



Согласовано:
Директор: **МАОУ СОИИ 69**
Субботина Т.В.

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

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	Жир г	Углевод г		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	
1-ая неделя														
1-ый день, понедельник														
Обед														
13/4/2004	Суп крестьянский с крутой с филе курицы (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	
т/к №12	Гуляш из свинины с отрубями (мясо местных утолщ, томатный соус, золотой лук и отруби)	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	
т/к №82	Напиток "Витоника" (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	710	25,19	21,3	225,8	746,5	1	15,9	1,9	2,1	397,5	275,9	108,9	
Обед														
5/2 2011	Рассолышник "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	
т/к №208	Плов "Золотинка" с индейкой (бусины белого риса, кусочки индейки, дольки моркови и золотая куркума)	200/30	18	17,3	41,7	347	0,01	3,1	0	0,28	3,4	90,4	22,8	
54-6-х-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	26,4	23,6	119,9	813,5	0,56	15,9	1,3	1,48	56,4	155,5	50,0
3-ий день, среда													
Обед													
139/2004	Суп картофельный с бобовыми с прекрасами с мясом (наваристый суп с ядрами гороха, кусочками мяса и хлебушками дольками сахарами)	210	6,25	5,6	22,25	173	0,05	0,2	0,1		145	298,7	0,4
168/2003	Котлета-Домашняя (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
тк699/2004	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 "кузовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,27				0,06	23,4	7,38
	расчет	715	18,3	21,99	100,7	775,3	1,53	15,1	1,1	1,13	215,0	305,8	53,9
4-ый день, четверг													
Обед													
135/2004	Суп из овощей со сметаной с мясом (веселая гречка овощей с кусочками мяса и бедром сметаной)	210	2,9	12,5	45,4	221,1	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2
тк6212	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 маслом 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
5-ый день, пятница													
Обед													
110/2004	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	2,25	5,25	16,25	178	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2
тк61994	Шницель 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 бантики отварные)	150	6,3	9,5	26,5	264,6		2,4		0,15	43,87	107,0	9,7

Обед														
124/2004	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной с маслом	200	2,9	3,5	35,5	169	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2	
159/2015	Зразы "Школьные"(кобаски из постной свинины с яйцом и луком)	120	12,9	16,5	7,4	235	0,09	6,7	0,2	0,18	208	176,8	25	
510/2004	Каша гречневая вязкая(отборная крупа с маслом 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	
тгк"	Какао напиток "Витопка"(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				0,06	23,4	7,38	
	Фрукт свежий	113	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27	61,9			0,06	23,4	7,38	
	расчет	808	28,5	32,2	130,7	827,8	1,3	73,7	1,1	4,38	447,6	292,6	79,0	
Обед														
135/204	Суп лапша домашняя с зеленым (куриный бульон кусочки филе кур, петрушка 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	18,3	16,3	391	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	675	24,2	25,59	91,8	889,8	0,95	17,2	0,9	0,8	169,0	106,0	33,6	
5-ый день, пятница														
Обед														
тгк№ 181/1994	Уха "Рыбачья"(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	
тгк№ 282/2003	Индейка по-лобленски (кусочки индейки в сметанном соусе)	90	16,2	22,3	2,8	278	0,09	1,2	0,8	0	154	156	55	
332/2004	Фузили отварные (макароны отварные с сыром)	150	5,4	8,1	26,8	205,2	0,01		0,7	6	43,8	9	0,01	
54-хн-2020	Компот из кураги (золотой напиток для золотых детей)	200	1,8	0,1	23,5	102,2		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	
	Хлеб "чусовской", 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
	Норма в день		26,9	27,1	100,3	822,0	0,5	30,0	0,3	4	516,0	876,0	114,0
	ИТОГО за 2 недели (среднее)		27,1	28,0	101,0	840,0	1,2	42,0	0,2	4,5	532,0	895,0	115,6