



Согласовано:
Директор: МАОУ СОШ с.о.п.№74
Рустамова С.У.



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				Энерг. Ценн. Ккал	Витамины,мг				Минеральные вещества, мг		
		Выход,г	Белки,г	Жир ы,г	Углевод ы,г		В1	С	А	Е	са	р	Mg
I-ая неделя													
I-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													
тгк№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(макаронны 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
	расчет	585	23	28,1	93,2	646,0	0,8	16,505	0,7	2,4	186,7	448,62	77,6
3-ий день, среда													
Завтрак													
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
	расчет	585	20,9	14,9	90,1	686,1	0,09	12	0,3	0,18	45,1	206,48	49,76
4-ый день, четверг													
Завтрак													
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	11,12	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
	расчет	550	24,4	22,9	103,0	634,8	0,68	1436,79	1,2	3,36	177,3	293,5	83,1
5-ый день, пятница													
Завтрак													

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
	расчет	580	23,4	15,9	94,0	706,1	0,94	25,2	1,5	1,3	244,9	285,0	54,4
Завтрак													
2-ая неделя													
1-ый день, понедельник													
Завтрак													
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
	расчет	560	25,72	21,2	93,9	689,6	0,94	18,0	1,1	1,9	240,1	382,5	60,4
2-ой день, вторник													
Завтрак													
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
	расчет	560	21,77	19,39	114	644,3	0,44	21,1	0,8	2,88	441,0	624,1	105,0
3-ий день, среда													
Завтрак													
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 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	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
	расчет	585	24,7	16,1	136,9	725,0	240,85	27,8	0,5	1,1	40,7	221,1	48,4
4-ый день, четверг													
Завтрак													
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 пшениная 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
	расчет	585	34,2	23,8	83,0	558,6	1,03	14,1	0,8	2,6	366,5	408,5	83,5
Завтрак													
тгк№498/2004	Котлета куриная с отрубями (диетическая курочка.с белым хлебом 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 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 йодом	25	1,5	0,19	9	63	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
ИТОГО			23,92	21,0	96,1	708,9	0,5	25,6	1,0	19,7	227,5	124,5	66,2
Норма в день			22,00	23,0	95,5	680,0	0,7	35,0	0,5	6	600,0	900,0	150,0