



Согласовано:
Директор: МАОУ СОШ №163
Фоминых Н.В.



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

Примерное двухнедельное меню бесплатного двухразового питания (завтрак и обед) для обучающихся 5-11 классов на 2025-2026 учебный год (Стол №9)

№ сб/р год	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энерг. Ценн. Ккал	Витамины,мг				Минеральные вещества, мг				
		Выход,г		Белки,г	Жир		Углевод	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	
		г	г	г	г										
1-ая неделя															
1-ый день, понедельник															
Завтрак															
1/1998	Бутерброд с сыром с маслом(обогатенный батон с каротином,кусочек сливочного масла и ломтик сыра)	25\10	5,8	16,8	13,5	178	0,6	1,2	0,8	1,8	208	178,6	35,5		
35/2003	Каша молочная "Дружба без сахара"(дуэт круп риса и пшено ,сливочное масло и свежее молоко)	200	6,8	6,5	32,8	196	0,08	0,9		0,8	140	156	22,4		
684/2004	Чай без сахара	200	0,2		15	19		12,0			18,4	50	12,2		
	Фрукт свежий	120	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27				0,06	23,4	7,38		
	расчет	585	14,7	23,6	73,8	454,3	0,95	14,1	0,8	2,6	366,5	408	77,5		
Обед															
ТТК№134/2004	Суп крестьянский с крупой с мясом(сочетание овощей и крупы с кусочками фермерской курицы)	260	2,8	3	26,2	226	0,01	0,8	0,3	0,2	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	3,7	161	0,09	1,2	0,8	0	154	156,0	5,5		
510/2004	Каша гречневая вязкая с овощами(отварная крупа ,сливочное масло и соль)	180\20	5,4	8,1	26,8	205,2	0,05	1,9		1,2	177	48	28		

ТТК 82/2002	Напиток Витошка"(обогащенный витаминами 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		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	Хлеб "чувовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	63	0,08					0,54	6,0
	Итого	810	16,2	23,8	82,8	824,5	1,03	14,1	0,8	2,6	366,5	408,54	83,5
2-ой день, вторник													
Завтрак													
тТК №219	Чикен-Болл(веселые шарики из филе кур в сметанном соусе с куркумой)	100	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(макарон отварные спиральки)	180/20	5,2	10,4	30,7	225	0,4	4,36	0,1	0,6	17,6	258,0	6,45
684/2004	Чай без сахара(душистый черный чай)	200	0,2		15	19		12,0			18,4	50	12,2
	Хлеб "чувовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	63	0,08					0,54	6,0
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	50	3,8	0,6	25	122	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	Итого	575	20	24,4	107,8	824,5	1,3	14,1	1,3	3,2	366,5	411,62	90,9
Обед													
132/2004	Рассольник "Домашний" со сметаной(так же как дома ,только вкуснее)	250/10/20	3	6,2	21	211	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2
ТТК №208	Плов "Золотинка" с индейкой (бусены белого риса,кусочки индейки „ломтики моркови и золотая куркума)	250	11,2	17,73	41,76	347	0,01	3,1	0	0,28	3,04	90,4	22,8
ТТК №54-6 от 2020	Компот из сухофруктов без сахара	200	0,5		27	64		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 "чувовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	63	0,08					0,54	6,0
	расчет	805	20	24,72	123,76	807,0	0,37	15,9	2,1	4,08	422,6	152,9	48,6

Итого		26,9	32,1	96,7	1362,0	0,84	33,8	0,4	1,05	396,6	537,6	91,0	
3-ий день, среда													
Завтрак													
193/2004	Филе куриное тушенное в сметане (куриные фермерские курочки с белоснежной сметаной)	100	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 жемчужки с маслом и солью с овощами заправленными льняным маслом)	180/30	4,4	4	44,5	285		12			18,4	50	12,2
686/2004	Чай с лимоном без сахара (душистый чай со вкусом и ароматом лимона)	200/5			15,2	19		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	645,1	0,09	12	0,3	0,18	45,1	206,48	49,76
Обед													
139/2004	Суп картофельный с бобовыми с гречками (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
168/2003	Котлета домашняя (мясо мелкого помола со свежим луком, домашним хлебом и томатным соусом)	140	13,2	15,23	8,6	287	0,01	0	0,0	0,05	204	187,6	28
541/2004	Рагу овощное (кусочки овощей запеченные до румяной корочки, с соусом из томата с добавлением зелени)	180	1,3	6,2	39	255	0,4	4,36	0,1	0,6	17,6	258,0	6,45
ГТК	Компот из ягод без сахара	200	1,19	0,15	16,1	24	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		1,1	1,45	0,06	23,4	7,38
	расчет	840	25,59	27,67	108,2	888,3	1,9	10,6	3,8	2,9	374,7	774,3	53,8

	Итого	46,49	42,57	198,3	1533,4	1,99	22,6	4,1	3,1	419,8	980,8	103,6	
4-ый день, четверг													
Завтрак													
416/1994	Биточек мясной (нежная свинина ,панированная в сухарях и запеченная до румяной корочки)	120	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)	180	5,8	11,12	57	212	0,09		0,3	0,18	8,15	80	10,6
54-5гн2020	Чай ягодный без сахара (душистый чай,с полезными ягодами)	200	0,2		15	19		12,0			18,4	50	12,2
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	63	0,27		0,4	1,38	0,06	23,4	7,38
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27	12,15	0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	расчет	550	24,4	22,9	103,0	595,8	0,68	1397,79	1,2	3,36	177,3	293,5	83,1
Обед													
135/2004	Суп из овощей со сметаной с мясом(веселая семейка овощей с кусочками мяса и сметаны)	250	2,6	7	22	221,6	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	3,7	161	0,09	1,2	0,8	0	154	156,0	55
510/2004	Каша гречневая вязкая с овощами(отборная крупа,с маслом и солью с добавлением овощей с льяным маслом)	180/20	5,4	8,1	26,8	205,2	0,05	1,9		1,2	177	48	28
тТК№705\2004	Напиток из шиповника без сахара (напиток для хорошего иммунитета)	200	0,2		15	24		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	800	23,7	25,1	89,0	736,1	0,69	15,9	1,6	1,8	384,0	289,4	110,2
	Итого		48,1	48,0	192,0	1331,9	1,37	1413,7	2,8	3,6	647,8	534,7	110,3
5-ый день, пятница													

Завтрак

416/1994	Шницель мясной с соусом (постная свинина мелкого помола, свежий лук и сухари)	120	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 заправленными льняным маслом)	180/30	4,4	4	44,5	285		12			18,4	50	12,2
684/2004	Чай без сахара	200	0,2		15	19		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 "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	23,4	15,9	94,0	667,1	0,94	25,2	1,5	1,3	244,9	285,0	54,4

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 №306	Чахохбили (кусочки фермерской курицы, лука и томатного соуса)	100	21,23	8,6	18	165	0,05	0,145	0,05	1,2	150,6	137,0	45,6
332/2004	Фарфалле (отварные макароны, бантики) с овощами заправленные льняным маслом	180/50	6,12	7,38	42,3	264,3	0,4	4,36	0,1	0,6	17,6	258,0	6,45
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 "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
	расчет	830	34,54	22,82	106,8	796,6	2,79	10,5	1,7	8,6	393,0	444,8	71,0

Завтрак

2-ая неделя

1-ый день, понедельник

Завтрак

ттк№498/2004	Котлета куриная с отрубями (филе кур со свежим луком, домашним хлебом и солью)	100	16	13,3	15,1	262	0,27	1,6	0,5	0,7	204	48	27
332/2004	Фаршале (отварные макароны, бантики) с овощами	180/50	6,12	7,38	42,3	264,3	0,4	4,36	0,1	0,6	17,6	258,0	6,45
684/2004	заправленные льняным маслом Чай без сахара	200	0,2		15	19		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 "чувовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,27				0,06	23,4	7,38
	расчет	560	25,72	21,2	93,9	650,6	0,94	18,0	1,1	1,9	240,1	382,5	60,4
Обед													
168/2004	Суп пюре из разных овощей со сметаной (веселая семейка овощей со сливочным вкусом)	250	4	6,3	44,5	192	0,9		0,6	6	216,7	19,8	
ТТК№443/2004	Плов "Золотинка" со свиной (бусины белого риса, кусочки свинины, ломтики моркови и золотая куркума)	250	11,2	9,4	43,1	411	0,01	3,1	0	0,28	3,04	90,4	22,8
ТТК 82/2002	Напиток Витошка "(обогащенный витаминами)напиток группы В, Си Д)	200	1,19	0,15	16,1	64	0,9	6	0,4	0,2	8,0	3,54	4,2
	Хлеб "чувовской", 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	120	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27	61,9			0,06	23,4	7,38
	расчет	870	21,69	16,64	137,7	850,6	2,62	71,0	1,5	7,08	227,9	163,6	49,1
	Итого		48,49	40	225,7	1524,3	2,3	30,5	1,5	5,15	687,4	739,2	112,3
2-ой день, вторник													
Завтрак													
ттк№43/2003	Котлета рыбная "(осное мясо рыбы свежий хлеб и сливочное масло)	100	13,87	11,7	9,57	198		1,3		1,4	297	265,0	37

3/3/2015	Картофельное пюре с овощами и льняным маслом(домашний картофель, со свежим молоком и маслом)	180/30	4,3	7,2	44,5	264	0,09			0,3	0,18	8,15	80	10,6
684/2004	Чай без сахара	200	0,2		15	19		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
	расчет	560	21,77	19,39	114	605,3	0,44	21,1	0,8	2,88	441,0	624,1	105,0	
Обед														
132/2004	Рассольник "Ленинградский" со сметаной(перловая крупа и кусочки овощей, с добавлением сметаны, кусочков мяса и душистой зелени)	250	3	6,2	21	196	0,01	0,8	0,3			34,5	8,9	0,2
ттак№209	Поджарка из индейки (брусочки нежной индейки, томатного соуса и кусочки лука)	100	25,7	16,5	18,6	275	0,09	6,7	0,2	0		154	156	55
332/2004	Фузилли отварные(макароны отварные спиральки)	180	6,12	7,38	42,3	264,3	0,4	4,36	0,1	0,6		17,6	258,0	6,45
705/2004	Напиток из шиповника без сахара (насыщенный напиток с пользой для иммунитета)	200	1,04		31,61	64			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
	расчет	805	39,26	30,57	114	923,6	0,85	19,7	1,5	1,9	333,6	656,0	107,6	
	Итого		40,76	30,8	123,0	1411,2	0,85	19,66	1,5	1,9	333,6	656,0	107,6	
3-ий день, среда														
Завтрак														
ттак№416/1994	Биточек мясной (постная свинина с добавлением лука и хлеба)	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 заправленными льняным маслом)	180/30	4,4	4	44,5	285		12		18,4	50	12,2
686/2004	Чай с лимоном без сахара (душистый чай со вкусом и ароматом лимона)	200/5			15,2	19		12		18,4	50	12,2
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	50	3,8	0,6	25	122	0,27		0,5	0,06	3,08	7,38
	Хлеб "чувовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,08				0,54	6,0
	расчет	585	24,7	16,1	136,9	684,0	240,85	27,8	0,5	1,1	40,7	48,4
	Обед											
124/2004	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом и со сметаной	250	2,8	7,1	21	175	0,01	0,8	0,3	34,5	8,9	0,2
159/2015	Зразы "Школьные"(колбаски постной свинины с яйцом и луком)	120	12,9	16,5	7,4	235	0,09	6,7	0,2	208	176,8	25
510/2004	Каша гречневая вязкая (отборная крупа, с маслом и солью)	180	5,4	8,1	26,8	205,2	0,05	1,9		177	48	28
ТТК№	Какао напиток"Витощка" без сахара (шоколадный напиток с молоком и витамином С)	200	3,5	3,5	36	48		12,0		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
	Хлеб "чувовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,27			0,06	23,4	7,38
	Фрукт свежий	125	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27	61,9		0,06	23,4	7,38
	расчет	925	29,9	36,0	125,2	829,8	0,96	83,3	0,5	1,38	353,9	87,5
	ИТОГО		31,4	36,2	134,2	1403,9	1,04	83,3	0,5	1,4	438,1	93,5
	4-ый день, четверг											
	Завтрак											
1/1998	Бутерброд с сыром с маслом(обогашенный батон каротином,кусочек сливочного масла и ломтик сыра)	25\10	5,8	16,8	13,5	178	0,6	1,2	0,8	208	178,6	35,5

262/1994	Каша молочная пшеничная без сахара (золотая каша со свежим молоком и маслом)	200	6,8	6,5	32,8	196	0,08	0,9	0,8	140	156	22,4
686/2004	Чай с лимоном(душистый чай со вкусом и ароматом лимона)	200/5			15,2	60		12		18,4	50	12,2
	Батон Золотинка	25	1,5	0,19	9	44	0,08				0,54	6,0
	яблоко	120	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27			0,06	23,4	7,38
	расчет	585	34,2	23,8	83,0	539,3	1,03	14,1	2,6	366,5	408,5	83,5
Обед												
135/2004	Суп лапша домашняя с зеленью с филе кур(куриный бульон , кусочки феле куриного, паутинка 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№6/9/2011	Жаркое по домашнему (молодой картофель, с кусочками мяса и овощами)	270	15,7	19,2	45,5	398,3	0,4	4,36	0,1	116	20,6	6,45
ТТК I-A	Компот из ягод без сахара	200	0,4		31,61	64	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	0,06	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
	расчет	805	21,4	26,49	125,61	801,9	1,49	5,5	0,9	151,0	102,8	36,2
	ИТОГО		55,6	50,3	208,6	1341,2	2,52	19,6	1,7	517,4	511,3	119,7
5-ый день, пятница												
Завтрак												
ТТК№498/2004	Котлета куриная с отрубями (диетическая курочка.с белым хлебом и луком)	100	16	13,3	15,1	262	0,27	1,6	0,5	204	48	27
512/2004	Рис припущенный с овощами заправленные льняным маслом	180/30	4,32	7,2	44,5	264,6		12		5		12,2
684/2004	Чай без сахара	200	0,2		15	19		12,0		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	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	расчет	560	17	17	96,1	669,9	0,54	25,6	1,0	19,7	227,5	124,48	66,16
	Обед												
181/1994	Уха "Рыбацкая"(кусочки рыбы с овощами и зеленью)	250/20	7	2,5	10,4	148	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2
ТТК №282/2003	Индейка по-любленски	250	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(макаронны отварные спиральки)	180	5,2	10,4	30,7	225,1	0,4	4,36	0,1	0,6	17,6	258,0	6,45
54-5хн-2020	Компот из кураги без сахара « (янтарный напиток для золотых детей)	200	1,8	0,1	23,5	64	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
	расчет	950	26	35,79	114	865,4	1,31	17,8	1,5	3,6	56,3	434,3	39,4
	ИТОГО		43	52,8	210,1	1535,3	1,3	14,7	1,9	4,3	657,0	897,3	112,2
	Норма в день		45,00	46,0	191,5	1356,6	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