



Примерное двухнедельное меню бесплатного питания (обед) для обучающихся
1-4 классов на 2025-2026 учебный год

1-4 классов на 2025-2026 учебный год



Утверждаю:
 Директор ООО "Аннет"
 В.В. Голанов

№ об/р год	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энерг. Ценн. Ккал	Витамины, мг							
		Выход, г	Белки, г	Жир, г	Углевод, г		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	
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
ттка№	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
ттка№82	Напиток "Витолок" (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	63	0,27					0,06	23,4	7,38
	расчет	710	26,99	18,3	216,4	717,5	1	15,9	1,9	2,1		397,5	275,9	108,9
2-ой день, вторник														
Обед														
5/2 2011	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10/10	2,2	5,4	13,7	172	0,01	0,8	0,3			34,5	8,9	0,2
ттка№208	Плов "Золотинка" с индейкой (бруски белого риса, кусочки индейки, ломтики моркови и золотая куркума)	250/30	41	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
	Блинчик со сливочной начинкой	60	3,02	3,2	5,44	105	0,27	0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	расчет	715	52,42	26,8	125,34	918,5	0,83	15,9	1,8	2,08	56,5	158,5
	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)	250\10/10	6,25	5,6	22,25	173	0,05	0,2	0,1		145	298,7
168/2003	Биточек наварный из индейки	100	13,2	15,2	8,6	287	0,09	6,7	0,2	0,18	163	168,8
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
ТТК699/2004	Компот из ягод	200	0,4	0,1	31,6	128	0,9	6	0,4	0,2	8,0	3,54
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08
	Хлеб "кусок", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,27				0,06	23,4
	расчет	715	29,05	32,59	140,95	905,3	1,88	15,3	1,5	3,68	330,6	523,1
	4-ый день, четверг											

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
ТТК№ 387/1994	Печень по строгановски из говядины	100	19,8	135	4,6	221,5	0,09	1,2	0,8	0	154	156
510/2004	Каша гречневая с овощами(отборная крупа с маслом и солью и овроши)	150	5,4	8,1	26,8	205,2	0,36	1,9	0,3	1,5	190,5	34,5
705/2004	Напиток из ягод	200	1,04	0,1	31,61	131		12			18,4	50
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	50	3,8	0,6	25	122	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08
ТТК№	Фрукт свежий	120	0,4	0,1	31,6	128	0,9	6	0,4	0,2	8,0	3,54
	расчет	500	32,94	156,4	165,0	1028,8	1,63	21,9	2,3	2,3	405,5	256,0
	5-ый день, пятница											

Обед												
110/2004	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной с мясом	25/10\10	2,25	5,25	16,25	178	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9
	расчет											
	0,2											

тгк№	Доля Кебаб	100	19,2	12,1	3,7	188	0,08	2,3	0,4	0,6	204	418	34
416/1994													
340/2004	Фарфалле(макароны багтики отварные) с овощами	150/50	6,3	9,5	26,5	264,6		2,4		0,15	43,87	107,0	9,7
тгк№82	Напиток 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	350	32,34	27,5	194,0	799,9	0,63	17,5	1,2	1,35	300,9	610,4	70,9
2-ая неделя													
1-ый день, понедельник													
Обед													
168/2004	Суп-поре из разных овощей с грибами со сметаной	250/10\10	3,6	5,8	23	179	0,9		0,6	6	216,7	19,8	
тгк№208	Плов "Золотинка" со говядины (буженины 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
тгк№82	Напиток "Витолка"(обогатенный 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	700	49,19	23,74	212,2	695,3	1,45	15,1	1,1	6,88	238,6	186,7	49,8
2-ой день, вторник													
Обед													
132/2004	Рассольник "Ленинградский" со сметаной (перловая крупа и кусочки овощей с добавлением сметаны кусочком мяса и душистой зеленью)	250	3	6,2	31,5	178	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2
тгк№209	Инейка по-мексикански	100	25,7	16,8	128,6	275,5	0,09	1,2	0,8	0	154	156	55
332/2004	Фузилли отварные (макаронны 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(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
тгк№	Фрукт свежий	120	0,4	0,1	31,6	128	0,9	6	0,4	0,2	8,0	3,54	4,2

3-ий день, среда

Обед

	расчет	870	38,74	29,79	280,11	1038,3	1,55	8,0	3,1	6,8	250,4	207,9	75,0
124/2004	Щи из свежей капусты с картошкой со сметаной с мясом	200	2,9	3,5	35,5	169	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2
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 расквашенная с овощами(отборная крупа с маслом,дошами 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"	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
тгк№	Фрукт свежий	120	0,4	0,1	31,6	128	0,9	6	0,4	0,2	8,0	3,54	4,2
	расчет	795	22,5	22,7	148,3	804,0	1,93	17,8	1,5	4,58	455,6	272,7	75,8
4-ый день, четверг													
Обед													
135/204	Суп лапша домашняя с зеленым (куриный бульон кусочки филе кур, пшеничная лапша и замороженная зелень)	250	5,6	6,5	14,5	221,6	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2
436/2004	Жаркое по домашнему из говядины с поджаренной картошкой	250	20,7	30,5	36,26	452	0,4	4,36	0,1	0,2	116	20,6	6,45
54-бчн-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	775	32,1	37,79	111,76	950,8	0,95	17,2	0,9	0,8	169,0	106,0	33,6
5-ый день, пятница													
Обед													
181/1994	Борщ из свежей капусты с картошкой со сметаной	250/10/10	7	2,5	10,4	172	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2
282/2003	Индейка по-польски (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	Фуззилли отварные (макаронны отварные спиральки) с сыром	150	5,4	8,1	26,8	205,2	0,01		0,7	6	43,8	9	0,01
тгк"	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		0,5	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	500	32,9	36,89	97,5	856,5	0,95	4,4	2,6	9,3	246,9	225,98	82,27
	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