

Согласовано:

Директор: МАОУ СОШ №11

Зими́на.М.В.



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

**Примерное двухнедельное меню бесплатного питания (обед) для обучающихся  
5-11 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 ы,г | Углевод ы,г |                   | В1          | С    | А   | Е    | са                       | р     | Mg    |  |
|                        |                                                                                                               |                  |         |         |             |                   |             |      |     |      |                          |       |       |  |
| 1-ая неделя            |                                                                                                               |                  |         |         |             |                   |             |      |     |      |                          |       |       |  |
| 1-ый день, понедельник |                                                                                                               |                  |         |         |             |                   |             |      |     |      |                          |       |       |  |
| Обед                   |                                                                                                               |                  |         |         |             |                   |             |      |     |      |                          |       |       |  |
| ТТК№134/2004           | Суп крестьянский с крупой с мясом(сочетание овощей и крупы с кусочками фермерской курицы)                     | 250/20           | 2,8     | 6       | 12          | 176               | 0,01        | 0,8  | 0,3 | 0,2  | 34,5                     | 8,9   | 0,2   |  |
| ТТК№212                | Гуляш из говядины с (мясо местных угодий,томатный соус, золотой лук )                                         | 100              | 12,1    | 9,5     | 3,7         | 161               | 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              | 24,2    | 24,09   | 91          | 776,7             | 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 сгущенкой                                                                                                    | 60         | 3,8          | 0,6          | 25            | 122          | 0,27        |            | 0,5        | 0,6         | 0,06         | 3,08         | 7,38        |
|                    | <b>расчет</b>                                                                                                         | <b>805</b> | <b>24,09</b> | <b>25,47</b> | <b>125,76</b> | <b>897,0</b> | <b>2,43</b> | <b>9,1</b> | <b>0,6</b> | <b>6,28</b> | <b>227,8</b> | <b>120,4</b> | <b>47,8</b> |
| 3-ий день, среда   |                                                                                                                       |            |              |              |               |              |             |            |            |             |              |              |             |
| <b>Обед</b>        |                                                                                                                       |            |              |              |               |              |             |            |            |             |              |              |             |
| 139/2004           | Суп картофельный с бобовыми с гренками(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 свинина)                                                                | 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        |
|                    | <b>расчет</b>                                                                                                         | <b>840</b> | <b>36,69</b> | <b>39,36</b> | <b>135</b>    | <b>860,3</b> | <b>1,59</b> | <b>6,2</b> | <b>3,8</b> | <b>2,06</b> | <b>365,3</b> | <b>596,3</b> | <b>58,0</b> |
| 4-ый день, четверг |                                                                                                                       |            |              |              |               |              |             |            |            |             |              |              |             |
| <b>Обед</b>        |                                                                                                                       |            |              |              |               |              |             |            |            |             |              |              |             |
| 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№212            | Гуляш из говядины (мясо местных угодий,томатный соус, золотой лук )                                                   | 100        | 12,1         | 9,5          | 3,7           | 161          | 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         |
|                        | <b>расчет</b>                                                                                       | <b>800</b> | <b>24,69</b> | <b>25,2</b>  | <b>90,1</b>  | <b>776,1</b> | <b>1,59</b> | <b>9,9</b>  | <b>2,0</b> | <b>2</b>   | <b>373,6</b> | <b>242,9</b> | <b>102,2</b> |
| 5-ый день, пятница     |                                                                                                     |            |              |              |              |              |             |             |            |            |              |              |              |
| <b>Обед</b>            |                                                                                                     |            |              |              |              |              |             |             |            |            |              |              |              |
| 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               | Люля-Кебаб(Дуэт свинины и филе курры 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         |
|                        | <b>расчет</b>                                                                                       | <b>830</b> | <b>35,41</b> | <b>25,82</b> | <b>102,8</b> | <b>877,3</b> | <b>3,06</b> | <b>72,4</b> | <b>1,7</b> | <b>8,6</b> | <b>393,1</b> | <b>468,2</b> | <b>78,4</b>  |
| 2-ая неделя            |                                                                                                     |            |              |              |              |              |             |             |            |            |              |              |              |
| 1-ый день, понедельник |                                                                                                     |            |              |              |              |              |             |             |            |            |              |              |              |
| <b>Обед</b>            |                                                                                                     |            |              |              |              |              |             |             |            |            |              |              |              |
| 168/2004               | Суп пюре из разных овощей со сметаной (веселая 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 говядина (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            | 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            | 61           | 0,27        |             |            |            | 0,06         | 23,4         | 7,38         |

|                    |                                                                                                                  |        |       |       |        |       |      |      |     |      |       |       |      |
|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------|-------|--------|-------|------|------|-----|------|-------|-------|------|
|                    | Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами                                                                      | 25     | 1,9   | 0,3   | 12,5   | 61,3  | 0,27 |      |     |      | 0,06  | 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    | 1,9   | 0,3   | 12,5   | 61,3  | 0,27 | 61,9 |     |      | 0,06  | 23,4  | 7,38 |
| <b>расчет</b>      |                                                                                                                  | 655    | 27,59 | 23,3  | 103,8  | 755,3 | 1,86 | 77,3 | 0,9 | 1,58 | 427,7 | 307,4 | 79,5 |
| 4-ый день, четверг |                                                                                                                  |        |       |       |        |       |      |      |     |      |       |       |      |
| <b>Обед</b>        |                                                                                                                  |        |       |       |        |       |      |      |     |      |       |       |      |
| 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№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    | 1,9   | 0,3   | 12,5   | 61,3  | 0,27 |      |     |      | 0,06  | 23,4  | 7,38 |
| <b>расчет</b>      |                                                                                                                  | 925    | 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 |                                                                                                                  |        |       |       |        |       |      |      |     |      |       |       |      |
| <b>Обед</b>        |                                                                                                                  |        |       |       |        |       |      |      |     |      |       |       |      |
| 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           | Фузилли 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 (янтарный 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 сгущенкой | 60  | 3,8   | 0,6   | 25    | 122    | 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  |
|  | Норма в день       |     | 45,00 | 46,0  | 191,5 | 1356,6 | 0,7  | 35,0 | 0,5 | 6   | 600,0 | 900,0 | 150,0 |