

Согласовано:

Директор: МАОУ гимназия №116

Мухаметшина Е.А.



Утверждаю:

Директор ООО "Аппетит"

В.В. Роганов

**Примерное двухнедельное меню бесплатного питания (завтрак)  
5-11 классов на 2025-2026 учебный год**

| № сб/р год             | Наименование блюда                                                                               | Пищевые вещества |         |            |                | Энер.<br>Ценн.<br>Ккал | Витамины,мг |       |      |     | Минеральные вещества, мг |       |      |
|------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|---------|------------|----------------|------------------------|-------------|-------|------|-----|--------------------------|-------|------|
|                        |                                                                                                  | Выход,г          | Белки,г | Жиры<br>,г | Углевод<br>ы,г |                        | В1          | С     | А    | Е   | са                       | р     | Mg   |
| 1-ая неделя            |                                                                                                  |                  |         |            |                |                        |             |       |      |     |                          |       |      |
| 1-ый день, понедельник |                                                                                                  |                  |         |            |                |                        |             |       |      |     |                          |       |      |
| Завтрак                |                                                                                                  |                  |         |            |                |                        |             |       |      |     |                          |       |      |
| 1/1998                 | Бутерброд с сыром с маслом(обогащенный батон с каротином,кусочек сливочного масла и ломтик сыра) | 25\10            | 5,8     | 16,8       | 13,5           | 178                    | 0,6         | 1,2   | 0,8  | 1,8 | 208                      | 178,6 | 35,5 |
| 35/2003                | Каша молочная "Дружба"(дуэт круп риса и пшено ,сливочное масло и свежее молоко)                  | 200              | 6,8     | 6,5        | 32,8           | 215,3                  | 0,08        | 0,9   |      | 0,8 | 140                      | 156   | 22,4 |
| 684/2004               | Чай с сахаром                                                                                    | 200              | 0,2     |            | 15             | 58                     |             | 12,0  |      |     | 18,4                     | 50    | 12,2 |
|                        | Фрукт свежий                                                                                     | 120              | 1,9     | 0,3        | 12,5           | 61,3                   | 0,27        |       |      |     | 0,06                     | 23,4  | 7,38 |
|                        | расчет                                                                                           | 585              | 14,7    | 23,6       | 73,8           | 512,6                  | 0,95        | 14,1  | 0,8  | 2,6 | 366,5                    | 408   | 77,5 |
| 2-ой день, вторник     |                                                                                                  |                  |         |            |                |                        |             |       |      |     |                          |       |      |
| Завтрак                |                                                                                                  |                  |         |            |                |                        |             |       |      |     |                          |       |      |
| ттк№219                | Чикен-Болл(веселые шарики из филе кур в сметанном соусе с куркумой)                              | 100              | 12,3    | 16,9       | 13,5           | 178                    | 0,05        | 0,145 | 0,05 | 1,2 | 150,6                    | 137,0 | 45,6 |
| 332/2004               | Фузилли отварные(макароны отварные спиральки)                                                    | 180/20           | 5,2     | 10,4       | 30,7           | 225                    | 0,4         | 4,36  | 0,1  | 0,6 | 17,6                     | 258,0 | 6,45 |
| 684/2004               | Чай с сахаром(душистый черный чай)                                                               | 200              | 0,2     |            | 15             | 58                     |             | 12,0  |      |     | 18,4                     | 50    | 12,2 |
|                        | Хлеб "чусовской", обогащенный йодом                                                              | 25               | 1,5     | 0,19       | 9              | 63                     | 0,08        |       |      |     |                          | 0,54  | 6,0  |

|                    |                                                                                                       |            |             |             |              |              |             |                |            |             |              |               |              |
|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-------------|----------------|------------|-------------|--------------|---------------|--------------|
|                    | Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами                                                           | 50         | 3,8         | 0,6         | 25           | 122          | 0,27        |                | 0,5        | 0,6         | 0,06         | 3,08          | 7,38         |
|                    | <b>расчет</b>                                                                                         | <b>585</b> | <b>23</b>   | <b>28,1</b> | <b>93,2</b>  | <b>646,0</b> | <b>0,8</b>  | <b>16,505</b>  | <b>0,7</b> | <b>2,4</b>  | <b>186,7</b> | <b>448,62</b> | <b>77,6</b>  |
| 3-ий день, среда   |                                                                                                       |            |             |             |              |              |             |                |            |             |              |               |              |
| <b>Завтрак</b>     |                                                                                                       |            |             |             |              |              |             |                |            |             |              |               |              |
| 193/2004           | Филе куриное тушенное в смет соусе(кусочки фермерской курочки с белоснежной сметаной)                 | 100        | 16,5        | 10,9        | 8,9          | 216,8        | 0,09        |                | 0,3        | 0,18        | 8,15         | 80            | 10,6         |
| 60/3/2015          | Рис припущенный с овощами( белые жемчуженки с маслом и солью с овощами, заправленными льняным маслом) | 180/30     | 4,4         | 4           | 44,5         | 285          |             | 12             |            |             | 18,4         | 50            | 12,2         |
| 686/2004           | Чай с лимоном(душистый чай со вкусом и ароматом лимона)                                               | 200/5      |             |             | 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          | 7,38         |
|                    | Хлеб "чусовской", обогащенный йодом                                                                   | 25         | 1,5         | 0,19        | 9            | 63           | 0,27        |                |            |             | 0,06         | 23,4          | 7,38         |
|                    | <b>расчет</b>                                                                                         | <b>585</b> | <b>20,9</b> | <b>14,9</b> | <b>90,1</b>  | <b>686,1</b> | <b>0,09</b> | <b>12</b>      | <b>0,3</b> | <b>0,18</b> | <b>45,1</b>  | <b>206,48</b> | <b>49,76</b> |
| 4-ый день, четверг |                                                                                                       |            |             |             |              |              |             |                |            |             |              |               |              |
| <b>Завтрак</b>     |                                                                                                       |            |             |             |              |              |             |                |            |             |              |               |              |
| 416/1994           | Биточек мясной (нежная свинина ,панированная в сухарях и запеченная до румяной корочки)               | 120        | 15          | 11,3        | 9,5          | 240,5        | 0,05        | 0,15           | 0,05       | 1,2         | 150,6        | 137           | 45,5         |
| 520/2004           | Картофельное пюре ( домашний картофель со свежим молоком и маслом)                                    | 180        | 5,8         | 11,1        | 57           | 212          | 0,09        |                | 0,3        | 0,18        | 8,15         | 80            | 10,6         |
| 54-5гн2020         | Чай ягодный (душистый чай с полезными ягодами)                                                        | 200        | 0,2         |             | 15           | 58           |             | 12,0           |            |             | 18,4         | 50            | 12,2         |
|                    | Хлеб "чусовской", обогащенный йодом                                                                   | 25         | 1,5         | 0,19        | 9            | 63           | 0,27        |                | 0,4        | 1,38        | 0,06         | 23,4          | 7,38         |
|                    | Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами                                                           | 25         | 1,9         | 0,3         | 12,5         | 61,3         | 0,27        | 12,15          | 0,5        | 0,6         | 0,06         | 3,08          | 7,38         |
|                    | <b>расчет</b>                                                                                         | <b>550</b> | <b>24,4</b> | <b>22,9</b> | <b>103,0</b> | <b>634,8</b> | <b>0,68</b> | <b>1436,79</b> | <b>1,2</b> | <b>3,36</b> | <b>177,3</b> | <b>293,5</b>  | <b>83,1</b>  |
| 5-ый день, пятница |                                                                                                       |            |             |             |              |              |             |                |            |             |              |               |              |
| <b>Завтрак</b>     |                                                                                                       |            |             |             |              |              |             |                |            |             |              |               |              |

|                               |                                                                                                      |            |              |             |             |              |             |             |            |            |              |              |             |
|-------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-------------|------------|------------|--------------|--------------|-------------|
| 416/1994                      | Шницель мясной с соусом (постная свинина мелкого помола, свежий лук и сухари )                       | 120        | 15           | 11,3        | 9,5         | 240,5        | 0,4         | 1,2         | 0,5        | 0,1        | 208          | 178,8        | 15,2        |
| 60/3\2015                     | Рис припущенный с овощами( белые жемчуженки с маслом и солью с овощами заправленными льняным маслом) | 180/30     | 4,4          | 4           | 44,5        | 285          |             | 12          |            |            | 18,4         | 50           | 12,2        |
| 684/2004                      | Чай с сахаром                                                                                        | 200        | 0,2          |             | 15          | 58           |             | 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 "крестьянский", обогащенный витаминами                                                          | 25         | 1,9          | 0,3         | 12,5        | 61,3         | 0,27        |             | 0,5        | 0,6        | 0,06         | 3,08         | 7,38        |
|                               | <b>расчет</b>                                                                                        | <b>580</b> | <b>23,4</b>  | <b>15,9</b> | <b>94,0</b> | <b>706,1</b> | <b>0,94</b> | <b>25,2</b> | <b>1,5</b> | <b>1,3</b> | <b>244,9</b> | <b>285,0</b> | <b>54,4</b> |
| <b>Завтрак</b>                |                                                                                                      |            |              |             |             |              |             |             |            |            |              |              |             |
| <b>2-ая неделя</b>            |                                                                                                      |            |              |             |             |              |             |             |            |            |              |              |             |
| <b>1-ый день, понедельник</b> |                                                                                                      |            |              |             |             |              |             |             |            |            |              |              |             |
| <b>Завтрак</b>                |                                                                                                      |            |              |             |             |              |             |             |            |            |              |              |             |
| ттк№498/2004                  | Котлета куриная с отрубями (филе кур со свежим луком ,домашним хлебом и солью)                       | 100        | 16           | 13,3        | 15,1        | 262          | 0,27        | 1,6         | 0,5        | 0,7        | 204          | 48           | 27          |
| 332/2004                      | Фарфалле (отварные макароны,бантики) с овощами заправленные льняным маслом                           | 180/50     | 6,12         | 7,38        | 42,3        | 264,3        | 0,4         | 4,36        | 0,1        | 0,6        | 17,6         | 258,0        | 6,45        |
| 684/2004                      | Чай с сахаром                                                                                        | 200        | 0,2          |             | 15          | 58           |             | 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           | 0,27        |             |            |            | 0,06         | 23,4         | 7,38        |
|                               | <b>расчет</b>                                                                                        | <b>560</b> | <b>25,72</b> | <b>21,2</b> | <b>93,9</b> | <b>689,6</b> | <b>0,94</b> | <b>18,0</b> | <b>1,1</b> | <b>1,9</b> | <b>240,1</b> | <b>382,5</b> | <b>60,4</b> |
| <b>2-ой день, вторник</b>     |                                                                                                      |            |              |             |             |              |             |             |            |            |              |              |             |
| <b>Завтрак</b>                |                                                                                                      |            |              |             |             |              |             |             |            |            |              |              |             |
| ттк№43/2003                   | Суфле "Рыбка"(белое мясо рыбы, зерна риса и сливочное масло)                                         | 100        | 13,87        | 11,7        | 9,57        | 198          |             | 1,3         |            | 1,4        | 297          | 265,0        | 37          |
| 3/3\2015                      | Картофельное пюре с овощами и льняным маслом(домашний картофель,со свежим молоком и маслом)          | 180/30     | 4,3          | 7,2         | 44,5        | 264          | 0,09        |             | 0,3        | 0,18       | 8,15         | 80           | 10,6        |

|                |                                                                                                               |            |              |             |              |              |               |             |            |             |              |              |              |
|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|--------------|--------------|---------------|-------------|------------|-------------|--------------|--------------|--------------|
| 684/2004       | Чай с сахаром                                                                                                 | 200        | 0,2          |             | 15           | 58           |               | 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            | 63           | 0,08          | 7,8         |            | 0,7         | 117,4        | 226,0        | 37,8         |
|                | <b>расчет</b>                                                                                                 | <b>560</b> | <b>21,77</b> | <b>19,4</b> | <b>114</b>   | <b>644,3</b> | <b>0,44</b>   | <b>21,1</b> | <b>0,8</b> | <b>2,88</b> | <b>441,0</b> | <b>624,1</b> | <b>105,0</b> |
| <b>Завтрак</b> |                                                                                                               |            |              |             |              |              |               |             |            |             |              |              |              |
| ттк№416/1994   | Биточек мясной (постная свинина с добавлением лука и хлеба)                                                   | 120        | 15           | 11,3        | 43,2         | 214          | 240,5         | 3,8         | 0,0        | 0,5         | 3,8          | 117,5        | 10,6         |
| 60/3\2015      | Рис припущенный с овощами( белые жемчужки с маслом и солью с овощами заправленными льняным маслом)            | 180/30     | 4,4          | 4           | 44,5         | 285          |               | 12          |            |             | 18,4         | 50           | 12,2         |
| 686/2004       | Чай с лимоном(душистый чай со вкусом и ароматом лимона)                                                       | 200/5      |              |             | 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         |
|                | Хлеб "чусовской", обогащенный йодом                                                                           | 25         | 1,5          | 0,19        | 9            | 44           | 0,08          |             |            |             |              | 0,54         | 6,0          |
|                | <b>расчет</b>                                                                                                 | <b>585</b> | <b>24,7</b>  | <b>16,1</b> | <b>136,9</b> | <b>725,0</b> | <b>240,85</b> | <b>27,8</b> | <b>0,5</b> | <b>1,1</b>  | <b>40,7</b>  | <b>221,1</b> | <b>48,4</b>  |
| <b>Завтрак</b> |                                                                                                               |            |              |             |              |              |               |             |            |             |              |              |              |
| 1/1998         | Бутерброд с сыром с маслом (обогащенный батон каротином, кусочек сливочного масла и ломтик сыра)              | 25\10      | 5,8          | 16,8        | 13,5         | 178          | 0,6           | 1,2         | 0,8        | 1,8         | 208          | 178,6        | 35,5         |
| 262/1994       | Каша молочная пшеница с вареньем (золотая каша со свежим молоком и маслом и ложка варенья как у бабушки дома) | 200        | 6,8          | 6,5         | 32,8         | 215,3        | 0,08          | 0,9         |            | 0,8         | 140          | 156          | 22,4         |
| 686/2004       | Чай с лимоном(душистый чай со вкусом и ароматом лимона)                                                       | 200/5      |              |             | 15,2         | 60           |               | 12          |            |             | 18,4         | 50           | 12,2         |
|                | Батон Золотинка                                                                                               | 25         | 1,5          | 0,19        | 9            | 44           | 0,08          |             |            |             |              | 0,54         | 6,0          |
|                | Запеченное яблоко                                                                                             | 120        | 1,9          | 0,3         | 12,5         | 61,3         | 0,27          |             |            |             | 0,06         | 23,4         | 7,38         |
|                | <b>расчет</b>                                                                                                 | <b>585</b> | <b>34,2</b>  | <b>23,8</b> | <b>83,0</b>  | <b>558,6</b> | <b>1,03</b>   | <b>14,1</b> | <b>0,8</b> | <b>2,6</b>  | <b>366,5</b> | <b>408,5</b> | <b>83,5</b>  |
| <b>Завтрак</b> |                                                                                                               |            |              |             |              |              |               |             |            |             |              |              |              |

|                     |                                                                               |        |              |             |             |              |            |             |            |             |              |              |              |
|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------|--------|--------------|-------------|-------------|--------------|------------|-------------|------------|-------------|--------------|--------------|--------------|
| ттк№498/2004        | Котлета куриная с отрубями<br>(диетическая курочка с белым хлебом<br>и луком) | 100    | 16           | 13,3        | 15,1        | 262          | 0,27       | 1,6         | 0,5        | 0,7         | 204          | 48           | 27           |
| 512/2004            | Рис припущенный с овощами<br>заправленные льняным маслом                      | 180/30 | 4,32         | 7,2         | 44,5        | 264,6        |            | 12          |            | 18,4        | 5            |              | 12,2         |
| 684/2004            | Чай с сахаром                                                                 | 200    | 0,2          |             | 15          | 58           |            | 12,0        |            |             | 18,4         | 50           | 12,2         |
|                     | Хлеб "чусовской", обогащенный<br>йодом                                        | 25     | 1,5          | 0,19        | 9           | 63           | 0,27       |             |            |             | 0,06         | 23,4         | 7,38         |
|                     | Хлеб "крестьянский", обогащенный<br>витаминами                                | 25     | 1,9          | 0,3         | 12,5        | 61,3         | 0,27       |             | 0,5        | 0,6         | 0,06         | 3,08         | 7,38         |
| <b>ИТОГО</b>        |                                                                               |        | <b>23,92</b> | <b>21,0</b> | <b>96,1</b> | <b>708,9</b> | <b>0,5</b> | <b>25,6</b> | <b>1,0</b> | <b>19,7</b> | <b>227,5</b> | <b>124,5</b> | <b>66,2</b>  |
| <b>Норма в день</b> |                                                                               |        | <b>22,00</b> | <b>23,0</b> | <b>95,5</b> | <b>680,0</b> | <b>0,7</b> | <b>35,0</b> | <b>0,5</b> | <b>6</b>    | <b>600,0</b> | <b>900,0</b> | <b>150,0</b> |



