

Согласовано:

Директор: МАОУ СОШ №1 имени С.М.С.Алексеева.

Махновецкий.А.В.



Handwritten signature

Утверждаю:

Директор ООО "Аппетит"

В.В. Роганов



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

№ сб/р год	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энерг. Ценн. Ккал	Витамины,мг				Минеральные вещества,мг		
		Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углевод ы,г		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg
1-ая неделя													
1-ый день, понедельник													
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
ттк№ 337/2004	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
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
ттк№82	Напиток "Витошка"(обогащенный витаминами напиток группы 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	63	0,27				0,06	23,4	7,38
	расчет	240	26,99	18,3	216,4	747,5	1	15,9	1,9	2,1	275,9	275,9	108,9
2-ой день, вторник													
Обед													
5/2 2011	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10/10	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,ломтики моркови и золотая куркума)	250/30	41	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
	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
	Блинчик со сгущенкой	60	3,02	3,2	5,44	105	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	расчет	75	54,9	26,5	125	216,8	0,83	15,9	1,8	2,08	0,5	5,8	14,76
3-ий день, среда													
Обед													
139/2004	Суп картофельный с бобовыми с гречками 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
168/2003	Биточек натуральный из индейки	100	13,2	15,2	8,6	287	0,09	6,7	0,2	0,18	163	168,8	25,2
520/2004	Картофельное пюре (домашний картофель со свежим молоком и маслом) с овощами	150/20	5,8	11,2	57	212	0,3	2,4	0,3	2,7	14,5	25,6	12,3
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
	расчет	75	29,05	32,59	140,95	905,3	1,88	15,3	1,5	8,68	330,6	523,1	50,9
4-ый день, четверг													
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
ттк№ 387/1994	Печень по строгоновски 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	Напиток 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
ттк№	Фрукт свежий	120	0,4	0,1	31,6	128	0,9	6	0,4	0,2	8,0	3,54	4,2
	расчет	500	32,94	156,4	165,0	1028,8	1,63	21,9	2,3	2,3	405,5	256,0	105,7
5-ый день, пятница													
Обед													
110/2004	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной с мясом	25/10\10	2,25	5,25	16,25	178	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2

тгк№ 416/1994	Люля Кебаб	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) с овощами	150/50	6,3	9,5	26,5	264,6		2,4		0,15	43,87	107,0	9,7
тгк№82	Напиток 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	150	32,34	21,5	194,1	99,9	0,63	16,5	1,2	1,35	121,07	210,4	40,0
2-ая неделя													
1-ый день, понедельник													
Обед													
168/2004	Суп-пюре из разных овощей с гренками 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 "Витошка"(обогащенный витаминами напиток группы 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	49,19	23,74	212,21	695,3	1,45	15,1	1,1	6,88	238,6	186,7	49,8
2-ой день, вторник													
Обед													
132/2004	Рассольник "Ленинградский" со сметаной (перловая крупа и кусочки овощей с добавлением сметаны кусочком мяса и пушистой зелени)	250	3	6,2	31,5	178	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2
тгк№209	Индейка по-мексикански	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
тгк№	Фрукт свежий	120	0,4	0,1	31,6	128	0,9	6	0,4	0,2	8,0	3,54	4,2

расчет		8,0	38,74	29,77	80,11	10,88	1,55	8,0	3,1	6,1	25,0	20,7	7,5
3-ий день, среда													
Обед													
124/2004	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной с мясом	200	2,9	3,5	35,5	169	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2
ттк№ 470/2004	Фрикадельки из говядины	100	11	7,2	5,9	144,5	0,09	6,7	0,2	0,18	208	176,8	25
510/2004	Капа гречневая рассыпчатая 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
ттк"	Компот из ягод	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				0,06	23,4	7,38
ттк№	Фрукт свежий	120	0,4	0,1	31,6	128	0,9	6	0,4	0,2	8,0	3,54	4,2
расчет		775,4	32,1	37,79	111,76	950,8	0,95	17,2	0,9	0,8	169,0	106,0	55,6
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
ттк№ 436/2004	Жаркое по домашнему из говядины с поджаренной говядиной	250	20,7	30,5	36,26	452	0,4	4,36	0,1	0,2	116	20,6	6,45
54-бхн- 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 "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,27				0,06	23,4	7,38
расчет		775,4	32,1	37,79	111,76	950,8	0,95	17,2	0,9	0,8	169,0	106,0	55,6
5-ый день, пятница													
Обед													
ттк№ 181/1994	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
ттк№ 282/2003	Индейка 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
332/2004	Фузилли отварные (макароны отварные спиралька) с сыром	150	5,4	8,1	26,8	205,2	0,01		0,7	6	43,8	9	0,01
ттк"	Компот из ягод	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	500	22,0	36,89	0,25	3,565	0,05	4,9	2,6	2,1	2,16	22,598	3,220
Нормальное тело		38,5	39,5	0,25	0,750	0,5	30,0	0,3		0,3	3,60	0,0
Длина	расчет	1,5	1,6	0,25	0,320	0,2	4,0	0,3		0,3	0,50	0,0