



Согласовано:
Директор МАОУ СОШ №143
Левинская М.К.

Утверждаю:
Директор ООО
В.В. Роганов



Примерное двухнедельное меню бесплатного двухразового питания(завтрак и обед) для обучающихся
1-4 классов на 2025-2026учебный 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													
Орлятский Завтрак													
тк№1/2004	Бутерброд с маслом сливочным с сыром (обогащенный батон с кератином,кусочек сливочного масла 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
35/2003	Каша молочная "Дружба" (друзт круп рис и пшено,сливочное масло и свежее молоко)	200	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	0,2		15	58		12,0			18,4	50	12,2
	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	14,7	23,7	73,8	512,6	1,08	18,46	0,9	2,8	223,0	403,4	76,55
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№212	Гуляш из свинины с отрубями (мясо местных угодий,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
тк№82	Напиток "Виташка"(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	25,19	21,3	225,8	746,5	1	15,9	1,9	2,1	397,5	275,9	108,9

Итого за день			39,89	45,0	299,6	1259,1	1,4	28,7	2,0	2,6	256,7	576,5	84,3
2-ой день, вторник													
Завтрак пилота													
гтк219	Чикен-Болл (веселые шарики из филе кур в сметанном соусе с куркумой)	100	12,3	16,9	13,5	178	0,08	2,3	0,4	0,6	204	418	34
332/2004	Фузилли отварные (макароны отварные спиралька)	150	5,2	6,2	35,3	220,5	0,01		0,7	6	43,8	9	0,01
684/2004	Чай с сахаром (черный чай)	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	Рассольник "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
гтк№208	Плов "Золотинка" с индейкой (бусины белого риса, кусочки индейки, ломтики моркови и золотая куркума)	200/30	41	17,3	41,7	347	0,01	3,1	0	0,28	3,4	90,4	22,8
54-6хп-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	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"													
гтк№1/2004	Бутерброд с маслом сливочным на батоне (батон обогащенный каротином и кусочек сливочного масла)	25\10	3,9	7,7	13,5	129	0,4	1,2	0,5	2,2	208	178,8	15,2
гтк№	Творожный пудинг с соусом (нежный творог взбитый в белое облако и сладкий ягодный соус)	220/50	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	31,6	27,4	54,3	505	0,48	25,2	0,5	7,4	229,0	384,8	38,3
Обед													
139/2004	Суп картофельный с бобовыми с гречками с мясом (наваристый суп с ядрами гороха, кусочками мяса и хрустящими, золотистыми сухарями)	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 румянной 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
гтк699/2004	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		760	33,1	27,59	63,3	948,0	2,05	32,2	0,5	6,5	675,4	728,8	84,3
4-ый день, четверг													
Завтрак "Стальной характер"													
гтк:416/19-94	Биточек мясной (дурт из свинины и индейки, панированные в сухарях и запеченные до румяной корочки)	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)	150	5,8	11,2	57	212	0,3	2,4	0,3	2,7	14,5	25,6	12,3
54-5гн-2020	Чай ягодный(душистый час в сочитании полезных ягод)	200	0,4		8,78	60		12,0	0,8	4,9	18,4	50	12,2
	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	15,6			0,06	23,4	7,38
расчет		500	24,2	22,88	93,28	531,0	241,3	15,6	1,6	9,8	237,0	170,4	66,26
Обед													
135/2004	Суп из овощей со сметаной с мясом(веселая грядка овощей с кусочками мяса и белой сметаной)	210	2,9	12,5	45,4	221,1	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2
гтк№212	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
Итого за день			49,44	53,7	235,5	1371,3	2,05	84,5	3,5	8,7	675,4	698,7	112,3
5-ый день, пятница													
Завтрак "Спортсмена"													
гтк№1/2004	Бутерброд с маслом сливочным с сыром (обогащенный батон, каратином запеченный до хруста кусочек сливочного масла 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 и яловые плоды кураги со свежим молоком и маслом)	200	4,7	7,5	42	296	0,009	2,4	0,4	0,05	204,0	187,4	28
тк"	Какао напиток "Витонка"(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	50	3,8	0,6	25	122	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	расчет	505	17,8	28,5	116,5	692,0	0,909	6,0	1,5	5,15	426,6	392,9	83,2
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
тк№ 416/1994	Шницель мясной (постная свинина мелкого помола,свежий лук и сахар)	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
тк№82	Напиток "Витонка"(обогашенный 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	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		50,14	56,0	310,5	1432,9	1,539	23,5	8,2	1,35	727,5	1003,3	154,0
2-ая неделя													
1-ый день, понедельник													
Завтрак "Школьника"													
ТК № 89	Бутерброд "Школьный" (батон,масло слив, повидло)	10/20/25	2,39	0,9	28	129	0,6	1,2	0,8	2,2	108	176,8	15,2
35/2003	Каша молочная "Дружба" (дуют круп рис и пшено,сливочное масло и свежее молоко)	200	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	110	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-пюре из разных овощей с гренками со сметаной	200	3,6	5,8	23	179	0,9		0,6	6	216,7	19,8	

гтк№208	Плов "Золотинка" со свиной (бусины белого риса, кусочки свинины, ломтики моркови и золотая куркума)	200/30	41	17,3	41,7	347	0,01	3,1	0	0,28	3,4	90,4	22,8
гтк№82	Напиток "Витошка" (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	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"													
гтк№ 43/2003	Фиш-Бол (белое мясо рыбы, домашний хлеб и сливочное масло)	100	13,8	11,7	9,57	198	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	200	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
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,08					0,54	6,0
	расчет	500	23,4	23,39	96,85	575,3	0,72	14,7	0,9	4,3	55,6	171,8	65,98
Обед													
132/2004	Рассольник "Ленинградский" со сметаной (перловая крупа и кусочки овощей с добавлением сметаны, кусочком мяса и душистой зеленью)	210	3	6,2	31,5	178	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2
гтк№209	Поджарка из индейки (брусочки нежной индейки, томатного соуса и кусочки лука)		25,7	16,8	128,6	275,5	0,09	1,2	0,8	0	154	156	55
332/2004	Фузилли отварные (макаронные изделия спиралька)	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

	расчет	610	38,34	29,69	248,51	910,3	0,65	2,0	2,7	6,6	242,4	204,4	70,8
	Итого за день		61,74	53,1	345,4	1485,6	0,65	2	2,7	6,6	242,4	204,4	70,8
3-ий день, среда													
Завтрак "Екатеринбуржия"													
	Батон "Золотинка"(кусочек батона обогащенный Каротином)	50	4,39	2,9	12	102	0,01	9,8	0,4	1,9	0,1	34,5	0,1
гтк№	Омлет с картофелем (отварной картофель под облаком из омлета)	250	14,5	14,5	20,3	375	0,01	11	0,01	51,46	16,6	1,2	0,96
54-5гг-2020	Чай ягодный (душистый чай с полезными ягодами)	200	0,4		8,78	60		12,0			18,4	50	12,2
	расчет	500	19,29	17,4	41,1	537,0	0,02	32,8	0,4	53,36	35,1	85,7	13,3
Обед													
124/2004	Пши 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
159/2015	Зразы "Школьные"(колбаски 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
гтк"	Какао напиток "Витоника"(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
	Итого за день		47,79	49,6	171,8	1364,8	1,32	77,8	1,5	57,74	482,7	378,3	92,2
4-ый день, четверг													
Завтрак "Первых"													
гтк№1\2004	Бутерброд с маслом сливочным с сыром (обогащенный батон с каротином,кусочек сливочного масла 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
121/2009	Каша пшениная с молоком и вареньем(золотая каша со свежим молоком и маслом и ложка варенья как дома у бабушки)	200	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
	Яблоко запеченное	125	1,9	0,3	12,5	61,3	0,4	4,36	0,1	0,2	116	20,6	6,45
	расчет	560	13,9	22,5	71,7	512,6	1,08	18,46	0,9	2,8	223,0	403,4	76,55
Обед													

135/204	Суп лапша домашняя с зеленью (куриный бульон, кусочки филе кур, лапша, лук и ароматная зелень)	200	5,6	6,5	14,5	221,6	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2
6/92011	Запеканка картофельная (молодой картофель и кусочки мяса с овощами)	200	12,8	2,8	16,3	391	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	675	24,2	10,09	91,8	889,8	0,95	17,2	0,9	0,8	169,0	106,0	33,6
	Итого за день		38,1	32,59	163,5	1402,4	2,03	35,6	8,2	3,6	392,0	509,4	110,2
5-ый день, пятница													
Завтрак "Куира"													
тгк№3/1	Голень, запеченное в пряном соусе	100	23,8	19,1	14,4	269		2,3		204	418,0	34,0	
тгк№	Рис припущенный	180	6,5	9,5	32,4	189	0,3	26	0,04	5,6	7,5	16,4	1,2
тгк№н-01	Глинтвейн "Школьный" (ароматный напиток с фруктами и специями, согреет в любую погоду)	200	0,4	0,1	10	50		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
	расчет	505	34,5	29,3	81,8	631,0	0,57	40,3	0,5	210,2	444,0	103,5	20,78
Обед													
тгк№ 181/1994	Уха "Рыбацкая" (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-любленски (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	Фузилли отварные (макароны отварные спиралька)	150	5,4	8,1	26,8	205,2	0,01		0,7	6	43,8	9	0,01
54-5хн-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
	Итого за день		68,3	62,8	166,8	1493,7	0,65	14,0	2,3	6,6	250,8	250,4	82,2
	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