

Согласовано:  
 Директор: МАОУ гимназия №116  
 Мухаметшина.Е.



Утверждаю:  
 Директор ООО "Аппетит"  
 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 |         |        |           | Энерг. Ценн. Ккал | Витамины,мг |       |     |     | Минеральные вещества, мг |       |       |
|------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|---------|--------|-----------|-------------------|-------------|-------|-----|-----|--------------------------|-------|-------|
|                        |                                                                                                              | Выход,г          | Белки,г | Жиры,г | Углевод,г |                   | В1          | С     | А   | Е   | Ca                       | P     | 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\10/10         | 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" (дуют круп рис и пшено,сливочное масло и свежее молоко)                               | 200              | 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              | 0,2     |        | 15        | 58                |             | 12,0  |     |     | 18,4                     | 50    | 12,2  |
|                        | 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              | 14,7    | 23,7   | 73,8      | 512,6             | 1,08        | 18,46 | 0,9 | 2,8 | 223,0                    | 403,4 | 76,55 |
| 2-ой день, вторник     |                                                                                                              |                  |         |        |           |                   |             |       |     |     |                          |       |       |
| Завтрак пилота         |                                                                                                              |                  |         |        |           |                   |             |       |     |     |                          |       |       |
| тгк219                 | Чикен-Болл (веселые шарики из филе кур в сметанном соусе с куркумой)                                         | 100              | 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)                                                               | 150              | 5,2     | 6,2    | 35,3      | 220,5             | 0,01        |       | 0,7 | 6   | 43,8                     | 9     | 0,01  |
| 684/2004               | Чай с сахаром (черный чай )                                                                                  | 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 на батоне (батон обогащенный каротином и кусочек сливочного масла)                                  | 25\10    | 3,9  | 7,7  | 13,5  | 129   | 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 )                                         | 220/50   | 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      | 31,6 | 27,4 | 54,3  | 505   | 0,48  | 25,2 | 0,5 | 7,4  | 229,0 | 384,8 | 38,3  |  |
| 4-ый день, четверг          |                                                                                                                                  |          |      |      |       |       |       |      |     |      |       |       |       |  |
| Завтрак "Стальной характер" |                                                                                                                                  |          |      |      |       |       |       |      |     |      |       |       |       |  |
| ттк:416/19<br>94            | Биточек мясной (дуэт из свинины и индейки, панированные в сухарях и запеченные до румяной корочки)                               | 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)                                                                | 150      | 5,8  | 11,2 | 57    | 212   | 0,3   | 2,4  | 0,3 | 2,7  | 14,5  | 25,6  | 12,3  |  |
| 54-5гн-<br>2020             | Чай ягодный( душистый чайв сочетании полезных ягод)                                                                              | 200      | 0,4  |      | 8,78  | 60    |       | 12,0 | 0,8 | 4,9  | 18,4  | 50    | 12,2  |  |
|                             | 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  | 15,6 |     |      | 0,06  | 23,4  | 7,38  |  |
|                             | расчет                                                                                                                           | 500      | 24,2 | 22,9 | 93,28 | 531,0 | 241,3 | 15,6 | 1,6 | 9,8  | 237,0 | 170,4 | 66,26 |  |
| 5-ый день, пятница          |                                                                                                                                  |          |      |      |       |       |       |      |     |      |       |       |       |  |
| Завтрак "Спортсмена"        |                                                                                                                                  |          |      |      |       |       |       |      |     |      |       |       |       |  |
| тк№1\2004                   | Бутерброд с маслом сливочным с сыром (обогащенный батон каротином запеченный до хруста ,кусочек сливочного масла 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<br>94            | Каша геркулесовая молочная (томленные зерна геркулеса и золотые плоды кураги со свежим молоком и маслом)                         | 200      | 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                                    | 50       | 3,8   | 0,6   | 25    | 122   | 0,27  |      | 0,5  | 0,6   | 0,06  | 3,08  | 7,38  |
|                          | расчет                                                                         | 505      | 17,8  | 28,5  | 116,5 | 692,0 | 0,909 | 6,0  | 1,5  | 5,15  | 426,6 | 392,9 | 83,2  |
| 2-ая неделя              |                                                                                |          |       |       |       |       |       |      |      |       |       |       |       |
| 1-ый день, понедельник   |                                                                                |          |       |       |       |       |       |      |      |       |       |       |       |
| Завтрак "Школьника"      |                                                                                |          |       |       |       |       |       |      |      |       |       |       |       |
| ТК № 89                  | Бутерброд "Школьный" (батон,масло слив. повидлю)                               | 10/20/25 | 2,39  | 0,9   | 28    | 129   | 0,6   | 1,2  | 0,8  | 2,2   | 108   | 176,8 | 15,2  |
| 35/2003                  | Каша молочная "Дружба" (дугт круп рис и пшено,сливочное масло и свежее молоко) | 200      | 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                                                                   | 110      | 1,9   | 0,3   | 12,5  | 61,3  | 0,27  | 13   |      |       | 0,06  | 123   | 7,38  |
|                          | расчет                                                                         | 565      | 14,19 | 10,9  | 91,3  | 515,6 | 0,95  | 27,1 | 0,8  | 3     | 266,5 | 505,8 | 57,2  |
| 2-ой день, вторник       |                                                                                |          |       |       |       |       |       |      |      |       |       |       |       |
| Завтрак "Уральца"        |                                                                                |          |       |       |       |       |       |      |      |       |       |       |       |
| ттк№ 43/2003             | Фиш-Бол (белое мясо рыбы,домашний хлеб и сливочное масло )                     | 100      | 13,8  | 11,7  | 9,57  | 198   | 0,07  | 0,3  | 0,1  | 1     | 22,6  | 92,6  | 28,1  |
| 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                                                                  | 200      | 0,4   |       | 8,78  | 60    |       | 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     | 44    | 0,08  |      |      |       |       | 0,54  | 6,0   |
|                          | расчет                                                                         | 500      | 23,4  | 23,39 | 96,85 | 575,3 | 0,72  | 14,7 | 0,9  | 4,3   | 55,6  | 171,8 | 65,98 |
| 3-ий день, среда         |                                                                                |          |       |       |       |       |       |      |      |       |       |       |       |
| Завтрак "Екатеринбуржца" |                                                                                |          |       |       |       |       |       |      |      |       |       |       |       |
|                          | Батон "Золотинка"(кусочек батона обогащенный Каротином)                        | 50       | 4,39  | 2,9   | 12    | 102   | 0,01  | 9,8  | 0,4  | 1,9   | 0,1   | 34,5  | 0,1   |
| ттк№                     | Омлет с картофелем (отварной картофель под облаком из омлета)                  | 250      | 14,5  | 14,5  | 20,3  | 375   | 0,01  | 11   | 0,01 | 51,46 | 16,6  | 1,2   | 0,96  |
| 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      | 19,29 | 17,4  | 41,1  | 537,0 | 0,02  | 32,8 | 0,4  | 53,36 | 35,1  | 85,7  | 13,3  |
| 4-ый день, четверг       |                                                                                |          |       |       |       |       |       |      |      |       |       |       |       |
| Завтрак "Первых"         |                                                                                |          |       |       |       |       |       |      |      |       |       |       |       |

|                             |                                                                                                                  |          |      |      |       |       |      |       |     |     |       |       |       |
|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|------|------|-------|-------|------|-------|-----|-----|-------|-------|-------|
| тк№1\2004                   | Бутерброд с маслом сливочным с сыром (обогащенный батон с каротином, кусочек сливочного масла 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  |
| 121/2009                    | Каша пшеничная с молоком и вареньем (золотая каша со свежим молоком и маслом и ложка варенья как дома у бабушки) | 200      | 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  |
|                             | Яблоко запеченное                                                                                                | 125      | 1,9  | 0,3  | 12,5  | 61,3  | 0,4  | 4,36  | 0,1 | 0,2 | 116   | 20,6  | 6,45  |
|                             | расчет                                                                                                           | 560      | 13,9 | 22,5 | 71,7  | 512,6 | 1,08 | 18,46 | 0,9 | 2,8 | 223,0 | 403,4 | 76,55 |
| 5-ый день, пятница          |                                                                                                                  |          |      |      |       |       |      |       |     |     |       |       |       |
| Завтрак "Кумира"            |                                                                                                                  |          |      |      |       |       |      |       |     |     |       |       |       |
| тк№3/1                      | Голень, запеченная в пряном соусе                                                                                | 23,8     | 19,2 | 14,4 | 46    |       | 2,3  |       |     |     | 204,0 | 418,0 | 34    |
| тк№508/200                  | Рис припущенный                                                                                                  | 150      | 4,3  | 7,2  | 44,5  | 264,6 | 0,4  | 2,3   | 0,2 | 0,7 | 23,6  | 141,2 | 39,8  |
| тк№н-01                     | Глинтвейн "Школьный" (ароматный напиток с фруктами и специями, согреет в любую погоду)                           | 200      | 0,4  | 0,1  | 10    | 50    |      | 12,0  |     |     | 18,4  | 50    | 12,2  |
|                             | 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      | 27,7 | 22,3 | 125,5 | 437,6 | 2,97 | 14,3  | 0,7 | 1,3 | 246,1 | 612,3 | 93,38 |
| Норма в день                |                                                                                                                  |          | 15,4 | 19,8 | 84,0  | 470,0 | 0,5  | 30,0  | 0,3 | 4   | 516,0 | 876,0 | 114,0 |
| ИТОГО за 2 недели (среднее) |                                                                                                                  |          | 19   | 21,0 | 87,0  | 511,0 | 1,2  | 42,0  | 0,2 | 4,5 | 532,0 | 895,0 | 115,6 |