



Согласовано:
Директор: МАОУ СОУ №63
Леванова А.В.

Утверждено:
Директор: МАОУ СОУ №63
В.В. Роганов

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

№ сб/р год	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энерг. Ценн. Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Выход, г	Белки, г	Жир, г	Углевод, г		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	
1-ая неделя														
1-ый день, понедельник														
тк№1/2004	Бутерброд с маслом сливочным с сыром (обогашенный 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 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	
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 рассыпчатая 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, С и 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												
тк219	Цикен-Болл (веселые шарики из филе кур в сметанном соусе с куркумой)	120	12,3	16,9	178	0,08	2,3	0,4	0,6	204	418	34
332/2004	Фузилли отварные (макаронны отварные спиралька) с сыром и овощами	150/50	5,2	6,2	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	63	0,27				0,06	23,4	7,38
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	3,8	0,6	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, лапшица 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
тнк№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
тнк№	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
	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													
тнк№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
тнк№	Творожная запеканка с соусом (нежирный 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 грибами 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
541/2004	Котлета домашняя	100	13,2	15,2	8,6	287							
	Картофельное пюре (домашний)	150	1,3	6,2	39	255		6,7	0,2	0,18	163	168,8	25,2
	Картофель со свежим молоком и маслом							2,4		0,15	43,87	107,0	9,7
тнк699/2004	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:416/19 94	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
ТТК699/200 4	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 овсянкой)	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													
ТТК№1\2004	Бутерброд с сыром (обогашенный батон с каротином 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\19 94	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 "Виташока"(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													
Обед		19,1	31,2	121,0	758,3	1,479	8,4	2,3	7,85	441,1	418,5	95,5			
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	Ляля 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 "чувовской", 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" (дугт 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 гречками 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 "Витощка"(обогашенный 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 "чувовской", 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"													
520/2004	Картофельное пюре (домашний картофель со свежим молоком и маслом) с овощами	100	16,6	5,2	10	247,9	0,07	0,3	0,1	1	22,6	92,6	28,1	
685/2004	Чай с сахаром с лимоном	150/30	5,8	11,2	57	212	0,3	2,4	0,3	2,7	14,5	25,6	12,3	
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	200/5	0,4		8,78	60		12,0			18,4	50	12,2	
		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)	250	3	6,2	31,5	178	0,01	0,8	0,3	*	34,5	8,9	0,2	
ттк№НО23	Курица с картофелем и овощами (филе курицы в хрустящей корочке)	100	25,7	16,8	128,6	275,5	0,09	1,2	0,8	0	154	156	55	
332/2004	Фузилли отварные (макаронные 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	
	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														
ттк№	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	
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№	Фрикадельки из говядины	100	11	7,2	5,9	144,5	0,09	6,7	0,2	0,18	208	176,8	25	
470/2004														

[illegible]

тк№ 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
тк№ 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 (макаронны 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