Согласовано:
Директор:МАОУ СОШ Гимназия№116
Мухаметшина.Е.А.

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

Примерное двухнедельное меню бесплатного двухразового питания(завтрак и обед) для обучающихся 1-4 классов на 2026-2027учебный год

№ сб/р год	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энер. Ценн. Ккал	Витамины,мг				Минеральные вещества, мг		
		Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		B1	C	A	E	ca	p	Mg
1-ая неделя													
1-ый день, понедельник													
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" (дуэт 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	683	**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 куры (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№ 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 расыпчатая 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
ттк№82	Напиток "Витошка"(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	740	**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													
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 (макароны 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
	Компот 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	570	**23**	**23,9**	**97,8**	**641,5**	**0,63**	**14,3**	**1,6**	**13,8**	**266,3**	**503,5**	**61,0**
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
ттк№208	Плов "Золотинка"с индейкой (бусины белого риса,кусочки индейки,ломтики моркови и золотая куркума)	250/30	16	17,3	41,7	347	0,01	3,1	0	0,28	3,4	90,4	22,8
54-6хн-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
ттк№	Блины с начинкой	60	3,02	3,2	5,44	105,66	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	расчет	**865**	**30,82**	**27,9**	**126,14**	**968,76**	**0,83**	**15,9**	**1,8**	**2,08**	**56,5**	**158,5**	**57,3**
Итого за день			**53,82**	**51,8**	**223,9**	**1456,7**	**1,46**	**30,2**	**3,4**	**15,88**	**322,8**	**662,0**	**118,3**
3-ий день, среда													
тк№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
ттк№	Творожная запеканка с соусом (нежный творог взбитый в белое облако и сладкий ягодный соус)	240/30	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	**515**	**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
	Котлета домашняя	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
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
Итого за день		**770**	**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													
ттк:416/1994	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
ттк699/2004	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	**520**	**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
ттк№ 387/1994	Печень по строгоновски 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	Компот из ягод	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
	Яблоко	120	0,4	0,4	11,6	49	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	расчет	840	**33,34**	**156,7**	**145,0**	**949,8**	**1**	**15,9**	**2,4**	**2,7**	**397,5**	**255,6**	**108,9**
Итого за день			**57,54**	**179,7**	**261,1**	**1548,8**	**2,05**	**84,5**	**3,6**	**8,7**	**675,4**	**698,7**	**112,3**
5-ый день, пятница													
тк№1\2004	Бутерброд с сыром (обогащенный батон с каратином и ломтик сыра)	25\10	5,8	16,9	13,5	178	0,6	1,2	0,8	1,8	208	176,8	35,5
ттк"262\1994	Каша геркулесовая молочная (томленые зерна геркулеса 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
ттк"	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	0,3	2,4	0,3	2,7	14,5	25,6	12,3

	расчет	585	**19,1**	**31,2**	**121,0**	**758,3**	**1,479**	**8,4**	**2,3**	**7,85**	**441,1**	**418,5**	**95,5**
Обед													
110/2004	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной с мясом	250/10\10	2,25	5,25	16,25	178	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2
ттк№ 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
ттк№82	Компот 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	820	**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**	**2,109**	**25,9**	**8,2**	**1,35**	**742,0**	**1028,9**	**166,3**
2-ая неделя													
1-ый день, понедельник													
ттк№ 35/2003	Блины с начинкой	60	3,02	3,2	5,44	105,66	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	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	**610**	**14,82**	**13,2**	**68,74**	**492,26**	**0,62**	**25,9**	**0,5**	**1,4**	**158,5**	**332,1**	**49,4**
Обед													
168/2004	Суп-пюре из разных овощей с гренками со сметаной	250/10\10	3,6	5,8	23	179	0,9		0,6	6	216,7	19,8	
ттк№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,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	44	0,27				0,06	23,4	7,38
	расчет	**820**	**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		**64,01**	**36,94**	**280,94**	**1187,6**	**2,07**	**41,0**	**1,6**	**8,28**	**397,1**	**518,8**	**99,1**

2-ой день, вторник													
ттк№101	Котлета "Любительская"	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 (домашниий картофель со свежим молоком и маслом) с овощвми	150/30	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	**510**	**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 ,кусосчком мяса и душистой зелени)	250	3	6,2	31,5	178	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2
ттк№НО23	Чикен-Мит (филе куры в хрустящей корочки)	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 спиралька 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(насыщеный 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													
	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 с картофелем	250	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
	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	510	**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
ттк№ 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 расыпчатая 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
ттк"	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													
ттк№ **121/2009**	Оладьи с фруктовым соусом	60	3,02	3,2	5,44	105,66	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	Каша ячневая с молоком (наваристая каша со свежим молокои 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	**623**	**11,12**	**8,8**	**63,6**	**440,3**	**0,62**	**74,8**	**0,5**	**1,4**	**223,0**	**232,48**	**49,36**
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
ттк№ 436/2004	Жаркое по домашнему из говядины с подгарнировкой	250	20,7	30,5	36,26	452	0,4	4,36	0,1	0,2	116	20,6	6,45
ттк1-А	Компот из ягод	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			**43,22**	**46,59**	**175,4**	**1391,1**	**1,57**	**92,0**	**8,2**	**2,2**	**392,0**	**338,5**	**83,0**
5-ый день, пятница													
ттк№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
ттк"	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	**560**	**32,7**	**28,3**	**117,4**	**677,0**	**0,87**	**30,7**	**0,8**	**212,9**	**440,1**	**79,1**	**20,88**
Обед													

ттк№ 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
ттк№ 282/2003	Индейка по-любленски (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
54-5хн-2020	Компот из кураги	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	**770**	**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**

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 145792345010397423411790935696345598984963060951

Владелец Мухаметшина Екатерина Александровна

Действителен С 13.04.2026 по 13.04.2027