

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

Примерное двухнедельное меню бесплатного двухразового питания (завтрак и обед) для обучающихся

5-11классов на 2025-2026 учебный год



№ 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	Са	Р	Мг			
1-ая неделя																
1-ый день, понедельник																
Завтрак																
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	180	5,4	8,1	26,8	205,2	0,05	1,9	0,4	1,2	177	48	28			
ТТК 82/2002	Напиток Витошка"(обогащенный витаминаминапиток группы В,Си Д)	200	1,19	0,15	16,1	64	0,9	6	0,2	8,0	3,54	4,2				
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	63	0,08				0,54	6,0				
	Фрукт свежий	120	0,4	0,4	12,5	61,3	0,27	61,9			0,06	23,4	7,38			
	расчет	585	22,39	15,3	68,4	525,5	1,39	71	1,2	1,4	339,1	231,48	93,2			
Обед																
ТТК№134/2004	Суп крестьянский с крупой с мясом(сочетание овощей и крупы с кусочками фермерской кудряпы)	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	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27			0,5	0,6	0,06	3,08	7,38		
	расчет	585	24,5	20,9	82,3	684,7	0,42	15,9	1,1	1,4	384,0	265,98	95,4			

2-ой день, вторник

Завтрак

ТТК№219	Чикен-Бошл(веселые шарики из филе кур в сметанном соусе с куркумой)	120	12,3	16,9	13,5	178	0,05	0,145	0,05	1,2	150,6	137,0	45,6			
332/2004	Фузилли отварные с сыром (макаронны отварные спиральки с сыром) с овощами	180/20	10,5	13,9	33,8	310	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	0,08					0,54	6,0			
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	3,8	0,6	25	122	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38			
	Итого	575	28,3	21,5	107,3	824,5	0,69	15,9	1,6	2,0	384,0	269,06	102,8			

Обед

135/2004	Суп лапша домашняя с зеленью с филе кур(куриный бульон, кусочки феле куриного,паутинка лапши и листья 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 (буксены 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№6	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	805	20,71	28,37	111,8	874,6	1,54	9,9	2,4	2,88	429,7	109,5	48,0			
	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	
60/3/2015	Рис припущенный с овощами (белые жемчуженки с маслом и солью с овощами)	180/30	4,4	4	44,5	285		12		18,4	50	12,2	
686/2004	Компот из облепихи	200			15,2	60		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 "чусовской", 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	686,1	0,09	12	0,3	0,18	45,1	206,48	49,76
Обед													
139/2004	Суп картофельный с бобовыми с тренками (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	
тткд№109	Котлета домашняя (мясо мелкого помола говядина свинина)	140	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	840	36,69	39,36	135	860,3	1,59	6,2	3,8	2,06	365,3	596,3	58,0
	Итого		57,59	54,26	225,1	1546,4	1,68	18,2	4,1	2,2	410,3	802,8	107,7
4-ый день, четверг													
Завтрак													
416/1994	Пшеницельнагуральный из индейки	100	15	11,3	9,5	240,5	0,05	0,15	0,05	1,2	150,6	137	45,5
520/2004	Картофельное пюре (домашний картофель со свежим молоком и маслом) с овощами	180/30	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 "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	63	0,27		0,8	1,58	0,06	23,4	7,38
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27	6,15	0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	расчет	550	25,39	23,1	104,1	640,8	1,58	1447,33	2,0	3,76	166,9	247,0	75,1
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№337/2004	Гуляш из говядины с (мясо местных утолдий, 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	800	26,49	22,2	90,4	747,1	1,59	9,9	2,0	2	373,6	242,9	102,2
	Итого		51,88	45,3	194,5	1387,9	3,17	1457,2	4,0	3,6	647,8	534,7	110,3
5-ый день, пятница													
Завтрак													
416/1994	Чахохбили (Филе кури с овощами и соусом)	100	15	11,3	9,5	240,5	0,4	1,2	0,5	0,1	208	178,8	15,2
60/3/2015	Рис припущенный с овощами(белые жемчуженки с маслом и солью с овощами)	180/20	4,4	4	44,5	285		12			18,4	50	12,2
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 "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	24,39	16,1	95,1	712,1	1,84	19,2	1,9	1,5	234,5	238,5	46,4
Обед													
110/2004	Борщ из свежей капусты с картошкой с мясом и со сметаной	250	2,6	6,2	8,9	179	0,9		0,6	6	216,7	19,8	
ттак№218	Дюгга-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	830	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													
Завтрак													
тТК№3/1	Голень,запеченная в пряном соусе(фермерская курочка,душистый чеснок солы соус)	100	15	11,3	9,5	240,4	0,27	1,6	0,5	0,7	204	48	27
332/2004	Фузилли отварные с сыром (макароны отварные спиральки с сыром) и овощами	180/20	10,5	13,9	33,8	310	0,4	4,36	0,1	0,6	17,6	258,0	6,45
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		0,5	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	30,09	25,8	80,9	719,7	1,84	12,0	1,5	2,1	229,7	336,0	52,4
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№43/2004	Плов "Золотинка" со говядиной (бусины белого риса, кусочки мяса 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	16,18	64	0,9	6	0,4	0,2	8,0	3,54	4,2
	Хлеб "чусовской", обогашенный йодом	25	1,5	0,19	9	61	0,27				0,06	23,4	7,38
	Хлеб "крестьянский", обогашенный 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	625	20,19	16,74	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

146/1982	Рыба под маринадом(Торбуша в томатном соусе с овощами)	100	13,87	11,7	9,57	198		1,3	1,4	297	265,0	37	
3/3/2015	Картофельное пюре (домашний картофель, со свежим молоком и маслом)	180	4,3	7,2	44,5	264	0,09		0,3	0,18	8,15	80	10,6
684/2004	Чай с сахаром с лимоном	200/5	0,2		15	58		12,0		18,4	50	12,2	
	Хлеб "крестьянский", обогашенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	Хлеб "чусовской", обогашенный 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	644,3	0,44	21,1	0,8	2,88	441,0	624,1	105,0

Обед

132/2004	Рассольник "Ленинградский" со сметаной(перловая крупа и кусочки овощей, с добавлением сметаны, кусочков мяса и душистой зелени)	250/10	3	6,2	21	196	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2
ТТК№СК01	Индийка по-мексикански	100	13,3	15,8	5,8	221	0,09	6,7	0,2	0	154	156	55

332/2004	Фрутилли отварные с сыром (макаронны 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
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	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
	расчет	805	31,24	36,39	114	982,3	0,85	19,7	1,5	1,9	333,6	656,0	107,6
	Итого		32,74	36,6	123,0	1411,2	0,85	19,66	1,5	1,9	333,6	656,0	107,6
3-ий день, среда													
Завтрак													
ттк№416/1994	Полжарка из индейки	120	15	11,3	43,2	214	240,5	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)	180/30	4,4	4	44,5	285		12			18,4	50	12,2
ттк№705/2004	Кампот из ягод	200	0,2		15	60		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	44	0,08					0,54	6,0
	расчет	585	24,9	16,1	136,7	725,0	240,85	27,8	0,5	1,1	40,7	221,1	48,4
Обед													
124/2004	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом и со сметаной	250/20	2,8	7,1	21	175	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2
ттк№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 расыпчатая с овощами (отборная крупа,морковью,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	Напиток Витгошка "(обогащенный витаминами)напиток 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 "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	655	26,09	23,4	103,8	755,3	1,86	77,3	0,9	1,58			427,7	307,4	79,5
	ИТОГО		27,59	23,6	112,8	1403,9	1,94	77,3	0,9	1,6			427,7	308,0	85,5
4-ый день, четверг															
Завтрак															
1/1998	Филе кури индейки со сметаной с сыром	75/10/15	5,8	16,8	13,5	178	0,6	1,2	0,8	1,8	208	178,6	35,5		
510/2004	Каша гречневая распычатая с овощами (отборная крупа, с морковью, луком с маслом и солью)	180	5,4	8,1	26,8	205,2	0,05	1,9		1,2	177	48	28		
686/2004	Чай с лимоном (душистый чай со вкусом и ароматом лимона)	200/5			15,2	60		12			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		
	яблоко	120	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27				0,06	23,4	7,38		
	расчет	585	34,2	25,5	80,5	565,8	1,19	15,1	0,8	3	403,5	323,4	90,5		
Обед															
135/2004	Суп лапша домашняя с зеленью с филе кур(куриный бульон, кусочки феле куриного, паутинка лапши и лук-зелень)	260	5,6	6,5	14,5	173	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2		
ттЖе436/2004	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	805	26,4	38,19	128,86	982,9	1,76	5,5	0,9	2,7	151,0	102,8	36,2		

ИТОГО													60,6	63,7	209,4	1548,7	2,95	20,6	1,7	5,7	554,5	426,2	126,6
5-ый день, пятница																							
Завтрак																							
ТТК№498/2004	Зразы "Демидовские"	100	16	13,3	15,1	262	0,27	1,6	0,5	0,7	204	48	27										
512/2004	Рис припущенный с овощами	180/30	4,32	7,2	44,5	264,6		12		18,4	5		12,2										
ТТК 1-А	Компот из ягод	200	0,4		31,61	130	0,27	0,36		1,9	0,3		23,4										
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	63	0,27				0,06		23,4										
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6	0,06		3,08										
	расчет	560	17	17	112,71	780,9	0,81	13,96	1,0	21,6	209,4	97,88	61,34										
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-лобленски	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	9,32	0,5	0,6	0,06		3,08										
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,27		0,9		0,06		23,4										
ТТК№	Блины с начинкой	60	3,02	3,2	5,44	105,56	0,27		0,5	0,6	0,06		3,08										
	расчет	950	26	39,29	114	865,4	1,31	17,8	1,5	3,6	56,3	434,3	39,4										
ИТОГО													43	56,3	226,7	1646,3	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 370959522156840619817198558524779373269374893878

Владелец Популовских Марина Григорьевна

Действителен с 19.03.2026 по 19.03.2027