

Согласовано:
Директор: МАУП СОШ №141
Гущина И.М.

Утверждаю
Директор ООО "Аппелит"
В.В. Романов

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

1-4 классов на 2025-2026 учебный год

№ с/бр год	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энерг. Ценн. Ккал	Витамины,мг				Минеральные вещества, мг			
		Выход,г	Белки,г	Жир г,г	Углевод г,г		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	
1-ая неделя														
1-ый день, понедельник														
Орлятский Завтрак														
тк6а1\2004	Бутерброд с маслом сливочным с сыром (обогатенный батон с крutiрином,кусочек сливочного масла и помидор сырым)	25\10/10	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" (завут 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	
		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 курьи (сочетание овощей и круп с кусочками фермерской колбаски)	200/10	3,1	3	38,1	192	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2	
тк6а2\12	Гуляш из свинины с отрубями (мясо местных угодий, томатный соус,золотой лук и отрубы)	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	
тк6а682	Напиток "Виташок"(обогатенный витаминами напиток дриппа В.Си Д)	200	1,19	0,15	126	64		12,0			18,4	50	12,2	
	Хлеб "крестьянский", обогатенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38	
	Хлеб "чусовский", обогатенный 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													
тг219	Чикен-Болл (веселые шарки из филе кур в сметанном соусе с кудряшкой)	100	12,3	16,9	13,5	178	0,08	2,3	0,4	0,6	204	418	34
332/2004	Фузилли 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													
5/2 2011	Расоляник "Домашний" со сметаной с мясом (так же как дома, только вкусней)	200/10	2,2	5,4	13,7	172	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2
ттк№208	Плов "Золотинка" с индейкой (бусины белого риса, кусочки индейки, дольки 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
54-бкн-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	49,4	23,6	119,9	813,5	0,56	15,9	1,3	1,48	56,4	155,5	50,0
	Итого за день		72,4	47,5	217,7	1456,7	1,19	30,2	2,9	15,28	322,7	658,9	110,9
3-ий день, среда													
Завтрак "Точка силы"													
тк№1/2004	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
ттк№	Творожный пудинг с соусом (нежирный творог взбитый в белое облако и сливкий яичный соус)	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 хмелем)	210	6,25	5,6	22,25	173	0,05	0,2	0,1		145	298,7	0,4
168/2003	Котлет-Домашня (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
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

	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"													
ткк:4/6/19 94	Бытчек мясной (суэт из свинины и индейки, панированные в сухарях и запеченые 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 ягодный(душистый час в сочетании помесных ягод)	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													
133/2004	Суп из овощей со сметаной с мясом(веселая грядка овощей с кусочками мяса и бедрой свестиной)	210	2,9	12,5	45,4	221,1	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2
ткк№2/12	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 мясом 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"													
ткк№1/2004	Бутерброд с маслом сливочным с сыром (обогашенный батон каратинном запеченый 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

ТТК"262\19 94	Каша геркулесовая молочная (томленые зерна геркулеса и золотые плоды кураги 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
ТТК"	Какао напиток "Витошка"(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 картошкой со сметаной	200	2,25	5,25	16,25	178	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2
ТТК№ 416/1994	Шиншеля 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 багетти отварные)	150	6,3	9,5	26,5	264,6		2,4		0,15	43,87	107,0	9,7
ТТК№82	Напиток "Витошка"(обогащенный витаминами напиток группы В,С,Р,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	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
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-поре из разных овощей с гречками со сметаной	200	3,6	5,8	23	179	0,9		0,6	6	216,7	19,8	

тг№208	Пров "Золотинка" со свиной (брусны белого риса, кусочки свиной, лептики 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
тг№82	Напиток "Витюшка"(обогащенный витаминами напиток группы В,Сн,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
	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 "Угальца"													
тг№ 43/2003	Фриш-Бол (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
683/2004	Чай с сахаром	200	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
	Хлеб "чусовской", обогащенный 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 кусочками мяса и душистой зеленью)	210	3	6,2	31,5	178	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2
тг№209	Поджарка из индейки (брусочки нежной индейки, томатного соуса и кусочки лука)		25,7	16,8	128,6	275,5	0,09	1,2	0,8	0	154	156	55
332/2004	Фуззилли отварные (макароны отварные спиралька)	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

133/204	Суп лапша домашняя с зеленым (куриный бульон кусочки филе кур - лапшина лапши 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	Запеканка картофельная (молодой картофель и кусочки мяса с овощами)	200	12,8	2,8	16,3	391	0,4	4,36	0,1	0,2	116	20,6	6,45
54-6хн-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	2,5	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"													
ттыкбз/1	Голень, в запеченное в пряном соусе	100	23,8	19,1	14,4	269		2,3		204	418,0	34,0	
ттыкб	Рис припущенный	180	6,5	9,5	32,4	189	0,3	26	0,04	5,6	7,5	16,4	1,2
ттыкбн-01	Гинтвейн "Пиконный"(ароматный напиток с фруктами и специями,согрет в дубово полу)у	200	0,4	0,1	10	50		12,0			18,4	50	12,2
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	50	3,8	0,6	2,5	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													
ттыкб	Уха "Рыбалка"(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
ттыкб	Индейка по-индейски (кусочки индейки в сметанном соусе)	90	16,2	22,3	2,8	278	0,09	1,2	0,8	0	154	156	5,5
282/2003	Фуззилли отварные (макаронь отварные спиралька)	150	5,4	8,1	26,8	205,2	0,01		0,7	6	43,8	9	0,01
332/2004	Компот из кураги (золотой напиток для золотых детей)	200	1,8	0,1	23,5	102,2		12,0			18,4	50	12,2
54-5хн-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 "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

