



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

Примерное двухнедельное меню завтраков и обедов для учащихся 5-11 классов
на 2025-2026 учебный год (стол №9)

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



№ 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	Ca	P	Mg	
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 без сахара	200	0,2		15	4					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	635,6	1,03	4,36	0,9	1,4	136,6	482,78	32,5	
Обед														
	Овощная подпарнировка	50	0,5	1,3	1,9	10,9	0,009	2,4	0,4	0,2	0,1	100	0,05	
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		
ТТК № 12/1	Плов "Золотинка"	250	11,2	9,4	43,2	467	0,04	7,8		0,7	3,8	113,0	28,5	
ТТК №	Чай ягодный без сахара	200	0,4		31,61	8	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	150	5	5,72	15,5	118,2	0,27				0,06	23,4	7,38	
	расчет	985	25	24,22	131,51	911,4	1,759	10,2	1,5	7,5	420,1	461,58	50,69	

Итого		46,5	50,1	240,6	1547,0	2,789	14,56	2,4	8,9	556,7	944,36	83,2	
2-ой день, вторник													
Завтрак													
	Котлета "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 без сахара	200	0,2		15	4					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	38,2	26,5	100,9	675,6	0,92	3,1	1,3	4	286,0	237,18	51,28
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 без сахара	200	0,4		31,61	19	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	708,9	1,25	16,1	1,1	5,9	265,7	651,68	145,2
	Итого		61,8	49,3	233,2	1384,5	2,17	19,2	2,4	9,9	551,6	888,9	196,5
3-ий день, среда													
Завтрак													
ТТК№ 4	Бутерброд с сыром	25\10	3,9	7,7	15,9	129					0,9	117	11
365/200	Суфле творожное с соусом без сахара	270/20	27,8	25,5	38,9	374	0,08	12		2,6	144,0	156,0	10,9
684\200	Чай без сахара	200	0,2		15	4					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	568,3	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

ТТК №3/1	Голень, кури, запеченное 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 82/2002	Напиток "Витошка"	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	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	1574,9	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 без сахара	200	0,2		15	4					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	540,7	0,77	0,3	13,5	3,6	129,6	291,4	9,58

Обед

139/200	Суп картофельный с бобовыми с гречками	250/10/10	11,2	8	26,7	201,3	0,05	0,2	0,1		145	298,7	0,4
ТТК № 210	Биточек натурально-рубленый из индейки	100	18,7	10,5	16,5	202		0,4		1,4	204	48	28
332/200	Макаронны отварные	180	6,2	7,4	42,4	264,6	0,4	4,36	0,1	0,6	17,6	258,0	6,45
631/200	Компот из ягод без сахара	200	1	0,1	27,5	19					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	40,5	26,5	134,6	792,2	0,99	5,0	0,7	2,6	368,7	640,5	94,6
	Итого		56,2	46,3	215,4	1332,9	1,76	5,3	14,2	6,2	498,3	931,9	104,2

Завтрак

Обед

2-ая неделя

Забтрук

Обед

[illegible]

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 без сахара	200/10	0,2		15	4					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	617,5	0,87	3,6	1,3	2,95	671,0	296,18	52,88
Обед													
139/200	Суп картофельный с бобовыми с гречками, мясом	250/10	11,2	8	26,7	201,3	0,05	0,2	0,1		145	298,7	0,4
4	Тефтели мясные с соусом	150	13,9	11,6	18,7	298,7	0,09		0,3	0,18	8,15	80	10,6
тгк№	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 без сахара	200	0,4		31,61	19	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	830,7	0,98	26,2	0,9	6,38	160,8	421,58	27,0
	ИТОГО		66,6	74,2	192,4	1448,2	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	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
4	Чай без сахара	200	0,2		15	4					0,9	9,3	0,7
684/200	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	507,5	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 без сахара	200	0,2		15	8					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	959,5	0,41	5,4	0,8	3,2	416,5	117,8	70,3
ИТОГО		67,5	65,9	248,7	1467,0	0,41	5,4	2,1	6,8	665,4	463,0	116,0	
5-ый день, пятница													
Завтрак													
тгк№	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
тгк№	Каша молочная "Дружба" без сахара	250	7,4	7,6	45,7	240			12	1,6	17,6	42	1,1
35/2003	Чай без сахара	200	0,2		15	4					0,9	9,3	0,7
684/200	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	534,0	0,77	0,3	13,5	3,6	129,6	291,38	9,58
Обед													
110/200	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
4	Плов "Золотинка" из индейки	300	9,6	7,2	34,5	421		1,6	0,5	1	212		
686/200	Чай с лимоном без сахара	200/7			15,2	4		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	784,3	0,28	4	1,8	1,6	465,0	242,98	19,78
ИТОГО		13,2	16,8	114,0	788,3	1,05	4,3	1,8	1,6	465,9	252,3	20,5	
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
тгк№-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	Макароны 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		53	59,6	263,6	1540,3	1,11	11,6	3,1	7,08	682,2	946,4	199,2	
	Норма в день	1350	47	42	211	1356	2,84	10	2,3	5,7	541,0	883,0	112,0