

Согласовано:

Директор МАОУ гимназии №9

Кулькова.Л.И.



Утверждаю:

Директор ООО "Аппетит"

В.В. Роганов



**Примерное двухнедельное меню завтраков и обедов для учащихся 5-11 классов
на 2025-2026учебный год**

Наименование блюда	Пищевые вещества				Энер. Ценн. Ккал	Витамины,мг				Минеральные вещества, мг		
	Выход,г	Белки,г	Жиры ,г	Углевод ы,г		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg
1-ая неделя												
1-ый день, понедельник												
Завтрак												
Гуляш из свинины	100	12,8	16,1	17,7	201	0,09		0,3	0,18	118	189	10,6
Макароны отварные с сыром и овощами	180/50	6,2	7,4	42,4	264,6	0,4	4,36	0,1	0,6	17,6	258,0	6,45
Чай ягодный	200	0,4		31,61	130	0,27				0,06	23,4	7,38
Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	50	3,8	0,6	25	122	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
расчет	580	23,2	24,1	116,7	717,6	1,03	4,36	0,9	1,4	135,7	473,48	31,8
Обед												
Суп-пюре из разных овощей с гренками	250/10	6	7,5	26,8	246	0,9		0,6	6	416	198,7	
Котлета рубленная из филе кури	100	13,9	5,9	9	150	0,04	7,8		0,7	3,8	113,0	28,5
Картофель запеченный	180	5,87	11,2	57	212							
Компот из ягод	200	1	0,1	27,5	110			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
Выпечка в ассортименте	100	3,8	0,19	9	44	0,27				0,06	23,4	7,38
расчет	865	32,47	25,2	141,8	823,3	1,21	7,8	1,6	7,9	420,0	341,26	50,64
Итого		55,67	49,3	258,5	1540,9	2,24	12,16	2,5	9,3	555,7	814,74	82,5

2-ой день, вторник

Завтрак

Люля-Кебаб(дуэт ароматной свинины и нежной филе кури с зеленью)	100	18,7	10,5	16,5	202	0,6	1,2	0,8	2,2	108	176,8	15,2
Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180/50	10,4	9,4	51,1	334,8	0,05	1,9		1,2	177	48	28
Компот из ягод	200	1	0,1	27,5	110					2,02	9,3	45
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	555	32	20,3	107,6	708,1	0,92	3,1	1,3	4	287,1	237,18	95,58

Обед

Суп картофельный с бобовыми с гренками	250/10	11,2	8	26,7	201,3	0,05	0,2	0,1		145	298,7	0,4
Шницель н/р из филе кур	100	12,1	9,5	13,7	245,1	0,04	7,8		0,7	117,4	226,0	37,8
Рис припущенный с овощами	180/20	4,3	7,2	44,5	264,6	0,4	2,3	0,2	0,7	23,6	141,2	39,8
Компот из ягод	200	1	0,1	27,5	110					2,02	9,3	45
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	810	32	25,3	133,9	926,3	1,03	10,3	0,8	2	288,1	701,68	137,8
Итого		64	45,6	241,5	1634,4	1,95	13,4	2,1	6	575,2	938,9	233,3

3-ий день, среда

Завтрак

Бутерброд с сыром	25\10	3,9	7,7	15,9	129					0,9	117	11
Суфле творожное с соусом	270/20	27,8	25,5	38,9	401,2	0,08	12		2,6	144,0	156,0	10,9
Чай с сахаром	200	0,2		15	58					0,9	9,3	0,7
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	550	33,8	33,5	82,3	649,5	0,35	12	0,5	3,2	145,9	285,4	29,98

Обед

Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	3,4	9	24,3	237,3	0,01	0,8	0,3		234,5	189,9	0,2
Бедро кури, запеченное в пряном соусе	130	16,7	19,7	33,2	363		1,3		1,4	297	265,0	43
Картофельное пюре	180	5,8	11,2	38,9	214,8	0,4	4,36	0,1	0,2	116	20,6	6,45
Компот из ягод	200	1	0,1	27,5	110					2,02	9,3	45
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
Выпечка в ассортименте	50	5	5,72	15,5	118,2	0,27				0,06	23,4	7,38
расчет	870	35,3	46,2	160,9	1148,6	1,22	6,46	0,9	2,2	649,7	534,68	116,79
Итого		69,1	79,7	243,2	1798,1	1,57	18,5	1,4	5,4	795,6	820,1	146,8

4-ый день, четверг

Завтрак

Бутерброд "Школьный" на батоне	15/20/25	1,6	7,9	7,3	158	0,5	0,3	1,0	1,4	111,0	237	0,4
Каша молочная "Дружба"	250	7,4	7,6	45,7	260,4			12	1,6	17,6	42	1,1
Яйцо отварное	40	4,6	4	0,3	57							
Чай с сахаром	200	0,2		15	58					0,9	9,3	0,7
Батон Золотинка	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
Блины со сладкой начинкой	60	1,9	0,3	12,5	119	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
расчет	635	17,6	20,1	93,3	713,7	0,77	0,3	14,0	4,2	129,6	294,5	16,96

Обед

Суп картофельный с бобовыми с мясом, гренками	250/10/10	11,2	8	26,7	201,3	0,05	0,2	0,1		145	298,7	0,4
Фрикадельки "Наполи" (мясо кур, лук и сливочный сыр)	100	19,2	9,7	10,2	210		0,4		1,4	204	48	28
Рис припущенный с овощами	180	4,3	7,2	44,5	264,6	0,4	2,3	0,2	0,7	23,6	141,2	39,8
Компот из ягод	200	1	0,1	27,5	110					2,02	9,3	45
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	800	39,1	25,5	130,4	891,2	0,99	2,9	0,8	2,7	374,7	523,7	128,0
Итого		56,7	45,6	223,7	1604,9	1,76	3,2	14,8	6,9	504,4	818,1	144,9
5-ый день, пятница												
Завтрак												
Бутерброд с маслом сливочным с сыром	25/25/25	5,8	16,9	13,5	178	0,6	1,2	0,8	2,2	108	176,8	15,2
Каша молочная манная с маслом сливочным	250/10	6	11,2	26,4	296	0,08	0,9		0,8	140,0	56,0	22,4
Чай с лимоном	200/7			15,2	60		12			18,4	50	12,2
Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	50	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
Выпечка в ассортименте	50	5	5,72	15,5	118,2	0,27				0,06	23,4	7,38
расчет	642	13,7	34,1	83,1	713,5	1,22	14,1	1,3	3,6	266,5	309,3	64,6
Обед												
Суп лапша домашняя	250/10	3,4	5,6	21	121,34		6	0,4	3,9	124,5	234,6	45,5
Жаркое по-домашнему(фермерский картофель с овощами и кусочками мяса)	270	9,2	8,3	21,8	422		0,4		1,4	204	48	28
Компот из ягод	200	1	0,1	27,5	110					2,02	9,3	45
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	0,08					0,54	6,0
Фрукт свежий	100	0,4	0,5	54,3	61,3	0,27	61,9			0,06	23,4	7,38
расчет	880	17	14,5	91,8	758,6	0,35	6,4	0,9	5,9	330,6	295,52	131,9
Итого		30,7	48,6	174,9	1472,1	1,57	20,5	2,2	9,5	597,1	604,8	196,4
6-день суббота												
Бутерброд с маслом сливочным с сыром	25/25/25	5,8	16,9	13,5	178	0,6	1,2	0,8	2,2	108	176,8	15,2
Каша гречневая молочная с маслом	250	7,8	8	30,2	224	64	44,5	13				
Чай с лимоном	200/7			15,2	60		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

Йогурт	125	3,8	3	25	122	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
расчет	707	17,4	28,5	108,9	706,0	64,87	57,7	14,8	3,4	126,5	233,0	42,2
Обед												
Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/10	3,4	5,6	21	172		6	0,4	3,9	124,5	234,6	45,5
Индейка с соусом "Бешамель"	100	14,7	18,8	5,3	249	0,09	1,2	0,8		154	156,0	55
Макароны отварные с сыром	180	6,2	7,4	42,4	264,6	0,4	4,36	0,1	0,6	17,6	258,0	6,45
Компот из облепихи	200	0,4		31,61	130	0,27				0,06	23,4	7,38
Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,08					0,54	6,0
Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,5	0,19	9	44	0,08					0,54	6,0
Фрукт свежий	100	0,4	0,5	54,3	61,3	0,27	61,9			0,06	23,4	7,38
расчет	890	28,1	32,7	172,6	964,9	1,19	73,46	1,3	4,5	296,2	696,5	133,7
Итого		45,5	61,2	281,5	1670,9	66,06	131,2	16,1	7,9	422,7	929,4	175,9
2-ая неделя												
1-ый день, понедельник												
Завтрак												
Котлета рубленая из филе кури	100	13,9	5,9	9	150	0,04	7,8		0,7	3,8	113,0	28,5
Картофель запеченный	180	5,87	11,2	57	212							
Чай с сахаром с лимоном	200	0,2		15	58					0,9	9,3	0,7
Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	50	3,8	0,6	25	123	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
Фрукт свежий	100	0,4	0,5	54,3	61,3	0,27	61,9			0,06	23,4	7,38
расчет	630	24,17	18,2	160,3	604,3	0,58	7,8	0,5	1,3	4,8	125,4	36,6
Обед												
Суп-пюре из разных овощей с гренками	250/10	6	7,5	26,8	246	0,9		0,6	6	416	198,7	
Пельмени с маслом	200/10	9,8	17,7	0,7	511	0,09	1,2	0,8		154	156,0	55
Компот из ягод	200	0,4		31,61	130	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
Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,08					0,54	6,0
Блины со сладкой начинкой	120	6,04	6,4	108	210	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
расчет	840	25,64	32,1	188,61	1202,3	1,88	1,2	1,9	6,6	570,1	381,7	75,8
Итого		49,81	50,3	348,91	1806,6	2,46	9,0	2,4	7,9	574,9	507,1	112,3

2-ой день, вторник

Завтрак

Филе натурально-рубленное, запеченное со сметаной с сыром	75/15/10	23,8	11,9	0,5	108,2	0,08	2,08	0,03	0,8	44,4	172	52,8
Рис припущенный с овощами	180/20	4,3	7,2	44,5	264,6	0,4	2,3	0,2	0,7	23,6	141,2	39,8
Чай с лимоном	200/7			15,2	60		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	17,6
Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,08					0,54	6,0
расчет	557	30	19,6	81,7	538,1	0,83	16,38	0,7	2,1	86,5	366,8	128,4

Обед

Суп картофельный с бобовыми с гренками	250/10/10	6,2	8	26,7	201,3	0,05	0,2	0,1		145	298,7	0,4
Шницель н/р из филе кур	100	12,1	9,5	13,7	245,1	0,04	7,8		0,7	117,4	226,0	37,8
Макароны отварные с овощами	180/30	5,8	11,2	38,9	214,8	0,4	4,36	0,1	0,2	116	20,6	6,45
Компот из ягод	200	0,4		31,61	130	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
Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,08					0,54	6,0
Фрукт свежий	100	0,4	0,5	54,3	61,3	0,27	61,9			0,06	23,4	7,38
расчет	930	28,3	29,7	186,71	957,8	1,11	12,36	0,7	1,5	378,5	572,3	65,4
Итого		58,3	49,3	268,4	1495,9	1,94	28,74	1,4	3,6	465,0	939,1	193,8

3-ий день, среда

Завтрак

Бутерброд с маслом сливочным с сыром	25\10/10	5,8	16,9	13,5	178	0,6	1,2	0,8	2,2	108	176,8	15,2
Каша молочная "Дружба"	250	7,4	7,6	45,7	260,4			12	1,6	17,6	42	1,1
Чай с сахаром	200/10	0,2		15	58					0,9	9,3	0,7
Батон Золотинка	50	3,8	0,6	25	123	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
Фрукт свежий	100	0,4	0,5	54,3	61,3	0,27	61,9			0,06	23,4	7,38
расчет	655	17,6	25,6	153,5	680,7	1,14	63,1	13,3	4,4	126,6	254,58	31,76

Обед

Борщ из свежей капусты с картофелем с мясом со сметаной	250/10/10	3,4	9	24,3	237,3	0,01	0,8	0,3		234,5	189,9	0,2
Индейка по-мексикански	120	19,4	23	5,8	310	0,09		0,3	0,18	8,15	80	10,6
Рис рассыпчатый "Овощной букет"	180	6,5	9,5	32,4	189,7	0,3	26	0,04	5,6	7,5	16,4	1,2
Компот из ягод	200	0,4		31,61	130	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
Выпечка в ассортименте	50	5	5,72	15,5	118,2	0,27				0,06	23,4	7,38
расчет	845	36,6	47,5	122,1	1046,5	1,21	26,8	1,1	6,38	250,3	336,18	34,1
ИТОГО		54,2	73,1	275,6	1727,2	2,35	89,9	14,4	10,78	377,0	590,8	65,9

4-ый день, четверг

Завтрак

Бутерброд с маслом сливочным, сыром	25/25/25	5,8	16,9	13,5	178	0,6	1,2	0,8	2,2	108	176,8	15,2
Творожная запеканка	220/30	18,2	18,4	34	433	0,08	0,9		0,8	140,0	156,0	22,4
Чай с лимоном	200	0,2		15	58					0,9	9,3	0,7
Батон Золотинка	25	1,9	1,6	14	61	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
расчет	550	26,1	36,9	76,5	730,0	0,95	2,1	1,3	3,6	249,0	345,2	45,7

Обед

Уха рыбацкая	250/10	2,2	10,7	166	248,7	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2
Рыба тушеная в томате с овощами	125	13,2	7,3	2,7	161	0,08	2,08	0,03	0,8	44,4	172	52,8
Каша гречневая рассыпчатая с	180	10,4	9,4	51,1	334,8	0,05	1,9		1,2	177	48	28

Компот из ягод	200	1	0,1	27,5	110					2,02	9,3	45
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	0,08	3,98				0,54	6,0
Выпечка в ассортименте	50	5	5,72	15,5	118,2	0,27				0,06	23,4	7,38
расчет	865	35,2	33,7	284,3	1078,0	0,76	8,8	0,8	2,6	258,0	265,2	146,8
ИТОГО		61,3	70,6	360,8	1808,0	0,49	8,8	2,1	6,2	507,0	610,4	192,4
5-ый день, пятница												
Завтрак												
Бутерброд с маслом с сыром	25\10/10	1,6	7,9	7,3	168	0,5	0,3	1,0	1,4	111,0	237	0,4
Каша молочная "Дружба"	250/10	7,4	7,6	45,7	260,4			12	1,6	17,6	42	1,1
Чай с сахаром	200	0,2		15	58					0,9	9,3	0,7
Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,5	0,19	9	44	0,08	0,3				0,54	6,0
Блины со сладкой начинкой	60	1,9	0,3	12,5	119	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
Фрукт свежий	100	0,4	0,5	54,3	61,3	0,27	61,9			0,06	23,4	7,38
расчет	690	13	16,5	143,8	710,7	1,12	0,3	13,5	3,6	129,6	315,32	22,96
Обед												
Суп лапша домашняя	250/10	3,4	5,6	21	121,34		6	0,4	3,9	124,5	234,6	45,5
Плов "Золотинка" из индейки с овощной икрой	250/50	9,6	7,2	34,5	421		1,6	0,5	1	212		
Компот из ягод	200	1	0,1	27,5	110					2,02	9,3	45
Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	50	3,8	0,6	25	122	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
Выпечка в ассортименте	50	5	5,72	15,5	118,2	0,27				0,06	23,4	7,38
расчет	860	14	13,5	108	774,3	0,27	7,6	1,4	5,5	338,6	246,98	97,88
ИТОГО		14,2	13,5	123,0	832,3	1,39	7,9	1,4	5,5	339,5	256,3	98,6
6 день суббота												
Котлета рубленая из филе кури	100	13,9	5,9	9	150	0,04	7,8		0,7	3,8	113,0	28,5
Картофель запеченный	180	5,87	11,2	57	212							

Чай с лимоном	200/7			15,2	60		1,6	0,5		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
Фрукт свежий	100	0,4	0,5	54,3	61,3	0,27	61,9			0,06	23,4	7,38
расчет	637	23,97	18,2	160,5	605,3	0,58	71,3	1,0	1,3	22,3	189,5	55,5
Обед												
Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/10	3,4	5,6	21	172		6	0,4	3,9	124,5	234,6	45,5
Индейка с соусом "Болоньеза""	100	14,7	18,8	5,3	249	0,09	1,2	0,8		154	156,0	55
Макароны отварные с сыром	180/20	6,2	7,4	42,4	264,6	0,4	4,36	0,1	0,6	17,6	258,0	6,45
Компот из ягод	200	0,4		31,61	130	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
Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,08					0,54	6,0
Выпечка в ассортименте	50	5	5,72	15,5	118,2	0,27				0,06	23,4	7,38
расчет	860	33,1	38	137,31	1039,1	1,38	11,6	1,8	5,1	296,3	699,0	135,1
ИТОГО		57,07	56,2	297,8	1644,4	1,11	11,6	2,8	6,4	318,6	888,5	190,6
Норма в день	1350	47	42	211	1356	3,38	10	2,3	5,7	541,0	883,0	112,0