



Согласовано
Директор МАОУ СОШ №63
Леванова А.В. СОШ № 63

Примерное двухнедельное меню бесплатного питания (обед) для обучающихся
5-11 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 в, г	Углевод в, 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 курятины)	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 угоний, 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	21,09	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 ,ломтики моркови и золотая куркума) с овощами	250/30	11,2	17,73	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
	Блины 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	28,07	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	Котлета домашняя(мясо мелкого помола говядина свиная)	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	11,12	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	39,36	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 утолдий, 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
5-ый день, пятница													
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	
ттак№218	Людя-Кебаб(Дует свинины и филе курды 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	25,82	102,8	877,3	3,06	72,4	1,7	8,6	393,1	468,2	78,4
Завтрак													
2-ая неделя													
1-ый день, понедельник													
Обед													
168/2004	Суп пюре из разных овощей со сметаной (всесла 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	
	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	16,64	137,7	850,6	2,62	71,0	1,5	7,08	227,9	49,1

2-ой день, вторник

Обед

132/2004	Рассолыник "Ленинградский" со сметаной(перловая крупа и кусочки овошей,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
тгЖеСКО1	Индейка по-мексикански	100	13,3	15,8	5,8	221	0,09	6,7	0,2	154	156	55
332/2004	Фузилли отварные с сыром (макароны отварные спиральки с сыром) и овошами	180/30	10,5	13,9	33,8	310	0,4	4,36	0,1	17,6	258,0	6,45
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	0,06	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
	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	36,69	114	1043,6	1,12	81,6	1,5	1,9	333,6	656,0

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
тгЖе470/2004	Фрикадельки из говядины	100	12,9	7,2	5,9	144,5	0,09	6,7	0,2	0,18	208	176,8
510/2004	Каша гречневая расыпчатая с овошами (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
ГТК 82/2002	Напиток Витошка"(обогащенный витаминаминапиток группы В,Си Д)	200	1,19	0,15	16,1	64	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					0,06	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 феле куриного, паутинка лапши и лущистая 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	38,09	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-любленски	100	16,2	22,3	2,8	278	0,09	3,8	0,0	0,5	3,8	117,5	10,6	
332/2004	Фуззилли отварные с сыром (макароны 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 (антарный 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	39,29	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	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