

Согласовано:

Директор: МАОУ СОШ № 69

Субботина Т.В.



Утверждаю:

Директор ООО

В.В. Роганов



Примерное двухнедельное меню бесплатного двухразового питания(обед) для обучающихся

1-4 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	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
тгк№ 337/2004	Гуляш из говядины (мясо местных пород, 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
тгк№82	Напиток "Виташка"(обогащенный витаминами напиток группы В,С,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	740	26,99	18,3	216,4	717,5	1	15,9	1,9	2,1	397,5	275,9	108,9
2-ой день, вторник													
Обед													
135/204	Суп лапша домашняя с желтенью (куриный бульон, кусочки филе кури, лапшечка, лук и ароматная зелень)	250	5,6	6,5	14,5	221,6	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2
тгк№208	Плов "Золотинка" с индейкой (бусины белого риса, кусочки индейки, ломтики моркови и золотая кукуруза)	250/30	16	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

тк№	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
	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	865	30,82	27,9	126,14	968,76	0,83	15,9	1,8	2,08	56,5	158,5	57,3
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
	Котлета домашняя	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
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 "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,27				0,06	23,4	7,38
	расчет	865	24,55	27,59	122,95	948,3	1,58	15,3	1,2	1,13	360,0	604,5	54,3
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
тк№ 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 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	Компот 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
	Яблоко	120	0,4	0,4	11,6	49	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	расчет	840	33,34	156,7	145,0	949,8	1	15,9	2,4	2,7	397,5	255,6	108,9
5-ый день, пятница													
Обед													
110/2004	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной с мясом	250\10/10	2,25	5,25	16,25	178	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2
тк№ 416/1994	Лисички	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	Компот 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	820	32,34	27,5	194,0	799,9	0,63	17,5	1,2	1,35	300,9	610,4	70,9
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	820	49,19	23,74	212,2	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 душистой зелени)	250	3	6,2	31,5	178	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2
тгк№НО23	Чикен-Мин (филе кури в хрустящей корочке)	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 медом 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
	Фрукт свежий	135	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27	61,9			0,06	23,4	7,38
	расчет	885	40,24	29,99	261,01	971,6	0,92	63,9	2,7	6,6	242,5	227,8	78,2

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
тгк№ 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	Каша 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
тгк"	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
	Фрукт свежий	113	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27	61,9			0,06	23,4	7,38
	расчет	788	24	22,9	129,2	737,3	1,3	73,7	1,1	4,38	447,6	292,6	79,0

4-ый день, четверг

Обед

135/204	Суп лапша домашняя с зеленью (куриный бульон кусочки филе кур, паутинка 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
тгк№ 436/2004	Жаркое по домашнему из говядины с поджаривкой	250	20,7	30,5	36,26	452	0,4	4,36	0,1	0,2	116	20,6	6,45
тгк1-А	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	123	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	Хлеб "русской", 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

5-ый день, пятница

Обед

тгк№ 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
тгк№ 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	Фулги отварные (макаронные отварные спиралька с сыром)	150	5,4	8,1	26,8	205,2	0,01		0,7	6	43,8	9	0,01
54-5хл- 2020	Компот из кураги	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 "русской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,27				0,06	23,4	7,38

	расчет	770	32,9	36,89	97,5	856,5	0,95	4,4	2,6	9,3	246,9	225,98	82,27
	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