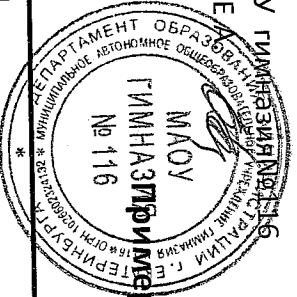


Директор: МАОУ ГИМНАЗИЯ №216
Мухаметшина.Е.Е.



Мерное двухнедельное меню питания (обед) для обучающихся
5-11 классов на 2025-2026 учебный год



Директор
В.В. Роганов

| № 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 | Са | Р | Мг | | | | | | | |
| 1-ая неделя | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1-ый день, понедельник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК№134/2004 | Суп крестьянский с крупой с мясом(сочетание овощей и крупы с кусочками фермерской курицы) | 250/20 | 2,8 | 6 | 12 | 176 | 0,01 | 0,8 | 0,3 | 0,2 | 34,5 | 8,9 | 0,2 | | | | | | | |
| ТТК№337/204 | Гуляш из говядины с (мясо местных угодий, томатный соус, золотой лук) | 100 | 13,9 | 6,5 | 4 | 132 | 0,09 | 1,2 | 0,8 | 0 | 154 | 156,0 | 55 | | | | | | | |
| 510/2004 | Каша гречневая рассыпчатая с овощами | 180 | 5,4 | 8,1 | 26,8 | 205,2 | 0,05 | 1,9 | | 1,2 | 177 | 48 | 28 | | | | | | | |
| ТТК№54-6хн2020 | Компот из ягод | 200 | 0,5 | | 27 | 110,2 | | 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 | 63 | 0,08 | | | | | 0,54 | 6,0 | | | | | | | |
| | расчет | 805 | 26 | 21,1 | 91,3 | 747,7 | 0,5 | 15,9 | 1,1 | 0,2 | 384,0 | 266,5 | 108,8 | | | | | | | |
| 2-ой день, вторник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 110/2004 | Борщ из свежей капусты с картофелем с мясом и со сметаной | 250 | 2,6 | 6,2 | 8,9 | 179 | 0,9 | | 0,6 | 6 | 216,7 | 19,8 | | | | | | | | |
| ТТК№208 | Плов "Золотинка" с индейкой (бусены белого риса, кусочки индейки, томтики моркови и золотая куркума) с овощами | 250/30 | 11,2 | 17,7 | 41,76 | 347 | 0,01 | 3,1 | 0 | 0,28 | 3,04 | 90,4 | 22,8 | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | |
|-----|---|------------|--------------|-------------|--------------|--------------|-------------|------------|------------|-------------|--------------|--------------|-------------|
| 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 | 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 | 63 | 0,08 | | | | | 0,54 | 6,0 |
| | Елины со ступенкой | 60 | 3,02 | 3,2 | 5,44 | 105 | 0,27 | | 0,5 | 0,6 | 0,06 | 3,08 | 7,38 |
| | расчет | 805 | 23,31 | 28,1 | 106,2 | 880,0 | 2,43 | 9,1 | 0,6 | 6,28 | 227,8 | 120,4 | 47,8 |

3-ий день, среда

| | | | | | | | | | | | | | |
|-------------|---|------------|--------------|-------------|------------|--------------|-------------|------------|------------|-------------|--------------|--------------|-------------|
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 139/2004 | Суп картофельный с бобовыми с тренками(наваристый суп с ядрами гороха, кусочками мяса и хрустящими золотыми сухарями) | 250/10/10 | 6,5 | 5,6 | 23 | 198 | 0,05 | 0,2 | 0,1 | | 145 | 298,7 | 0,4 |
| ТТК№109 | Колгета домашняя(мясо мелкого помола говядина свинина) | 140 | 19,8 | 22 | 17,4 | 262 | 0,01 | 0 | 0,0 | 0,05 | 204 | 187,6 | 28 |
| 520/2004 | Картофельное пюре (домашний картофель со свежим молоком и маслом) и овощами | 180/50 | 5,8 | 11,1 | 57 | 212 | 0,09 | | 0,3 | 0,18 | 8,15 | 80 | 10,6 |
| 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 "чусовской", обогащенный йодом | 25 | 1,5 | 0,19 | 9 | 63 | 0,27 | | 1,3 | 1,03 | 0,06 | 23,4 | 7,38 |
| | расчет | 840 | 36,69 | 39,4 | 135 | 860,3 | 1,59 | 6,2 | 3,8 | 2,06 | 365,3 | 596,3 | 58,0 |

4-ый день, четверг

| | | | | | | | | | | | | | |
|-------------|--|--------|------|------|------|-------|------|-----|-----|-----|------|-------|-----|
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 135/2004 | Суп из овощей со сметаной с мясом(веселая семейка овощей с кусочками мяса и сметаны) | 250/20 | 2,6 | 7 | 22 | 221,6 | 0,01 | 0,8 | 0,3 | | 34,5 | 8,9 | 0,2 |
| ТТК№337/204 | Гуляш из говядины с (мясо местных углей, томатный соус, золотой лук) | 100 | 13,9 | 6,5 | 4 | 132 | 0,09 | 1,2 | 0,8 | 0 | 154 | 156,0 | 55 |
| 510/2004 | Каша гречневая рассыпчатаяс овощами(отборная крупа,с маслом и солью с добавлением овощей) | 180/20 | 5,4 | 8,1 | 26,8 | 205,2 | 0,05 | 1,9 | | 1,2 | 177 | 48 | 28 |
| 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 "чусовской", обогащенный йодом | 25 | 1,5 | 0,19 | 9 | 63 | 0,27 | | | 0,06 | 23,4 | 7,38 | |
| | расчет | 800 | 26,49 | 22,2 | 90,4 | 747,1 | 1,59 | 9,9 | 2,0 | 2 | 373,6 | 242,9 | 102,2 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | |
|----------|---|------------|--------------|-------------|--------------|--------------|-------------|-------------|------------|------------|--------------|--------------|-------------|
| 110/2004 | Борщ из свежей капусты с картофелем с мясом и со сметаной | 250 | 2,6 | 6,2 | 8,9 | 179 | 0,9 | 0,6 | 6 | 216,7 | 19,8 | | |
| так№218 | Людя-Кебаб(Дуэт свинины и филе курн с зеленью и солью) | 100 | 20,2 | 11,3 | 1,5 | 184,4 | 0,05 | 0,145 | 0,05 | 1,2 | 150,6 | 137,0 | 45,6 |
| 332/2004 | Фарфалле с сыром (отварные макароны, бантики и сыр) с овощами | 180/20 | 6,12 | 7,38 | 42,3 | 264,3 | 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 | 0,27 | | | 0,06 | 23,4 | 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 | |
| | Фрукт свежий | 125 | 1,9 | 0,3 | 12,5 | 61,3 | 0,27 | 61,9 | | 0,06 | 23,4 | 7,38 | |
| | расчет | 830 | 35,41 | 25,8 | 102,8 | 877,3 | 3,06 | 72,4 | 1,7 | 8,6 | 393,1 | 468,2 | 78,4 |

Завтрак

1-ый день, понедельник

Обед

| | | | | | | | | | | | | | |
|--------------|--|--------|------|------|------|-----|------|-----|-----|-------|------|------|------|
| 168/2004 | Суп пюре из разных овощей со сметаной (веселая семейка овощей со сливочным вкусом) с мясом | 250/20 | 4 | 6,3 | 44,5 | 192 | 0,9 | 0,6 | 6 | 216,7 | 19,8 | | |
| ТТК№443/2004 | Плов "Золотинка" со говядиной (бусины белого риса, кусочки свинины, ломтики моркови и золотая курдюма) | 250 | 11,2 | 9,4 | 43,1 | 411 | 0,01 | 3,1 | 0 | 0,28 | 3,04 | 90,4 | 22,8 |
| 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 "чусовской", обогащенный йодом | 25 | 1,5 | 0,19 | 9 | 61 | 0,27 | | | 0,06 | 23,4 | 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 |
| | Фрукт свежий | 130 | 0,4 | 0,3 | 12,5 | 61,3 | 0,27 | 61,9 | | | 0,06 | 23,4 | 7,38 |
| | расчет | 630 | 20,19 | 16,6 | 137,7 | 850,6 | 2,62 | 71,0 | 1,5 | 7,08 | 227,9 | 163,6 | 49,1 |

2-ой день, вторник

Обед

| | | | | | | | | | | | | | |
|----------|---|------------|--------------|-------------|------------|---------------|-------------|-------------|------------|------------|--------------|--------------|--------------|
| 132/2004 | Рассольник "Ленинградский" со сметаной(перловая крупа и кусочки овощей, с добавлением сметаны, кусочков мяса и душистой зелени) | 250/10 | 3 | 6,2 | 21 | 196 | 0,01 | 0,8 | 0,3 | | 34,5 | 8,9 | 0,2 |
| тг№СЖ01 | Индейка по-мексикански | 100 | 13,3 | 15,8 | 5,8 | 221 | 0,09 | 6,7 | 0,2 | 0 | 154 | 156 | 55 |
| 332/2004 | Фузилли отварные с сыром (макароны отварные спиральки с сыром) и овощами | 180/30 | 10,5 | 13,9 | 33,8 | 310 | 0,4 | 4,36 | 0,1 | 0,6 | 17,6 | 258,0 | 6,45 |
| 705/2004 | Напиток из лимонника(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 | 63 | 0,08 | 7,8 | | 0,7 | 117,4 | 226,0 | 37,8 |
| | Фрукт свежий | 130 | 0,4 | 0,3 | 12,5 | 61,3 | 0,27 | 61,9 | | | 0,06 | 23,4 | 7,38 |
| | расчет | 805 | 31,64 | 36,7 | 114 | 1043,6 | 1,12 | 81,6 | 1,5 | 1,9 | 333,6 | 656,0 | 107,6 |

3-ий день, среда

Обед

| | | | | | | | | | | | | | |
|-------------|---|--------|------|------|------|-------|------|-----|-----|------|------|-------|-----|
| 124/2004 | Щи из свежей капусты с картофелем с мясом и со сметаной | 250/20 | 2,8 | 7,1 | 21 | 175 | 0,01 | 0,8 | 0,3 | | 34,5 | 8,9 | 0,2 |
| тг№470/2004 | Фрикадельки из говядины | 100 | 12,9 | 7,2 | 5,9 | 144,5 | 0,09 | 6,7 | 0,2 | 0,18 | 208 | 176,8 | 25 |
| 510/2004 | Каша гречневая расыпчатая с овощами (отборная крупа, морковь, лук с маслом и солью) | 180 | 5,4 | 8,1 | 26,8 | 205,2 | 0,05 | 1,9 | | 1,2 | 177 | 48 | 28 |
| ТТК 82/2002 | Напиток Витошка"(обогащенный витаминами)напиток группы В, С(Д) | 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 | | | | 0,06 | 23,4 | 7,38 |
| | Хлеб "чусовской", обогащенный йодом | 25 | 1,5 | 0,19 | 9 | 44 | 0,27 | | | | 0,06 | 23,4 | 7,38 |
| | Фрукт свежий | 125 | 0,4 | 0,3 | 12,5 | 61,3 | 0,27 | 61,9 | | | 0,06 | 23,4 | 7,38 |
| расчет | | 655 | 26,09 | 23,3 | 103,8 | 755,3 | 1,86 | 77,3 | 0,9 | 1,58 | 427,7 | 307,4 | 79,5 |

4-ый день, четверг

Обед

| | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|--|------------|-------------|-------------|---------------|--------------|-------------|------------|------------|------------|--------------|--------------|-------------|
| 135/2004 | Суп лапша домашняя с зеленью с филе кур(куриный бульон, кусочки филе куриного, лаутинка лапши и душистая зелень) | 260 | 5,6 | 6,5 | 14,5 | 173 | 0,01 | 0,8 | 0,3 | | 34,5 | 8,9 | 0,2 |
| ТТК №436/2004 | Жаркое по домашнему с говядиной | 270 | 20,7 | 30,5 | 36,25 | 452 | 0,4 | 4,36 | 0,1 | 0,2 | 116 | 20,6 | 6,45 |
| 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 "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 |
| | Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами | 25 | 1,9 | 0,3 | 12,5 | 61,3 | 0,27 | | | | 0,06 | 23,4 | 7,38 |
| | Фрукт свежий | 120 | 0,4 | 0,3 | 12,5 | 61,3 | 0,27 | | | | 0,06 | 23,4 | 7,38 |
| расчет | | 805 | 26,4 | 38,1 | 128,86 | 982,9 | 1,76 | 5,5 | 0,9 | 2,7 | 151,0 | 102,8 | 36,2 |

5-ый день, пятница

Обед

| | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|---|--------|------|------|------|-------|------|------|-----|-----|------|-------|------|
| 181/1994 | Борщ из свежей капусты с картофелем с мясом и со сметаной | 250/15 | 7 | 2,5 | 10,4 | 148 | 0,01 | 0,8 | 0,3 | | 34,5 | 8,9 | 0,2 |
| ТТК №282/2003 | Индейка по-лобленски | 100 | 16,2 | 22,3 | 2,8 | 278 | 0,09 | 3,8 | 0,0 | 0,5 | 3,8 | 117,5 | 10,6 |
| 332/2004 | Фузилли отварные с сыром (макаронны отварные спиральки) и овощами | 180/30 | 10,5 | 13,9 | 33,8 | 310 | 0,4 | 4,36 | 0,1 | 0,6 | 17,6 | 258,0 | 6,45 |
| 54-5ХН-2020 | Компот из кураги (янтарный напиток для золотых детей) | 200 | 1,8 | 0,1 | 23,5 | 102,2 | 0,27 | 0,36 | | 1,9 | 0,3 | 23,4 | 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 |

| | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------------|-----|-------|------|-------|--------|------|------|-----|-----|-------|-------|-------|
| Хлеб "чусовской", обогащенный йодом | 25 | 1,5 | 0,19 | 9 | 44 | 0,27 | 9,32 | 0,9 | | 0,06 | 23,4 | 7,38 |
| Блины со ступенкой | 60 | 3,02 | 3,2 | 5,44 | 105 | 0,27 | | 0,5 | 0,6 | 0,06 | 3,08 | 7,38 |
| расчет | 950 | 26 | 39,3 | 114 | 865,4 | 1,31 | 17,8 | 1,5 | 3,6 | 56,3 | 434,3 | 39,4 |
| ИТОГО | | 52,4 | 72,0 | 226,0 | 1742,0 | 1,3 | 14,7 | 1,9 | 4,3 | 657,0 | 897,3 | 112,2 |
| Норма в день | | 45,00 | 46,0 | 191,5 | 1386,6 | 0,7 | 35,0 | 0,5 | 6 | 600,0 | 900,0 | 150,0 |
| Итого за 2 недели (среднее) | | 56 | 51,4 | 192,3 | 1411,3 | 1,4 | 37,6 | 1,4 | 8,4 | 765,0 | 934,5 | 167,8 |

2140 95,12 119 355,16 3014,3 5,1