

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**

Согласовано:  
 Директор: МАОУ СОШ №41  
 Пополовских.М.Г.



№ 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	Са	Р	Мg					
				Ы.Г	Ы.Г													
<b>1-ая неделя</b>																		
<b>1-ый день, понедельник</b>																		
<b>Орлятский Завтрак</b>																		
тк№1/2004	Бутерброд с маслом сливочным с сыром (обогащенный батон с кератином, кусочек сливочного масла и ломтик сыра)	25\20/20	5,8	16,9	13,5	178	0,6	1,2	0,8	1,8	0,8	1,8	208	176,8	35,5			
35/2003	Каша молочная "Дружба" (дугт круп рис и пшено, сливочное масло и свежее молоко)	260	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)	200/8	0,2		15	58		12,0					18,4	50	12,2			
	Батон "Золотинка"	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6			0,06	3,08	7,38			
	Фрукт свежий	125	1,9	0,3	12,5	61,3	0,4	4,36	0,1	0,2			116	20,6	6,45			
	<b>расчет</b>	<b>560</b>	<b>16,6</b>	<b>24,0</b>	<b>86,3</b>	<b>573,9</b>	<b>1,35</b>	<b>18,46</b>	<b>1,4</b>	<b>3,4</b>	<b>3,4</b>	<b>223,0</b>	<b>406,48</b>	<b>83,93</b>				
<b>Обед</b>																		
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 угорей, 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 рассычатая 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, С, Е, 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 "чувовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	63	0,27						0,06	23,4	7,38			

	расчет	710	26,99	18,3	216,4	717,5	1	15,9	1,9	2,1	397,5	275,9	108,9
Итого за день			43,59	42,3	302,7	1291,4	1,4	28,7	2,0	2,6	256,7	576,5	84,3
2-ой день, вторник													
Завтрак пилота													
тк219	Чикен-Болл (веселые шарiki из филе Куд в сметанном соусе с куражком)	120	12,3	16,9	13,5	178	0,08	2,3	0,4	0,6	204	418	34
332/2004	Фуззилли отварные (макаронны отварные спиралька) с сыром и овощами	150/50	5,2	6,2	35,3	220,5	0,01		0,7	6	43,8	9	0,01
	Напиток из йогурта	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
<b>Обед</b>													
135/2004	Суп лапша домашняя с зеленым (куриный бульон кусочки филе кур, лапшечка 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№208	Плов "Золотинка" с индейкой (бунини белого риса, кусочки индейки, ломтики моркови и золотая куркума)	250/30	16	17,3	41,7	347	0,01	3,1	0	0,28	3,4	90,4	22,8
54-бхн-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
ттк№	Блины с начинкой	60	3,02	3,2	5,44	105,66	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
расчет		715	30,82	27,9	126,14	968,76	0,83	15,9	1,8	2,08	56,5	158,5	57,3
Итого за день			53,82	51,8	223,9	1456,7	1,46	30,2	3,4	15,88	322,8	662,0	118,3

3-ий день, среда

<b>Завтрак "Точка силы"</b>													
ттк№1\2004	Бутерброд с маслом сливочным и сыром на батоне (батон обогащенный каротином и кусочек сливочного масла и сыр)	25/10\10	4,1	9,9	7,7	142	0,4	1,2	0,5	2,2	208	178,8	15,2
ттк№	Творожная запеканка с соусом (нежный творог взбитый в белое облако и сладкий ягодный соус)	220/25	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	31,8	29,6	48,5	518	0,48	25,2	0,5	7,4	229,0	384,8	38,3
<b>Обед</b>													
139/2004	Суп картофельный с бобовыми с грибами 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
541/2004	Картофельное пюре (домашний картофель со свежим молоком и маслом)	150	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
<b>Итого за день</b>		<b>500</b>	<b>33,3</b>	<b>29,79</b>	<b>57,5</b>	<b>948,0</b>	<b>2,05</b>	<b>32,2</b>	<b>0,5</b>	<b>6,5</b>	<b>675,4</b>	<b>728,8</b>	<b>84,3</b>	
<b>4-ый день, четверг</b>														
<b>Завтрак "Стальной характер"</b>														
ТК:416/19 94	Шницель натуральный	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) с овощами	150/20	5,8	11,2	57	212	0,3	2,4	0,3	2,7	14,5	25,6	12,3	
ТК699/200 4	Компот из шиповника	200	0,4	0,1	31,6	128	0,9	6	0,4	0,2	8,0	3,54	4,2	
	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	9,6			0,06	23,4	7,38	
<b>расчет</b>		<b>350</b>	<b>24,2</b>	<b>22,98</b>	<b>116,1</b>	<b>599,0</b>	<b>242,2</b>	<b>9,6</b>	<b>1,2</b>	<b>5,1</b>	<b>226,6</b>	<b>123,94</b>	<b>58,26</b>	
<b>Обед</b>														
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	
ТК№6 387/1994	Печень по строгановски 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 овсянкой)	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 ягода	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	
	Яблоко	120	0,4	0,4	11,6	49	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38	
<b>расчет</b>		<b>500</b>	<b>33,34</b>	<b>156,7</b>	<b>145,0</b>	<b>949,8</b>	<b>1</b>	<b>15,9</b>	<b>2,4</b>	<b>2,7</b>	<b>397,5</b>	<b>255,6</b>	<b>108,9</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>57,54</b>	<b>179,7</b>	<b>261,1</b>	<b>1548,8</b>	<b>2,05</b>	<b>84,5</b>	<b>3,6</b>	<b>8,7</b>	<b>675,4</b>	<b>698,7</b>	<b>112,3</b>	
<b>5-ый день, пятница</b>														
<b>Завтрак "Спортсмена"</b>														
ТК№1/2004	Бутерброд с сыром (обогатенный батон с каротином и йодитик сыра)	25/10	5,8	16,9	13,5	178	0,6	1,2	0,8	1,8	208	176,8	35,5	
ТК"262/19 94	Каша геркулесовая молочная (томленые зерна геркулеса 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 "Витоглинка" (шоколадный напиток с молоком и витамином С)	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	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	Йогурт	125	3,2	3	17	127	0,3	2,4	0,3	2,7	14,5	25,6	12,3
	<b>расчет</b>	<b>505</b>	<b>19,1</b>	<b>31,2</b>	<b>121,0</b>	<b>758,3</b>	<b>1,479</b>	<b>8,4</b>	<b>2,3</b>	<b>7,85</b>	<b>441,1</b>	<b>418,5</b>	<b>95,5</b>
<b>Обед</b>													
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
ТТК№	Люля Кебаб	100	19,2	12,1	3,7	188	0,08	2,3	0,4	0,6	20,4	418	34
416/1994	Фарфалле( макаронны бантики отварные) с овощами	150/50	6,3	9,5	26,5	264,6		2,4		0,15	43,87	107,0	9,7
340/2004	Напиток из ягод	200	1,19	0,15	126	64		12,0			18,4	50	12,2
ТТК№82	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
	<b>расчет</b>	<b>350</b>	<b>32,34</b>	<b>27,5</b>	<b>194,0</b>	<b>799,9</b>	<b>0,63</b>	<b>17,5</b>	<b>1,2</b>	<b>1,35</b>	<b>300,9</b>	<b>610,4</b>	<b>70,9</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>51,44</b>	<b>58,7</b>	<b>315,0</b>	<b>1432,9</b>	<b>2,109</b>	<b>25,9</b>	<b>8,2</b>	<b>1,35</b>	<b>742,0</b>	<b>1028,9</b>	<b>166,3</b>
<b>2-я неделя</b>													
<b>1-ый день, понедельник</b>													
<b>Завтрак "Школьника"</b>													
ТТК№	Блины с начинкой	60	3,02	3,2	5,44	105,66	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
35/2003	Каша молочная "Дружба" (дуэт круп рис и пшено, сливочное масло и свежее молоко)	250	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	100	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27	13			0,06	123	7,38
	<b>расчет</b>	<b>565</b>	<b>14,82</b>	<b>13,2</b>	<b>68,74</b>	<b>492,26</b>	<b>0,62</b>	<b>25,9</b>	<b>0,5</b>	<b>1,4</b>	<b>158,5</b>	<b>332,1</b>	<b>49,4</b>
<b>Обед</b>													
168/2004	Суп-пюре из разных овощей с грибами со сметаной	250/10/10	3,6	5,8	23	179	0,9		0,6	6	216,7	19,8	
ТТК№208	Плов "Золотинка" со говядины (булгуны белого риса, кусочки мяса, помидоры, морковь 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

ттк№82	Напиток "Витлошка" (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	
	<b>расчет</b>	<b>700</b>	<b>49,19</b>	<b>23,74</b>	<b>212,2</b>	<b>695,3</b>	<b>1,45</b>	<b>15,1</b>	<b>1,1</b>	<b>6,88</b>	<b>238,6</b>	<b>186,7</b>	<b>49,8</b>		
	<b>Итого за день</b>		<b>64,01</b>	<b>36,94</b>	<b>280,94</b>	<b>1187,6</b>	<b>2,07</b>	<b>41,0</b>	<b>1,6</b>	<b>8,28</b>	<b>397,1</b>	<b>518,8</b>	<b>99,1</b>		
<b>2-ой день, вторник</b>															
<b>Завтрак "Уральца"</b>															
ттк№	Рыба под маринадом (Горбуша в томатном соусе с овощами)	100	16,6	5,2	10	247,9	0,07	0,3	0,1	1	22,6	92,6	28,1		
146/1982	Картофельное пюре (юмашиний 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		
520/2004	Чай с сахаром с лимоном	200/5	0,4		8,78	60		12,0			18,4	50	12,2		
685/2004	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		
	<b>расчет</b>	<b>275</b>	<b>24,7</b>	<b>16,7</b>	<b>88,28</b>	<b>581,2</b>	<b>0,64</b>	<b>14,7</b>	<b>0,9</b>	<b>4,3</b>	<b>55,6</b>	<b>171,3</b>	<b>59,98</b>		
<b>Обед</b>															
132/2004	Рассольник "Ленинградский" со сметаной (перловая крупа и кусочки овощей с добавлением сметаны кусочком мяса и душистой зелени)	250	3	6,2	31,5	178	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2		
ттк№209	Индейка по-мексикански	100	25,7	16,8	128,6	275,5	0,09	1,2	0,8	0	15,4	156	55		
332/2004	Фузилли отварные (макаронны 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		
	<b>расчет</b>	<b>135</b>	<b>1,9</b>	<b>0,3</b>	<b>12,5</b>	<b>61,3</b>	<b>0,27</b>	<b>61,9</b>			<b>0,06</b>	<b>23,4</b>	<b>7,38</b>		
	<b>Итого за день</b>	<b>885</b>	<b>40,24</b>	<b>29,99</b>	<b>261,01</b>	<b>971,6</b>	<b>0,92</b>	<b>63,9</b>	<b>2,7</b>	<b>6,6</b>	<b>242,5</b>	<b>227,8</b>	<b>78,2</b>		
	<b>Итого за день</b>		<b>64,94</b>	<b>46,7</b>	<b>349,3</b>	<b>1552,8</b>	<b>0,92</b>	<b>63,9</b>	<b>2,7</b>	<b>6,6</b>	<b>242,5</b>	<b>227,8</b>	<b>78,2</b>		
<b>3-ий день, среда</b>															
<b>Завтрак "Екатеринбуржца"</b>															
ттк№	Бутерброд с сыром	25\10	4,39	2,9	12	102	0,01	9,8	0,4	1,9	0,1	34,5	0,1		
340/2004	Омлет натуральный	200	20	12	14	298	0,01	11	0,01	51,46	16,6	1,2	0,96		

54-5тн-2020	Чай ягодный ( душистый чай с полезными ягодами)	200	0,4		8,78	60		12,0				18,4	50	12,2
	расчет	500	24,79	14,9	34,8	460,0	0,02	32,8	0,4	53,36	35,1	85,7	13,3	
<b>Обед</b>														
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№	Фрикадельки из говядины	100	11	7,2	5,9	144,5	0,09	6,7	0,2	0,18	208	176,8	25	
470/2004	Капша гречневая расыпчатая 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	
510/2004	Компот из ягод	200	0,9	3,5	36	96	0,3	2,4	0,3	2,7	14,5	25,6	12,3	
ттк"	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27				0,06	23,4	7,38	
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	113	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27	61,9			0,06	23,4	7,38	
	Фрукт свежий	788	24	22,9	129,2	737,3	1,3	73,7	1,1	4,38	447,6	292,6	79,0	
	расчет		48,79	37,8	164,0	1197,3	1,32	77,8	1,5	57,74	482,7	378,3	92,2	
<b>Итого за день</b>														
<b>4-ый день, четверг</b>														
<b>Завтрак "Первых"</b>														
ттк№	Блины с начинкой	60	3,02	3,2	5,44	105,66	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38	
121/2009	Капша ячневая с молоком (наваристая каша со свежим молоком и маслом и как дома у бабушки)	250	6	5,3	30,7	215,3	0,08	0,9		0,8	140,0	156,0	22,4	
684/2004	Чай с лимоном	200	0,2		15	58		12,0			18,4	50	12,2	
	Фрукт свежий	113	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27	61,9			0,06	23,4	7,38	
	расчет	560	11,12	8,8	63,6	440,3	0,62	74,8	0,5	1,4	223,0	232,48	49,36	
<b>Обед</b>														
135/204	Суп лапша домашняя с зеленью (куриный бульон кусочки филе кур, палочка 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№	Жаркое по домашнему из говядины с подливкой	250	20,7	30,5	36,26	452	0,4	4,36	0,1	0,2	116	20,6	6,45	
436/2004	Компот из сухофруктов (фруктовая композиция )	200	0,5		27	110,2		12,0			18,4	50	12,2	
54-бчн-2020	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	50	3,8	0,6	25	123	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38	
	Хлеб "гусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,27				0,06	23,4	7,38	
	расчет	775	32,1	37,79	111,76	950,8	0,95	17,2	0,9	0,8	169,0	106,0	33,6	
	Итого за день		43,22	46,59	175,4	1391,1	1,57	92,0	8,2	2,2	392,0	338,5	83,0	

5-ый день, пятница

Завтрак "Кумира"

ттк№3/1	Голень, в запеченное в пряном соусе	100	23,8	19,1	14,4	269		2,3		204	418,0	34,0	
ттак№	Рис припущенный с овощами	180/30	4,2	5,1	42	189	0,3	26	0,04	5,6	7,5	16,4	1,2
512/2004													
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	50	3,8	0,6	25	123	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	расчет	505	32,7	28,3	117,4	677,0	0,87	30,7	0,8	212,9	440,1	79,1	20,88

Обед

ттк№	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
181/1994													
ттк№	Индейка по-люблински (курички индейки в сметанном соусе)	100	16,2	22,3	2,8	278	0,09	1,2	0,8	0	154	156	55
282/2003													
332/2004	Фуззилли отварные (макаронны 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	32,9	36,89	97,5	856,5	0,95	4,4	2,6	9,3	246,9	225,98	82,27
	Итого за день		65,6	65,2	214,9	1533,5	0,95	4,4	2,6	9,3	246,9	226,0	82,3
	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