Согласовано:
Директор:МАОУ-СОШ гимназия№116
Мухаметшина Е.А.

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

Примерное двухнедельное меню бесплатного питания(завтрак) для обучающихся 1-4 классов на 2026-2027учебный год

№ сб/р год	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энер. Ценн. Ккал	Витамины,мг				Минеральные вещества, мг		
		Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		B1	C	A	E	ca	p	Mg
1-ая неделя													
1-ый день, понедельник													
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	683	**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													
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
	Компот 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	570	**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													
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№	Творожная запеканка с соусом (нежный творог взбитый в белое облако и сладкий ягодный соус)	240/30	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	**515**	**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													
ттк:416/1994	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
ттк699/2004	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	**520**	**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													
тк№1\2004	Бутерброд с сыром (обогащенный батон с каратином и ломтик сыра)	25\10	5,8	16,9	13,5	178	0,6	1,2	0,8	1,8	208	176,8	35,5
ттк"262\1994	Каша геркулесовая молочная (томленые зерна геркулеса 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	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	585	**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													
ттк№	Блины с начинкой	60	3,02	3,2	5,44	105,66	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38

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	**610**	**14,82**	**13,2**	**68,74**	**492,26**	**0,62**	**25,9**	**0,5**	**1,4**	**158,5**	**332,1**	**49,4**
	2-ой день, вторник												
ттк№101	Котлета "Любительская"	100	16,6	5,2	10	247,9	0,07	0,3	0,1	1	22,6	92,6	28,1
520/2004	Картофельное пюре (домашниий картофель со свежим молоком и маслом) с овощвми	150/30	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	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	расчет	**510**	**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												
	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№ 340/2004	Омлет с картофелем	250	20	12	14	298	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
	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	510	**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												
ттк№ **121/2009**	Оладьи с фруктовым соусом	60	3,02	3,2	5,44	105,66	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	Каша ячневая с молоком (наваристая каша со свежим молокои 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	**623**	**11,12**	**8,8**	**63,6**	**440,3**	**0,62**	**74,8**	**0,5**	**1,4**	**223,0**	**232,48**	**49,36**
	5-ый день, пятница												
ттк№3/1	Голень,в запеченное в пряном соусе	100	23,8	19,1	14,4	269		2,3		204	418,0	34,0	
ттак№ 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
ттк"	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	**560**	**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**

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 145792345010397423411790935696345598984963060951

Владелец Мухаметшина Екатерина Александровна

Действителен С 13.04.2026 по 13.04.2027