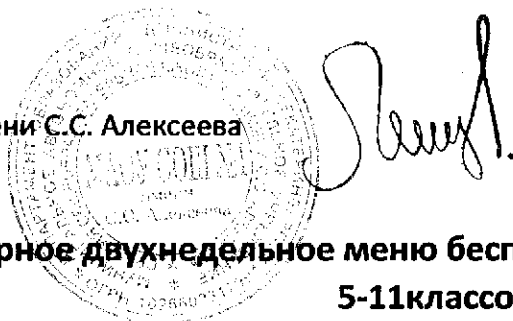


Согласовано:

Директор: МАОУ СОШ №1 имени С.С. Алексеева  
Махновецкий.А.В.



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



**Примерное двухнедельное меню бесплатного питания (обед) для обучающихся  
5-11 классов на 2026-2027 учебный год**

| № сб/р год             | Наименование блюда                                                                                               | Пищевые вещества |         |        |            | Энерг. Ценн. Ккал | Витамины,мг |      |     |     | Минеральные вещества, мг |        |      |
|------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|---------|--------|------------|-------------------|-------------|------|-----|-----|--------------------------|--------|------|
|                        |                                                                                                                  | Выход,г          | Белки,г | Жиры,г | Углеводы,г |                   | В1          | С    | А   | Е   | Ca                       | P      | Mg   |
| 1-ая неделя            |                                                                                                                  |                  |         |        |            |                   |             |      |     |     |                          |        |      |
| 1-ый день, понедельник |                                                                                                                  |                  |         |        |            |                   |             |      |     |     |                          |        |      |
| Обед                   |                                                                                                                  |                  |         |        |            |                   |             |      |     |     |                          |        |      |
| ТТК№134/2004           | Суп крестьянский с крупой с мясом(сочетание овощей и крупы с кусочками фермерской курицы)                        | 250/20           | 2,8     | 6      | 12         | 176               | 0,01        | 0,8  | 0,3 | 0,2 | 34,5                     | 8,9    | 0,2  |
| ТТК№337V/2004          | Гуляш из говядины с (мясо местных угодий,томатный соус, золотой лук )                                            | 100              | 13,9    | 6,5    | 4          | 132               | 0,09        | 1,2  | 0,8 | 0   | 154                      | 156,0  | 55   |
| 510/2004               | Каша гречневая рассыпчатая с овощами                                                                             | 180              | 5,4     | 8,1    | 26,8       | 205,2             | 0,05        | 1,9  |     | 1,2 | 177                      | 48     | 28   |
| ттк№54-6хн2020         | Компот из ягод                                                                                                   | 200              | 0,5     |        | 27         | 110,2             |             | 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 |
|                        | расчет                                                                                                           | 800              | 26,4    | 21,2   | 94,8       | 745,4             | 0,42        | 15,9 | 1,1 | 1,4 | 384,0                    | 265,98 | 95,4 |
| 2-ой день, вторник     |                                                                                                                  |                  |         |        |            |                   |             |      |     |     |                          |        |      |
| Обед                   |                                                                                                                  |                  |         |        |            |                   |             |      |     |     |                          |        |      |
| 135/2004               | Суп лапша домашняя с зеленью с филе кур(куриный бульон , кусочки филе куриного,паутинка лапши и душистая зелень) | 260              | 5,,6    | 6,5    | 14,5       | 173               | 0,01        | 0,8  | 0,3 |     | 34,5                     | 8,9    | 0,2  |

|                    |                                                                                                                       |           |       |       |       |        |      |     |     |      |       |       |      |
|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-------|-------|-------|--------|------|-----|-----|------|-------|-------|------|
| ТТК№208            | Плов "Золотинка" с индейкой (бусены белого риса,кусочки индейки ,ломтики моркови и золотая куркума) с овощами         | 250/30    | 11,2  | 17,73 | 41,76 | 347    | 0,01 | 3,1 | 0   | 0,28 | 3,04  | 90,4  | 22,8 |
| ТТК                | Компот из ягод                                                                                                        | 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                                                                           | 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  |
| ттк№               | Блины с начинкой                                                                                                      | 60        | 3,02  | 3,2   | 5,44  | 105,56 | 0,27 |     | 0,5 | 0,6  | 0,06  | 3,08  | 7,38 |
|                    | расчет                                                                                                                | 875       | 20,71 | 28,37 | 111,8 | 874,6  | 1,84 | 9,9 | 0,3 | 0,28 | 45,6  | 109,5 | 48,0 |
| 3-ий день, среда   |                                                                                                                       |           |       |       |       |        |      |     |     |      |       |       |      |
| Обед               |                                                                                                                       |           |       |       |       |        |      |     |     |      |       |       |      |
| 139/2004           | Суп картофельный с бобовыми с гренками(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  |
| ттк№109            | Котлета домашняя(мясо мелкого помола говядина свинина)                                                                | 100       | 19,8  | 22    | 17,4  | 262    | 0,01 | 0   | 0,0 | 0,05 | 204   | 187,6 | 28   |
| 520/2004           | Картофельное пюре ( домашний картофель со свежим молоком и маслом) и овощами                                          | 180/50    | 5,8   | 11,12 | 57    | 212    | 0,09 |     | 0,3 | 0,18 | 8,15  | 80    | 10,6 |
| ТТК                | Компот из ягод                                                                                                        | 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     | 0,27 |     | 1,3 | 1,03 | 0,06  | 23,4  | 7,38 |
|                    | расчет                                                                                                                | 850       | 36,69 | 39,36 | 135   | 860,3  | 1,59 | 6,2 | 3,8 | 2,06 | 365,3 | 596,3 | 58,0 |
| 4-ый день, четверг |                                                                                                                       |           |       |       |       |        |      |     |     |      |       |       |      |
| Обед               |                                                                                                                       |           |       |       |       |        |      |     |     |      |       |       |      |
| 135/2004           | Суп из овощей со сметаной с мясом(веселая семейка овощей с кусочками мяса и сметаны)                                  | 250/20    | 2,6   | 7     | 22    | 221,6  | 0,01 | 0,8 | 0,3 |      | 34,5  | 8,9   | 0,2  |
| ТТК№337V/2004      | Гуляш из говядины с (мясо местных угодий,томатный соус, золотой лук )                                                 | 100       | 13,9  | 6,5   | 4     | 132    | 0,09 | 1,2 | 0,8 | 0    | 154   | 156,0 | 55   |

|                        |                                                                                             |        |       |       |      |       |      |       |      |     |       |       |       |
|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------|-------|------|-------|------|-------|------|-----|-------|-------|-------|
| 510/2004               | Каша гречневая рассыпчатая с овощами( отборная крупа,с маслом и солью с добавлением овощей) | 180/20 | 5,4   | 8,1   | 26,8 | 205,2 | 0,05 | 1,9   |      | 1,2 | 177   | 48    | 28    |
| ТТК                    | Компот из ягод                                                                              | 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    | 0,27 |       |      |     | 0,06  | 23,4  | 7,38  |
|                        | расчет                                                                                      | 820    | 26,49 | 22,2  | 90,4 | 747,1 | 1,59 | 9,9   | 2,0  | 2   | 373,6 | 242,9 | 102,2 |
| 5-ый день, пятница     |                                                                                             |        |       |       |      |       |      |       |      |     |       |       |       |
| Обед                   |                                                                                             |        |       |       |      |       |      |       |      |     |       |       |       |
| 110/2004               | Борщ из свежей капусты с картофелем с мясом и со сметаной                                   | 250    | 2,6   | 6,2   | 8,9  | 179   | 0,9  |       | 0,6  | 6   | 216,7 | 19,8  |       |
| ттак№218               | Люля-Кебаб(Дуэт свинины и филе кури с зеленью и солью)                                      | 100    | 20,2  | 11,3  | 1,5  | 184,4 | 0,05 | 0,145 | 0,05 | 1,2 | 150,6 | 137,0 | 45,6  |
| 332/2004               | Фарфалле с сыром (отварные макароны,бантики и сыр) с овощами                                | 180/20 | 6,12  | 7,38  | 42,3 | 264,3 | 0,4  | 4,36  | 0,1  | 0,6 | 17,6  | 258,0 | 6,45  |
| ТТК                    | Компот из ягод                                                                              | 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    | 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  |
|                        | Фрукт свежий                                                                                | 125    | 0,4   | 0,4   | 12,5 | 61,3  | 0,27 | 61,9  |      |     | 0,06  | 23,4  | 7,38  |
|                        | расчет                                                                                      | 925    | 33,51 | 25,52 | 90,3 | 816,0 | 2,79 | 10,5  | 1,7  | 8,6 | 393,0 | 444,8 | 71,0  |
| Завтрак                |                                                                                             |        |       |       |      |       |      |       |      |     |       |       |       |
| 2-ая неделя            |                                                                                             |        |       |       |      |       |      |       |      |     |       |       |       |
| 1-ый день, понедельник |                                                                                             |        |       |       |      |       |      |       |      |     |       |       |       |
| Обед                   |                                                                                             |        |       |       |      |       |      |       |      |     |       |       |       |
| 168/2004               | Суп пюре из разных овощей со сметаной (веселая семейка овощей со сливочным вкусом) с мясом  | 250/20 | 4     | 6,3   | 44,5 | 192   | 0,9  |       | 0,6  | 6   | 216,7 | 19,8  |       |

|                           |                                                                                                                                           |            |              |              |              |              |             |             |            |             |              |              |              |
|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|-------------|------------|-------------|--------------|--------------|--------------|
| ТТК№443/2004              | Плов "Золотинка" со говядина<br>(бусины белого риса,кусочки мяса<br>,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         |
| ТТК 82/2002               | Компот из ягод                                                                                                                            | 200        | 1,19         | 0,15         | 16,1         | 64           | 0,9         | 6           | 0,4        | 0,2         | 8,0          | 3,54         | 4,2          |
|                           | Хлеб "чусовской", обогащенный<br>йодом                                                                                                    | 25         | 1,5          | 0,19         | 9            | 61           | 0,27        |             |            |             | 0,06         | 23,4         | 7,38         |
|                           | Хлеб "крестьянский", обогащенный<br>витаминами                                                                                            | 25         | 1,9          | 0,3          | 12,5         | 61,3         | 0,27        |             | 0,5        | 0,6         | 0,06         | 3,08         | 7,38         |
|                           | Фрукт свежий                                                                                                                              | 125        | 0,4          | 0,4          | 12,5         | 61,3         | 0,27        | 61,9        |            |             | 0,06         | 23,4         | 7,38         |
|                           | <b>расчет</b>                                                                                                                             | <b>895</b> | <b>20,19</b> | <b>16,74</b> | <b>137,7</b> | <b>850,6</b> | <b>2,62</b> | <b>71,0</b> | <b>1,5</b> | <b>7,08</b> | <b>227,9</b> | <b>163,6</b> | <b>49,1</b>  |
| <b>2-ой день, вторник</b> |                                                                                                                                           |            |              |              |              |              |             |             |            |             |              |              |              |
| <b>Обед</b>               |                                                                                                                                           |            |              |              |              |              |             |             |            |             |              |              |              |
| 132/2004                  | Рассольник "Ленинградский" со<br>сметаной(перловая крупа и кусочки<br>овощей,с добавлением<br>сметаны,кусочков мяса и душистой<br>зелени) | 250/10     | 3            | 6,2          | 21           | 196          | 0,01        | 0,8         | 0,3        |             | 34,5         | 8,9          | 0,2          |
| ттк№НО-203                | Чикен-Мит                                                                                                                                 | 100        | 21,1         | 3,3          | 10,4         | 163          | 0,09        | 6,7         | 0,2        | 0           | 154          | 156          | 55           |
| 332/2004                  | Фузилли отварные с сыром<br>(макароны отварные спиральки) и<br>овощами                                                                    | 180/30     | 10,5         | 13,9         | 33,8         | 310          | 0,4         | 4,36        | 0,1        | 0,6         | 17,6         | 258,0        | 6,45         |
| 705/2004                  | Напиток из шиповника(насыщенный<br>напиток с пользой для иммунитета)                                                                      | 200        | 1,04         |              | 31,61        | 131          |             |             | 0,4        |             | 10           | 4            | 0,8          |
|                           | Хлеб "крестьянский", обогащенный<br>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<br>йодом                                                                                                    | 25         | 1,5          | 0,19         | 9            | 63           | 0,08        | 7,8         |            | 0,7         | 117,4        | 226,0        | 37,8         |
|                           | Фрукт свежий                                                                                                                              | 130        | 1,9          | 0,3          | 12,5         | 61,3         | 0,27        | 61,9        |            |             | 0,06         | 23,4         | 7,38         |
|                           | <b>расчет</b>                                                                                                                             | <b>950</b> | <b>39,04</b> | <b>23,89</b> | <b>114</b>   | <b>924,3</b> | <b>0,85</b> | <b>19,7</b> | <b>1,5</b> | <b>1,9</b>  | <b>333,6</b> | <b>656,0</b> | <b>107,6</b> |
| <b>3-ий день, среда</b>   |                                                                                                                                           |            |              |              |              |              |             |             |            |             |              |              |              |
| <b>Обед</b>               |                                                                                                                                           |            |              |              |              |              |             |             |            |             |              |              |              |
| 124/2004                  | Щи из свежей капусты с картофелем<br>с мясом и со сметаной                                                                                | 250/20     | 2,8          | 7,1          | 21           | 175          | 0,01        | 0,8         | 0,3        |             | 34,5         | 8,9          | 0,2          |
| тк.№470/2004              | Фрикадельки из говядины                                                                                                                   | 100        | 12,9         | 7,2          | 5,9          | 144,5        | 0,09        | 6,7         | 0,2        | 0,18        | 208          | 176,8        | 25           |

|                    |                                                                                                                  |        |       |       |        |       |      |      |     |      |       |       |      |
|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------|-------|--------|-------|------|------|-----|------|-------|-------|------|
| 510/2004           | Каша гречневая рассыпчатая с овощами (отборная крупа, морковь, луком с маслом и солью)                           | 180    | 5,4   | 8,1   | 26,8   | 205,2 | 0,05 | 1,9  |     | 1,2  | 177   | 48    | 28   |
| ТТК 82/2002        | Компот из ягод                                                                                                   | 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 |      |     |      | 0,06  | 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    | 0,4   | 0,4   | 12,5   | 61,3  | 0,27 | 61,9 |     |      | 0,06  | 23,4  | 7,38 |
|                    | расчет                                                                                                           | 925    | 26,09 | 23,4  | 103,8  | 755,3 | 1,86 | 77,3 | 0,9 | 1,58 | 427,7 | 307,4 | 79,5 |
| 4-ый день, четверг |                                                                                                                  |        |       |       |        |       |      |      |     |      |       |       |      |
| Обед               |                                                                                                                  |        |       |       |        |       |      |      |     |      |       |       |      |
| 135/2004           | Суп лапша домашняя с зеленью с филе кур(куриный бульон, кусочки филе куриного, паутинка лапши и душистая зелень) | 260    | 5,6   | 6,5   | 14,5   | 173   | 0,01 | 0,8  | 0,3 |      | 34,5  | 8,9   | 0,2  |
| ттк№436/2004       | Жаркое по домашнему с говядиной                                                                                  | 270    | 20,7  | 30,5  | 36,25  | 452   | 0,4  | 4,36 | 0,1 | 0,2  | 116   | 20,6  | 6,45 |
| ТТК 1-А            | Компот из ягод                                                                                                   | 200    | 0,4   |       | 31,61  | 130   | 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 |      |     |      | 0,06  | 23,4  | 7,38 |
|                    | Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами                                                                      | 25     | 1,9   | 0,3   | 12,5   | 61,3  | 0,27 |      |     |      | 0,06  | 23,4  | 7,38 |
|                    | Фрукт свежий                                                                                                     | 125    | 0,4   | 0,4   | 12,5   | 61,3  | 0,27 | 61,9 |     |      | 0,06  | 23,4  | 7,38 |
|                    | расчет                                                                                                           | 930    | 26,4  | 38,19 | 128,86 | 982,9 | 1,76 | 5,5  | 0,9 | 2,7  | 151,0 | 102,8 | 36,2 |
| 5-ый день, пятница |                                                                                                                  |        |       |       |        |       |      |      |     |      |       |       |      |
| Обед               |                                                                                                                  |        |       |       |        |       |      |      |     |      |       |       |      |
| 181/1994           | Борщ из свежей капусты с картофелем с мясом и со сметаной                                                        | 250/15 | 7     | 2,5   | 10,4   | 148   | 0,01 | 0,8  | 0,3 |      | 34,5  | 8,9   | 0,2  |
| ттк№282/2003       | Индейка по-любленски                                                                                             | 100    | 16,2  | 22,3  | 2,8    | 278   | 0,09 | 3,8  | 0,0 | 0,5  | 3,8   | 117,5 | 10,6 |
| 332/2004           | Фузилли отварные с сыром (макароны отварные спиральки) и овощами                                                 | 180/30 | 10,5  | 13,9  | 33,8   | 310   | 0,4  | 4,36 | 0,1 | 0,6  | 17,6  | 258,0 | 6,45 |

|             |                                                       |     |       |       |       |        |      |       |     |     |       |       |       |
|-------------|-------------------------------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|------|-------|-----|-----|-------|-------|-------|
| 54-5хн-2020 | Компот из кураги (янтарный напиток для золотых детей) | 200 | 1,8   | 0,1   | 23,5  | 102,2  | 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  |
| ТТК№        | Оладьи                                                | 60  | 3,02  | 3,2   | 5,44  | 105,56 | 0,27 |       | 0,5 | 0,6 | 0,06  | 3,08  | 7,38  |
|             | расчет                                                | 885 | 26    | 89,29 | 114   | 865,4  | 1,51 | 117,8 | 1,5 | 3,6 | 56,3  | 434,3 | 39,4  |
|             | Норма в день                                          |     | 45,00 | 46,0  | 19,18 | 1356,6 | 0,76 | 35,0  | 0,5 | 6   | 600,0 | 900,0 | 150,0 |
|             | Итого за 2 недели (среднее)                           |     | 56    | 51,4  | 192,8 | 1411,3 | 1,4  | 37,6  | 1,4 | 8,4 | 765,0 | 934,5 | 167,8 |