

Согласовано:
Директор: МАОУ СОШ с.у.и.о.п. №74
Рустамова, С.У.

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

**Примерное двухнедельное меню бесплатного двухразового питания (завтрак и 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,г		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg
1-ая неделя													
1-ый день, понедельник													
Орлятецкий Завтрак													
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	208	176,8	35,5
35/2003	Каша молочная "Дружба" (дует 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
	расчет	560	16,6	24,0	86,3	573,9	1,35	18,46	1,4	3,4	223,0	406,48	83,93
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
тк№ 337/2004	Гуляш из говядины (мясо местных угодий,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
тк№82	Напиток "Витошка"(обогащенный витаминами напиток группы В,С и 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	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													
ттк219	Чикен-Болл (веселые шарики из филе кур в сметанном соусе с куркумой)	120	12,3	16,9	13,5	178	0,08	2,3	0,4	0,6	204	418	34
332/2004	Фузилли отварные (макаронь 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 Ягод	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
Обед													
5/2 2011	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10/10	2,2	5,4	13,7	172	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 куркума)	250/30	41	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
	Блиничик со стуженкой	60	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	расчет	715	49,4	23,6	119,9	813,5	0,56	15,9	1,3	1,48	56,4	155,5	50,0
Итого за день			72,4	47,5	217,7	1456,7	1,19	30,2	2,9	15,28	322,7	658,9	110,9
3-ий день, среда													
Завтрак "Точка силы"													
тгк№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
тгк№	Творожный пудинг 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
Обед													
139/2004	Суп картофельный с бобовыми с гренками 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
тгк699/2004	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
Итого за день		500	33,3	29,79	57,5	948,0	2,05	32,2	0,5	6,5	675,4	728,8	84,3
4-ый день, четверг													
Завтрак "Стальной характер"													
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
тк:699/200 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
расчет		350	24,2	22,98	116,1	599,0	242,2	9,6	1,2	5,1	226,6	123,94	58,26
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 строгиновски 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	Напиток из ягод	200	1,04	0,1	31,61	131		12			18,4	50	12,2
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами Яблоко	50	3,8	0,6	25	122	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
расчет		500	32,94	156,3	133,4	900,8	0,73	15,9	1,9	2,1	397,5	252,5	101,5
Итого за день			57,14	179,3	249,5	1499,8	2,05	84,5	3,1	8,7	675,4	698,7	112,3
5-ый день, пятница													
Завтрак "Спортсмена"													
тк№1/2004	Бутерброд с сыром (обогащенный батон с каротином и ломтик сыра)	25/10\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)	250	4,7	7,5	42	296	0,009	2,4	0,4	0,05	204,0	187,4	28

тгк"	Какао напиток "Витошка"(шоколадный напиток с молоком и витаминомС)	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							
	расчет	505	19,1	31,2	121,0	758,3	1,179	6,0	2,0	5,15	426,6	392,9	83,2
Обед													
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
тгк№ 416/1994	Люля Кебаб	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	Напиток 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	350	32,34	27,5	194,0	799,9	0,63	17,5	1,2	1,35	300,9	610,4	70,9
Итого за день			51,44	58,7	315,0	1432,9	1,809	23,5	8,2	1,35	727,5	1003,3	154,0
2-ая неделя													
1-ый день, понедельник													
Завтрак "Школьника"													
	Блинчик со сгущенкой	60	2,39	0,9	28	129	0,6	1,2	0,8	2,2	108	176,8	15,2
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
	расчет	565	14,19	10,9	91,3	515,6	0,95	27,1	0,8	3	266,5	505,8	57,2
Обед													
168/2004	Суп-поре из разных овощей с гречками 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

ттк№82	Напиток "Витошка"(обогащенный витаминами напиток группы В,С,и 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	700	49,19	23,74	212,2	695,3	1,45	15,1	1,1	6,88	238,6	186,7	49,8
	Итого за день		63,38	34,64	303,5	1210,9	2,4	42,2	1,9	9,88	505,1	692,5	106,9
2-ой день, вторник													
Завтрак "Уральца"													
ттк№ 146/1982	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
520/2004	Картофельное пюре (домашний 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
685/2004	Чай с сахаром с лимоном	200/5	0,4		8,78	60		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	275	24,7	16,7	88,28	581,2	0,64	14,7	0,9	4,3	55,6	171,3	59,98
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
ттк№209	Индейка по-мексикански	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 спиналька) 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
	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
	Итого за день		64,94	46,7	349,3	1552,8	0,92	63,9	2,7	6,6	242,5	227,8	78,2
3-ий день, среда													
Завтрак "Екатеринбуржца"													
	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
ттк№ 340/2004	Омлет натуральный	200	20	12	14	298	0,01	11	0,01	51,46	16,6	1,2	0,96

54-5гн-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
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
	Итого за день		48,79	37,8	164,0	1197,3	1,32	77,8	1,5	57,74	482,7	378,3	92,2
4-ый день, четверг													
Завтрак "Первых"													
	Блинчик со сгущенкой	60	2,39	0,9	28	129	0,6	1,2	0,8	2,2	108	176,8	15,2
121/2009	Каша ячневая с молоком и вареньем(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	10,49	6,5	86,2	463,6	0,95	76	0,8	3	223,0	406,2	57,18
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 поджаренной говядиной	250	20,7	30,5	36,26	452	0,4	4,36	0,1	0,2	116	20,6	6,45
54-6хн-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	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		42,59	44,29	197,96	1414,4	1,9	93,2	8,2	3,8	392,0	512,2	90,8

5-ый день, пятница													
Завтрак "Кумира"													
тк№3/1	Голень, в запеченное в пряном соусе	100	23,8	19,1	14,4	269		2,3		204	418,0	34,0	
ттак№ 512/2004	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
тк"	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													
тк№ 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
тк№ 282/2003	Индейка по-лобленски (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	Фузилли отварные (макароны отварные спиралька) с сыром	150	5,4	8,1	26,8	205,2	0,01		0,7	6	43,8	9	0,01
тк"	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