

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



**Примерное двухнедельное меню бесплатного питания (завтрак )для обучающихся  
5-11классов на 2026-2027 учебный год**

| № сб/р год             | Наименование блюда                                                                               | Пищевые вещества |         |            |                | Энер.<br>Цени.<br>Ккал | Витамины,мг |       |      |     | Минеральные вещества, мг |       |      |
|------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|---------|------------|----------------|------------------------|-------------|-------|------|-----|--------------------------|-------|------|
|                        |                                                                                                  | Выход,г          | Белки,г | Жиры,<br>г | Углевод<br>ы,г |                        | В1          | С     | А    | Е   | са                       | р     | Mg   |
| 1-ая неделя            |                                                                                                  |                  |         |            |                |                        |             |       |      |     |                          |       |      |
| 1-ый день, понедельник |                                                                                                  |                  |         |            |                |                        |             |       |      |     |                          |       |      |
| Завтрак                |                                                                                                  |                  |         |            |                |                        |             |       |      |     |                          |       |      |
| 1/1998                 | Бутерброд с сыром с маслом(обогащенный батон с каротином,кусочек сливочного масла и ломтик сыра) | 25/20/25         | 5,8     | 16,8       | 13,5           | 178                    | 0,6         | 1,2   | 0,8  | 1,8 | 208                      | 178,6 | 35,5 |
|                        | Блины со сгущенкой                                                                               |                  |         |            |                |                        |             |       |      |     |                          |       |      |
| 35/2003                | Каша молочная "Дружба"(дуэт круп риса и пшено ,сливочное масло и свежее молоко)                  | 250              | 6,8     | 6,5        | 32,8           | 215,3                  | 0,08        | 0,9   |      | 0,8 | 140                      | 156   | 22,4 |
| 684/2004               | Чай с лимоном                                                                                    | 200/10           | 0,2     |            | 15             | 58                     |             | 12,0  |      |     | 18,4                     | 50    | 12,2 |
|                        | мандарин                                                                                         | 130              | 1,9     | 0,3        | 12,5           | 61,3                   | 0,27        |       |      |     | 0,06                     | 23,4  | 7,38 |
|                        | расчет                                                                                           | 585              | 14,7    | 23,6       | 73,8           | 512,6                  | 0,95        | 14,1  | 0,8  | 2,6 | 366,5                    | 408   | 77,5 |
| 2-ой день, вторник     |                                                                                                  |                  |         |            |                |                        |             |       |      |     |                          |       |      |
| Завтрак                |                                                                                                  |                  |         |            |                |                        |             |       |      |     |                          |       |      |
| тгк№219                | Чикен-Болл(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 (макароны отварные спиральки) с овощами                                 | 180              | 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  |
|                    | расчет                                                                                | 585    | 29,29 | 31,7  | 97,4  | 737,0 | 1,7  | 10,505  | 1,1  | 2,6  | 176,3 | 402,16 | 69,6  |
| 3-ий день, среда   |                                                                                       |        |       |       |       |       |      |         |      |      |       |        |       |
| Завтрак            |                                                                                       |        |       |       |       |       |      |         |      |      |       |        |       |
| 193/2004           | Филе куриное тушенное в смет соусе(кусочки фермерской курочки с белоснежной сметаной) | 120    | 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 |
| 4-ый день, четверг |                                                                                       |        |       |       |       |       |      |         |      |      |       |        |       |
| Завтрак            |                                                                                       |        |       |       |       |       |      |         |      |      |       |        |       |
| 416/1994           | Шницельнатуральный 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 шиповника                                                                   | 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  |
| 5-ый день, пятница |                                                                                       |        |       |       |       |       |      |         |      |      |       |        |       |
| Завтрак            |                                                                                       |        |       |       |       |       |      |         |      |      |       |        |       |
| 416/1994           | Чахохбили                                                                             | 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 |
| <b>Завтрак</b>                |                                                                                |        |       |      |      |       |      |      |     |      |       |       |      |
| <b>2-ая неделя</b>            |                                                                                |        |       |      |      |       |      |      |     |      |       |       |      |
| <b>1-ый день, понедельник</b> |                                                                                |        |       |      |      |       |      |      |     |      |       |       |      |
| <b>Завтрак</b>                |                                                                                |        |       |      |      |       |      |      |     |      |       |       |      |
| тк№3/1                        | Голень,запеченная в пряном соусе(фермерская курочка,душистый чеснок соли 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) и овощами               | 180    | 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 |
| <b>2-ой день, вторник</b>     |                                                                                |        |       |      |      |       |      |      |     |      |       |       |      |
| <b>Завтрак</b>                |                                                                                |        |       |      |      |       |      |      |     |      |       |       |      |
| 146/1982                      | Рыба под маринадом(Горбуша 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", 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         |
|                    | <b>расчет</b>                                                                         | <b>560</b> | <b>21,77</b> | <b>19,39</b> | <b>114</b>   | <b>644,3</b> | <b>0,44</b>   | <b>21,1</b> | <b>0,8</b> | <b>2,88</b> | <b>441,0</b> | <b>624,1</b> | <b>105,0</b> |
| 3-ий день, среда   |                                                                                       |            |              |              |              |              |               |             |            |             |              |              |              |
| <b>Завтрак</b>     |                                                                                       |            |              |              |              |              |               |             |            |             |              |              |              |
| ттк№416/1994       | Поджарка 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       | Компот 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          |
|                    | <b>расчет</b>                                                                         | <b>585</b> | <b>24,9</b>  | <b>16,1</b>  | <b>136,7</b> | <b>725,0</b> | <b>240,85</b> | <b>27,8</b> | <b>0,5</b> | <b>1,1</b>  | <b>40,7</b>  | <b>221,1</b> | <b>48,4</b>  |
| 4-ый день, четверг |                                                                                       |            |              |              |              |              |               |             |            |             |              |              |              |
| <b>Завтрак</b>     |                                                                                       |            |              |              |              |              |               |             |            |             |              |              |              |
| 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 рассыпчатая 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           |
| 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         |
|                    | <b>расчет</b>                                                                         | <b>585</b> | <b>34,2</b>  | <b>25,5</b>  | <b>80,5</b>  | <b>565,8</b> | <b>1,19</b>   | <b>15,1</b> | <b>0,8</b> | <b>3</b>    | <b>403,5</b> | <b>323,4</b> | <b>90,5</b>  |
| 5-ый день, пятница |                                                                                       |            |              |              |              |              |               |             |            |             |              |              |              |
| <b>Завтрак</b>     |                                                                                       |            |              |              |              |              |               |             |            |             |              |              |              |
| 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         | 7,38         |
|                    | Хлеб "чусовской", обогащенный йодом                                                   | 25         | 1,5          | 0,19         | 9            | 63           | 0,27          |             |            |             | 0,06         | 23,4         | 7,38         |

|  |                                                |     |       |      |        |        |      |       |     |      |       |       |       |
|--|------------------------------------------------|-----|-------|------|--------|--------|------|-------|-----|------|-------|-------|-------|
|  | Хлеб "крестьянский", обогащенный<br>витаминами | 25  | 1,9   | 0,3  | 12,5   | 61,3   | 0,27 |       | 0,5 | 0,6  | 0,06  | 3,08  | 7,38  |
|  | Фрукт свежий                                   | 120 | 1,9   | 0,3  | 12,5   | 61,3   | 0,27 |       |     |      | 0,06  | 23,4  | 7,38  |
|  | расчет                                         | 560 | 17    | 17   | 112,71 | 780,9  | 0,81 | 13,96 | 1,0 | 21,6 | 209,4 | 97,88 | 61,34 |
|  | Норма в день                                   |     | 45,00 | 46,0 | 191,5  | 1356,6 | 0,7  | 35,0  | 0,5 | 6    | 600,0 | 900,0 | 150,0 |

| № п/п | Наименование                                | Количество |    |   | Цена   |     |   | Сумма   |     |   | Итого   |     |   |
|-------|---------------------------------------------|------------|----|---|--------|-----|---|---------|-----|---|---------|-----|---|
|       |                                             | кг         | шт | м | руб    | коп | ц | руб     | коп | ц | руб     | коп | ц |
| 1     | Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами | 25         |    |   | 12,5   |     |   | 312,5   |     |   | 312,5   |     |   |
| 2     | Фрукт свежий                                | 120        |    |   | 12,5   |     |   | 1500,0  |     |   | 1500,0  |     |   |
| 3     | расчет                                      | 560        |    |   | 112,71 |     |   | 63111,6 |     |   | 63111,6 |     |   |
| 4     | Норма в день                                |            |    |   | 191,5  |     |   | 1356,6  |     |   | 1356,6  |     |   |