

Согласовано:
Директор: МАОУ СОШ №11
Зинина М.В.

тв е р ж да ю:
д и р е к т о р О О О " А п п е т и т "
В.В. Роганов

**Примерное двухнедельное меню бесплатного питания(завтрак) для обучающихся
1-4 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	Жиры, г	Углевод ы,г		В1	С	А	Е	са	р	Mg
1-ая неделя													
1-ый день, понедельник													
Орлятский Завтрак													
тк№1\2004	Бутерброд с маслом сливочным с сыром (обогащенный 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	560	16,6	24,0	86,3	573,9	1,35	18,46	1,4	3,4	223,0	406,48	83,93
2-ой день, вторник													
Завтрак пилота													
ттк219	Чикен-Болл (веселые шарики из филе кур в сметанном соусе с куркумой)	120	12,3	16,9	13,5	178	0,08	2,3	0,4	0,6	204	418	34
332/2004	Фузилли отварные (макароны отварные спиралька) с сыром и овощами	150/50	5,2	6,2	35,3	220,5	0,01		0,7	6	43,8	9	0,01
	Напиток 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	9	63	0,27				0,06	23,4	7,38
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	3,8	0,6	25	122	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38

	расчет	500	23	23,9	97,8	641,5	0,63	14,3	1,6	13,8	266,3	503,5	61,0
3-ий день, среда													
Завтрак "Точка силы"													
тк№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
ттк№	Творожный пудинг с соусом (нежный творог взбитый в белое облако и сладкий ягодный соус)	220/25	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	505	31,8	29,6	48,5	518	0,48	25,2	0,5	7,4	229,0	384,8	38,3
4-ый день, четверг													
Завтрак "Стальной характер"													
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	350	24,2	22,98	116,1	599,0	242,2	9,6	1,2	5,1	226,6	123,94	58,26
5-ый день, пятница													
Завтрак "Спортсмена"													
тк№1\2004	Бутерброд с сыром (обогащенный батон с каротином и ломтик сыра)	25/10\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 (томленные зерна геркулеса со свежим молоком и маслом)	250	4,7	7,5	42	296	0,009	2,4	0,4	0,05	204,0	187,4	28
ттк"	Какао напиток "Витошка" (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	505	19,1	31,2	121,0	758,3	1,479	8,4	2,3	7,85	441,1	418,5	95,5

2-ая неделя													
1-ый день, понедельник													
Завтрак "Школьника"													
ттк№	Блинчик со сгущенкой	60	3,2	3,5	28	154	0,6	1,2	0,8	2,2	108	176,8	15,2
35/2003	Каша молочная "Дружба" (дуэт 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	565	15	13,5	91,3	540,6	0,95	27,1	0,8	3	266,5	505,8	57,2
Обед													
2-ой день, вторник													
Завтрак "Уральца"													
ттк№	Рыба под маринадом(Горбуша в томатном соусе с овощами)	100	16,6	5,2	10	247,9	0,07	0,3	0,1	1	22,6	92,6	28,1
146/1982													
520/2004	Картофельное пюре (домашний картофель со свежим молоком и маслом)	150	5,8	11,2	57	212	0,3	2,4	0,3	2,7	14,5	25,6	12,3
685/2004	Чай с сахаром с лимоном	200/5	0,4		8,78	60		12,0			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	500	24,7	16,7	88,28	581,2	0,64	14,7	0,9	4,3	55,6	171,3	59,98
3-ий день, среда													
Завтрак "Екатеринбуржца"													
	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
ттк№	Омлет натуральный	265	20	12	14	298	0,01	11	0,01	51,46	16,6	1,2	0,96
340/2004													
54-5гн-2020	Чай ягодный (душистый чай с полезными ягодами)	200	0,4		8,78	60		12,0			18,4	50	12,2
	расчет	500	24,79	14,9	34,8	460,0	0,02	32,8	0,4	53,36	35,1	85,7	13,3
4-ый день, четверг													
Завтрак "Первых"													
	Блинчик со сгущенкой	60	3,2	3,2	28	154	0,6	1,2	0,8	2,2	108	176,8	15,2
121/2009	Каша ячневая с молоком и вареньем(наваристая каша со свежим молоком и маслом и как дома у бабушки)	250	6	5,3	30,7	215,3	0,08	0,9		0,8	140,0	156,0	22,4
684/2004	Чай с лимоном	200	0,2		15	58		12,0			18,4	50	12,2

	Фрукт свежий	113	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27	61,9			0,06	23,4	7,38
	расчет	560	11,3	8,8	86,2	488,6	0,95	76	0,8	3	223,0	406,2	57,18
5-ый день, пятница													
Завтрак "Кумира"													
тгк№3/1	Голень, в запеченное в пряном соусе	100	23,8	19,1	14,4	269		2,3		204	418,0	34,0	
тгак№ 512/2004	Рис припущенный с овощами	180/30	4,2	5,1	42	189	0,3	26	0,04	5,6	7,5	16,4	1,2
тгк"	Компот из ягод	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	50	3,8	0,6	25	123	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	расчет	505	32,7	28,3	117,4	677,0	0,87	30,7	0,8	212,9	440,1	79,1	20,88
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