



Согласовано:
Директор МАОУ гимназии №202
Наумова Г.А.

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



№ сб/р год	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энер. Ценн. Ккал	Витамины,мг				Минеральные вещества, мг			
		Выход,г	Белки,г	Жир ы,г	Углевод ы,г		В1	С	А	Е	са	р	Мg	
1-ая неделя														
1-ый день, понедельник														
Завтрак														
212	Гуляш из свинины	12,1	9,8	17,7	17,7	201	0,09		0,3	0,18	118	189	10,6	
332/200	Макароны отварные	180	6,2	7,4	42,4	264,6	0,4	4,36	0,1	0,6	17,6	258,0	6,45	
684/200	Чай с сахаром	200	0,2		15	58					0,9	9,3	0,7	
	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	44	0,27				0,06	23,4	7,38	
	расчет	555	21,5	25,9	109,1	689,6	1,03	4,36	0,9	1,4	136,6	482,78	32,5	
Обед														
	Овощная подгарнировка	100	0,5	1,3	1,9	10,9	0,009	2,4	0,4	0,2	0,1	100	0,05	
168/200	Суп-пюре из разных овощей с гренками	250/10	6	7,5	26,8	246	0,9		0,6	6	416	198,7		
4	Плов "Золотинка"	250	11,2	9,4	43,2	467	0,04	7,8		0,7	3,8	113,0	28,5	
ТТК№ 12/1	Чай ягодный	200	0,4		31,61	130	0,27				0,06	23,4	7,38	
ТТК №	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	150	5	5,72	15,5	118,2	0,27				0,06	23,4	7,38	
	расчет	985	25	24,22	131,51	1033,4	1,759	10,2	1,5	7,5	420,1	461,58	50,69	

Итого		46,5	50,1	240,6	1723,0	2,789	14,56	2,4	8,9	556,7	944,36	83,2	
2-ой день, вторник													
Завтрак													
	Овощная подгарнировка	100	0,5	1,3	1,9	69	0,009	2,4	0,4	0,2	0,1	100	0,05
	Копченая "Школьная" с соусом	100	25,7	16,8	22,3	275,5	0,6	1,2	0,8	2,2	108	176,8	15,2
510/200	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,4	9,4	51,1	334,8	0,05	1,9		1,2	177	48	28
684\200	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	605	38,7	27,8	102,8	798,6	0,929	5,5	1,7	4,2	286,0	337,18	51,33
Обед													
128/200	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/10/10	3,4	5,6	21	172		6	0,4	3,9	124,5	234,6	45,5
ТТК № 212	Гуляш из свинины	100	12,1	9,5	13,7	148	0,04	7,8		0,7	117,4	226,0	37,8
508/200	Рис припущенный	180	4,3	7,2	44,5	264,6	0,4	2,3	0,2	0,7	23,6	141,2	39,8
ТТК 1-А	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	0,27				0,06	23,4	7,38
	расчет	800	23,6	22,8	132,3	819,9	1,25	16,1	1,1	5,9	265,7	651,68	145,2
	Итого		62,3	50,6	235,1	1618,5	2,179	21,6	2,8	10,1	551,7	988,9	196,6
3-ий день, среда													
Завтрак													
ТТК№	Бутерброд с сыром	25\10	3,9	7,7	15,9	129					0,9	117	11
365/200	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
684\200	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													

131/200	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	3,6	3,8	36,6	141,3	0,01	0,8	0,3		34,5	165	0,2
4													
ттк№3/1	Голень, кури, зачищенное в пряном соусе	100	16,7	19,7	33,2	363		1,3		1,4	297	265,0	43
520/200	Картофельное пюре	180	5,8	11,2	38,9	214,8	0,4	4,36	0,1	0,2	116	20,6	6,45
ттк	Напиток "Витюшка"	200	1,19	0,15	16,1	64	0,9	6	0,4	0,2	8,0	3,54	4,2
82/2002	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
ттк №	Выпечка в ассортименте	50	5	5,72	15,5	118,2	0,27				0,06	23,4	7,38
	расчет	840	35,69	41,06	161,8	1006,6	2,12	12,46	1,3	2,4	455,7	504,02	75,99
	Итого		69,49	74,56	244,1	1656,1	2,47	24,5	1,8	5,6	601,5	789,4	106,0

4-ый день, четверг

Завтрак													
ттк№	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
	Йогурт отварное	40	4,6	4	0,3	57							
684/200	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	15,7	19,8	80,8	594,7	0,77	0,3	13,5	3,6	129,6	291,4	9,58
Обед													
139/200	Суп картофельный с бобовыми с грибами	250/10/10	11,2	8	26,7	201,3	0,05	0,2	0,1		145	298,7	0,4
4													
ттк №	Биточек натурально-рубленый из индейки	100	18,7	10,5	16,5	202		0,4		1,4	204	48	28
210	Макароны отварные	180	6,2	7,4	42,4	264,6	0,4	4,36	0,1	0,6	17,6	258,0	6,45
332/200	Компот из ягод	200	1	0,1	27,5	110					2,02	9,3	45
631/200	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	40,5	26,5	134,6	883,2	0,99	5,0	0,7	2,6	368,7	640,5	94,6

Итого			56,2	46,3	215,4	1477,9	1,76	5,3	14,2	6,2	498,3	931,9	104,2
5-ый день, пятница													
Завтрак													
3 1982	Бутерброд с маслом сливочным	25\15	5,8	16,9	13,5	178	0,6	1,2	0,8	2,2	108	176,8	15,2
262/199 4	Каша молочная пшенная с маслом сливочным	250/10	6	11,2	26,4	296	0,08	0,9		0,8	140,0	56,0	22,4
686\200	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
	расчет	557	13,7	28,4	67,6	595,3	0,95	14,1	1,3	3,6	266,5	285,9	57,2
Обед													
110/200 4	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10/10	3,4	9	24,3	237,3	0,01	0,8	0,3		234,5	189,9	0,2
ТТК № 213	Филе натуральное-рубленое запеченное со сметаной, сыром	75/15/10	18,7	10,5	16,5	242		0,4		1,4	204	48	28
520/200	Картофель отварной	180	3,2	8,3	21,8	163,5	0,02	1,4	0,01	0,5	53,9	50,0	5
ТТК 2-А	Компот из ягод	200	0,4		32,8	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
	расчет	800	29,1	28,3	116,9	878,1	0,65	2,6	0,8	2,5	492,5	314,92	54,0
	Итого		42,8	56,7	184,5	1473,4	1,6	16,7	2,1	6,1	759,0	600,8	111,1
6 день суббота													
	Батон с маслом сливочным	25\20	1,9	15,2	11,5	193	5,9	0,5					
	Каша гречневая молочная с маслом	250	7,8	8	30,2	224	64	44,5	13				
	Чай с лимоном	200/7	0,1	0	4,9	58				1	0,28	0,9	
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	50	3,8	0,6	25	122	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	расчет	552	13,6	23,8	71,6	597,0	70,17	45	13,0	1,0	0,3	4,0	7,4
Обед													
168/200 4	Суп-пюре из разных овощей с гречками	250/10	6	7,5	26,8	246	0,9		0,6	6	416	198,7	

тгк№и-100	Индеека с соусом "Бешамель"	100	14,7	18,8	5,3	249	0,09	1,2	0,8		154	156,0	55
332/200	Макароны отварные	180	6,2	7,4	42,4	264,6	0,4	4,36	0,1	0,6	17,6	258,0	6,45
ТТК 1-А	Компот из смородины	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	50	3,8	0,6	25	123	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	Витаминами	815	32,6	34,5	140,1	1056,6	2,01	5,56	2,0	7,2	587,7	639,7	82,2
	расчет												
	Итого		46,2	58,3	211,7	1653,6	72,18	50,6	15,0	8,2	588,0	643,7	89,6
2-ая неделя													
1-ый день, понедельник													
Завтрак													
тгк№	Тертлеги мясные с соусом	100	13,2	15,2	8,6	214	0,01	1,2	0,8	0,18	208	187	28
520/200	Картофельное пюре	180	5,8	1,2	38,9	214,8	0,05	1,9		1,2	177	48	28
684/200	Чай с сахаром	200	0,2		15	58					0,9	9,3	0,7
	Хлеб "крестьянский", обогащенный	50	3,8	0,6	25	123	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	Витаминами	25	1,5	0,19	9	44	0,08					0,54	6,0
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,08					0,54	6,0
	расчет	555	24,5	17,19	96,5	653,8	0,41	3,1	1,3	1,98	386,0	247,9	70,1
Обед													
128/200	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/10	3,4	5,6	21	172		6	0,4	3,9	124,5	234,6	45,5
тгк№	Гуляш из свинины	100	12,1	9,5	13,7	148	0,09	1,2	0,8		154	156,0	55
332/200	Макароны отварные	180	6,2	7,4	42,4	264,6	0,4	4,36	0,1	0,6	17,6	258,0	6,45
ТТК 1-А	Компот из ягод	200	0,4		31,61	130	0,27				0,06	23,4	7,38
	Хлеб "крестьянский", обогащенный	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	Витаминами	25	1,5	0,19	9	44	0,08					0,54	6,0
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,08					0,54	6,0
	расчет	980	25,5	22,99	130,21	819,9	1,11	11,6	1,8	5,1	296,2	675,6	127,7
	Итого		50	40,18	226,71	1473,7	1,52	14,7	3,1	7,08	682,2	923,5	197,8

2-ой день, вторник

Завтрак															
тгк№	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		
508/200	Рис припущенный	180	4,3	7,2	44,5	264,6	0,4	2,3	0,2	0,7	23,6	141,2	39,8		
686/200	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	562	19,4	14,99	83,9	590,9	0,83	16,38	0,7	2,1	86,5	366,8	128,4		
Обед															
131/200	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/10/10	3,6	3,8	36,6	192	0,01	0,8	0,3		34,5	165	0,2		
4	Пшенишель 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		
333/200	Макароны отварные	180	5,8	11,2	38,9	214,8	0,4	4,36	0,1	0,2	116	20,6	6,45		
684/200	Чай ягодный	200	0,2		15	113					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		
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,08					0,54	6,0		
	расчет	800	25,1	24,99	125,7	870,2	0,8	12,96	0,9	1,5	268,9	424,5	58,5		
	Итого		44,5	40,0	209,6	1461,1	1,63	29,34	1,6	3,6	355,3	791,3	186,9		
3-ий день, среда															
Завтрак															
3 1982	Бутерброд с маслом сливочным с сыром	25\10\15	5,8	16,9	13,5	178	0,6	1,2	0,8	2,2	108	176,8	15,2		
340/200	Омлет натуральный	230/10	21	27	4,5	312,5		2,4		0,15	562	107,0	29,6		
684/200	Чай с сахаром	200/10	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		
	расчет	550	30,8	44,5	58	671,5	0,87	3,6	1,3	2,95	671,0	296,18	52,88		
Обед															
139/200	Суп картофельный с бобовыми с гренками, мясом	250/10	11,2	8	26,7	201,3	0,05	0,2	0,1		145	298,7	0,4		
4	Теплеги мясные с соусом	150	13,9	11,6	18,7	298,7	0,09		0,3	0,18	8,15	80	10,6		

ТТК№	Рис рассыпчатый	180	6,5	9,5	32,4	189,7	0,3	26	0,04	5,6	7,5	16,4	1,2
ТТК 1-А	Компот из ягод	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	840	35,8	29,7	134,4	941,7	0,98	26,2	0,9	6,38	160,8	421,58	27,0
	ИТОГО		66,6	74,2	192,4	1613,2	1,85	29,8	2,2	9,33	831,7	717,8	79,8
4-ый день, четверг													

Завтрак													
3 1982	Бутерброд с маслом сливочным, сыром	10/20/25	5,8	16,9	13,5	178	0,6	1,2	0,8	2,2	108	176,8	15,2
262/199 4	каша молочная рисовая с маслом сливочным	250/10	6	11,2	26,4	203,5	0,08	0,9		0,8	140,0	156,0	22,4
684/200	Чай с сахаром	200	0,2		15	58					0,9	9,3	0,7
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	50	3,8	0,6	25	122	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	расчет	565	15,8	28,7	79,9	561,5	0,95	2,1	1,3	3,6	249,0	345,2	45,7

Обед													
135/200	Суп из овощей со сметаной с мясом	250/10	17,1	16,5	52,2	248,7	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2
ТТК №	Котлета "Школьная" с соусом	140	18,7	10,5	16,5	202		0,4		1,4	204	48	28
510/200	Каша гречневая рассыпчатая с	180	10,4	9,4	51,1	334,8	0,05	1,9		1,2	177	48	28
	Чай ягодный	200	0,2		15	58					0,9	9,3	0,7
	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	44	0,08	2,3				0,54	6,0
	расчет	855	51,7	37,2	168,8	1009,5	0,41	5,4	0,8	3,2	416,5	117,8	70,3
	ИТОГО		67,5	65,9	248,7	1571,0	0,41	5,4	2,1	6,8	665,4	463,0	116,0

5-ый день, пятница													
Завтрак													
ТТК№	Бутерброд "Школьный" на батоне	15/20/25	1,6	7,9	7,3	168	0,5	0,3	1,0	1,4	111,0	237	0,4
ТТК№	Каша молочная "Дружба"	250	7,4	7,6	45,7	260,4			12	1,6	17,6	42	1,1
35/2003													
684/200	Чай с сахаром	200	0,2		15	58					0,9	9,3	0,7

	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	50	3,8	0,6	25	122	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	расчет	560	13	16,1	93	608,4	0,77	0,3	13,5	3,6	129,6	291,38	9,58
Обед													
110/200 4	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
тتك№	Плов "Золотинка" из индейки	300	9,6	7,2	34,5	421		1,6	0,5	1	212		
686/200	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
	расчет	817	13	16,8	99	840,3	0,28	4	1,8	1,6	465,0	242,98	19,78
ИТОГО													
6 день суббота													
	Тефтели мясные с соусом	100	13,2	15,2	8,6	214	0,01	1,2	0,8	0,18	208	187	28
520/200	Картофельное пюре	180	5,8	11,2	38,9	214,8	0,05	1,9		1,2	177	48	28
684/200	Чай с сахаром	200	0,2		15	58					0,9	9,3	0,7
	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	130	1,9	0,3	54,3	61,3	0,27	61,9			0,06	23,4	7,38
	расчет	660	24,9	27,3	141,8	670,1	0,6	65	1,3	1,98	386,0	270,8	71,5
Обед													
	Суп лапша домашняя	250/10	3,4	5,6	21	121,34		6	0,4	3,9	124,5	234,6	45,5
тتك№- 100	Индейка с соусом "Болоньеза""	100	14,7	18,8	5,3	249	0,09	1,2	0,8		154	156,0	55
332/200	Макаронны отварные с брокколи	180/40	6,2	7,4	42,4	264,6	0,4	4,36	0,1	0,6	17,6	258,0	6,45
ТТК 1-А	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
	расчет	830	28,1	32,29	121,81	870,2	1,11	11,6	1,8	5,1	296,2	675,6	127,7
ИТОГО													
	Норма в день	1350	47	42	211	1356	2,84	10	2,3	5,7	541,0	883,0	112,0