа, сливочное масло и соль)	180/20	5,4	8,1	26,8	205,2	0,05	1,9		1,2	177	48	28		

ТТК 82/2002	Напиток Витюшка"(обогащенный витамининапиток группы В,Сн Д)	200	1,19	0,15	16,1	64	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	63	0,08					0,54	6,0
	Итого	810	16,2	23,8	82,8	824,5	1,03	14,1	0,8	2,6	366,5	408,54	83,5
2-ой день, вторник													
Завтрак													
тТК№219	Чикен-Болл(веселые шарики из филе кур в сметанном соусе с куркумой)	100	12,3	16,9	13,5	178	0,05	0,145	0,05	1,2	150,6	137,0	45,6
332/2004	Фузили отварные(макароньы отварные спиральки)	180/20	5,2	10,4	30,7	225	0,4	4,36	0,1	0,6	17,6	258,0	6,45
684/2004	Чай без сахара (душистый черный чай)	200	0,2		15	19		12,0			18,4	50	12,2
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	63	0,08					0,54	6,0
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	50	3,8	0,6	25	122	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	Итого	575	20	24,4	107,8	824,5	1,3	14,1	1,3	3,2	366,5	411,62	90,9
Обед													
132/2004	Рассольник "Домашний" со сметаной(так же как дома, только без свинсы)	250/10/20	3	6,2	21	211	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2
ТТК№208	Плов "Золотинка" с индейкой (бушеный белого риса,кусочки индейки ,ломтики моркови и колотая куркума)	250	11,2	17,73	41,76	347	0,01	3,1	0	0,28	3,04	90,4	22,8
тТК№54-6хч2020	Компот из сухофруктов без сахара	200	0,5		27	64		12,0			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
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	63	0,08					0,54	6,0
	расчет	805	20	24,72	123,76	807,0	0,37	15,9	2,1	4,08	422,6	152,9	48,6

Итого		26,9	32,1	96,7	1362,0	0,84	33,8	0,4	1,05	396,6	537,6	91,0	
3-ий день, среда													
Завтрак													
193/2004	Филе куриное тушенное в сметане(кусочки фермерской курочки с белоснежной сметаной)	100	16,5	10,9	8,9	216,8	0,09		0,3	0,18	8,15	80	10,6
603/2015	Рис припущенный с овощами(белые жемчужки с маслом и солью с овощами заправленными льняным маслом)	180/30	4,4	4	44,5	285					18,4	50	12,2
686/2004	Чай с лимоном без сахара (душистый чай со вкусом и ароматом лимона)	200/5			15,2	19			12		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	63	0,27				0,06	23,4	7,38
	расчет	585	20,9	14,9	90,1	645,1	0,09	12	0,3	0,18	45,1	206,48	49,76
Обед													
139/2004	Суп картофельный с бобовыми с грибами(наваристый суп с ядрами гороха , кусочками мяса и хрустящими золотыми сухарями)	250/10/10	6,5	5,6	23	198	0,05	0,2	0,1		145	298,7	0,4
168/2003	Колбаса домашняя(мясо мелкого помола со свежим луком,домашним хлебом и томатным соусом)	140	13,2	15,23	8,6	287	0,01	0	0,0	0,05	204	187,6	28
541/2004	Рагу овощное (кусочки овощей замаринованные до румяной корочки,с соусом из томата с добавлением зелени)	180	1,3	6,2	39	255	0,4	4,36	0,1	0,6	17,6	258,0	6,45
ТТК	Компот из ягод без сахара	200	1,19	0,15	16,1	24	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 "кусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	63	0,27		1,1	1,45	0,06	23,4	7,38
	расчет	840	25,59	27,67	108,2	888,3	1,9	10,6	3,8	2,9	374,7	774,3	53,8

[illegible]

Завтрак														
416/1994	Шницель мясной с соусом (постная свинина мелкого помола,свежий лук и сухари)	120	15	11,3	9,5	240,5	0,4	1,2	0,5	0,1	208	178,8	15,2	
603/2015	Рис припущенный с овощами(белые жемчуженки с маслом и солью с овощами заправленными льняным маслом)	180/30	4,4	4	44,5	285		12			18,4	50	12,2	
684/2004	Чай без сахара	200	0,2		15	19		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 "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	580	23,4	15,9	94,0	667,1	0,94	25,2	1,5	1,3	244,9	285,0	54,4	
Обед														
110/2004	Борщ из свежей капусты с квашеной с мясом и со сметаной	250	2,6	6,2	8,9	179	0,9		0,6	6	216,7	19,8		
ТТК№306	Чихокоблин (кусочки фермерской капусты,лука и томатного соуса)	100	21,23	8,6	18	165	0,05	0,145	0,05	1,2	150,6	137,0	45,6	
332/2004	Фарфалле (отварные макароны (бантики) с овощами заправленными льняным маслом	180/50	6,12	7,38	42,3	264,3	0,4	4,36	0,1	0,6	17,6	258,0	6,45	
ТТК 82/2002	Напиток Витошка"(обогащенный витаминаминапиток группы В,С, Д)	200	1,19	0,15	16,1	64	0,9	6	0,4	0,2	8,0	3,54	4,2	
	Хлеб "русской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	63	0,27				0,06	23,4	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	830	34,54	22,82	106,8	796,6	2,79	10,5	1,7	8,6	393,0	444,8	71,0	
Завтрак														
2-я неделя														
1-й этап, понедельник														
Завтрак														

тгк№498/2004	Котлета куриная с отрубями (филе кур со свежим луком ,домашним хлебом и солью)	100	16	13,3	15,1	262	0,27	1,6	0,5	0,7	204	48	27
332/2004	Фарфалле (отварные макаронь,бантики) с овощами запявленные льняным маслом	180/50	6,12	7,38	42,3	264,3	0,4	4,36	0,1	0,6	17,6	258,0	6,45
684/2004	Чай без сахара	200	0,2		15	19		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	560	25,72	21,2	93,9	650,6	0,94	18,0	1,1	1,9	240,1	382,5	60,4
Обед													
168/2004	Суп пюре из разных овощей со сметаной (веселая семейка овощей со сливочным вкусом)	250	4	6,3	44,5	192	0,9		0,6	6	216,7	19,8	
тгк№443/2004	Плов "Золотинка" со свинойной (бусины белого риса,кусочки свинины,ломтики моркови и золотая куркума)	250	11,2	9,4	43,1	411	0,01	3,1	0	0,28	3,04	90,4	22,8
тгк 82/2002	Напиток Витошка"(обогащенный витамининапиток группы В,Си Д)	200	1,19	0,15	16,1	64	0,9	6	0,4	0,2	8,0	3,54	4,2
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	61	0,27				0,06	23,4	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
	Фрукт свежий	120	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27	61,9			0,06	23,4	7,38
	расчет	870	21,69	16,64	137,7	850,6	2,62	71,0	1,5	7,08	227,9	163,6	49,1
	Итого		48,49	40	225,7	1524,3	2,3	30,5	1,5	5,15	687,4	739,2	112,3
2-ой день, вторник													
Завтрак													
тгк№43 2003	Котлета рыбная "(белое мясо рыбы свежий хлеб и сливочное масло)	100	13,87	11,7	9,57	198		1,3		1,4	297	265,0	37

3/3/2015	Картофельное пюре с овощами и льняным маслом(домашний картофель,со свежим молоком и маслом)	180/30	4,3	7,2	44,5	264	0,09		0,3	0,18	8,15	80	10,6
684/2004	Чай без сахара	200	0,2		15	19		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	0,08	7,8		0,7	117,4	226,0	37,8
	расчет	560	21,77	19,39	114	605,3	0,44	21,1	0,8	2,88	441,0	624,1	105,0
Обед													
132/2004	Рассолыник "Ленинградский" со сметаной(перловая крупа и кусочки овошей,с добавлением сметаны,кусочков мяса и душистой зелени)	250	3	6,2	21	196	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2
ттак№209	Поджарка из индейки (брусочки нежной индейки,томатного соуса и кусочки лука)	100	25,7	16,5	18,6	275	0,09	6,7	0,2	0	154	156	55
332/2004	Фуззилли отварные(макаронны отварные спиральки)	180	6,12	7,38	42,3	264,3	0,4	4,36	0,1	0,6	17,6	258,0	6,45
705/2004	Напиток из шиповника без сахара (насыщенный напиток с пользой для иммунитета)	200	1,04		31,61	64			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	63	0,08	7,8		0,7	117,4	226,0	37,8
	расчет	805	39,26	30,57	114	923,6	0,85	19,7	1,5	1,9	333,6	656,0	107,6
	Итого		40,76	30,8	123,0	1411,2	0,85	19,66	1,5	1,9	333,6	656,0	107,6
3-ий день, среда													
Завтрак													
ттак№16 1994	Бытонец мясной (постная свинина с добавлением лука и хлеба)	120	15	11,3	43,2	214	210,5	3,8	0,0	0,5	3,8	117,5	10,6

60/3/2015	Рис припущенный с овощами(белые жемчуженки с маслом и солью с овощами заправленными льняным маслом)	180/30	4,4	4	44,5	285		12			18,4	50	12,2
686/2004	Чай с лимоном без сахара (душистый чай со вкусом и ароматом лимона)	200/5			15,2	19		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
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,08					0,54	6,0
расчет		585	24,7	16,1	136,9	684,0	240,85	27,8	0,5	1,1	40,7	221,1	48,4
Обед													
124/2004	Щи из свежей капусты с картофелем с маслом и со сметаной	250	2,8	7,1	21	175	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2
159/2015	Зразы "Школьные"(колбаски постной свинины с яйцом и луком)	120	12,9	16,5	7,4	235	0,09	6,7	0,2	0,18	208	176,8	25
510/2004	Каша гречневая вязкая (отборная крупа, с маслом и солью)	180	5,4	8,1	26,8	205,2	0,05	1,9		1,2	177	48	28
тг.№	Какао напиток"Витошка" без сахара (шоколадный напиток с молоком и витамином С)	200	3,5	3,5	36	48		12,0			18,4	50	12,2
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27				0,06	23,4	7,38
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,27				0,06	23,4	7,38
	Фрукт свежий	125	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27	61,9			0,06	23,4	7,38
расчет		925	29,9	36,0	125,2	829,8	0,96	83,3	0,5	1,38	438,1	353,9	87,5
ИТОГО			31,4	36,2	134,2	1403,9	1,04	83,3	0,5	1,4	438,1	354,4	93,5
4-ый день, четверг													
Завтрак													
1 1998	Бутерброд с сыром с маслом(обогашенный йодом каротином,кусочек сливочного масла и дольки сыра)	25\10	5,8	16,8	13,5	178	0,6	1,2	0,8	1,8	208	178,6	35,5

[illegible]

	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	560	17	17	96,1	669,9	0,54	25,6	1,0	19,7	227,5	124,48	66,16
Обед													
181/1994	Уха "Рыбачка" (кусочки рыбы с овощами и зеленью)	250/20	7	2,5	10,4	148	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2
тгк№282/2003	Индейка по-любленски	250	16,2	22,3	2,8	278	0,09	3,8	0,0	0,5	3,8	117,5	10,6
332/2004	Фрузилли отварные(макаронны отварные спиральки)	180	5,2	10,4	30,7	225,1	0,4	4,36	0,1	0,6	17,6	258,0	6,45
54-5хн-2020	Компот из кураги без сахара (антарный напиток для золотых детей)	200	1,8	0,1	23,5	64	0,27	0,36		1,9	0,3	23,4	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
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,27	9,32	0,9		0,06	23,4	7,38
	расчет	950	26	35,79	114	865,4	1,31	17,8	1,5	3,6	56,3	434,3	39,4
ИТОГО													
		43	52,8	210,1	1535,3	1,3	14,7	1,9	4,3		657,0	897,3	112,2
	Норма в день		45,00	46,0	191,5	1356,6	0,7	35,0	0,5	6	600,0	900,0	150,0
	Итого за 2 недели (среднее)	56	51,4	192,3	1411,3	1,4	37,6	1,4	8,4		765,0	934,5	167,8

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 80760091953345287616995357499410305195481097585

Владелец Гущина Ирина Михайловна

Действителен с 11.04.2025 по 11.04.2026