



Согласовано:

Директор: МАОУ гимназия №116

Мухаметшина.Е.

Утверждаю:

Директор ООО

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 ы,г	Углевод ы,г		В1	С	А	Е	са	р	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
ттк№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
ттк№82	Напиток "Витоншка"(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	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
ттк№208	Плов "Золотинка"с индейкой (бусины белого риса,кусочки индейки,ломтики 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
54-6хп-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 "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 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
ттк699/2004	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	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(всеелая 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
ттк№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
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
ттк№416/1994	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

[illegible]

Обед													
124/2004	Пци 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
тгк"	Какао напиток "Витошка"(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 зеленью (куриный бульон кусочки филе кур , лаптинка 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
6/92011	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
54-6хн-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	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 "Рыбачка"(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
	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