

Согласовано:
Директор: М.А.Усольцев 14.1
Гушина И.М.

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

Примерное двухнедельное меню бесплатного питания (завтрак) для обучающихся
1-4 классов на 2025-2026 учебный год

№ с/р год	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энерг. Ценн. Ккал	Витаминный, мг					Минеральные вещества, мг		
		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод. г		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	
1-ая неделя														
1-й день, понедельник														
Ориентский завтрак														
т/б/е 12004	Бутерброд с маслом сливочным с сыром (обогатщенный батон с кефиром, кусочек сливочного масла и дольки сыра)	2520/20	5,8	16,9	13,5	178	0,6	1,2	0,8	1,8	208	176,8	35,5	
33/2003	Каша молочная "Дружба" (дугт 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	0,4	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														
т/б/е 219	Чинен-Болл (веселье шарик из филе курицы в сметанном соусе с кукурузой)	120	12,3	16,9	13,5	178	0,08	2,3	0,4	0,6	204	418	34	
332/2004	Фузилли отварные (макаронны 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 йода	200	0,2		15	58		12,0		6,6	18,4	50	12,2	
	Хлеб "чусовский", обогатщенный йодом	25	1,5	0,19	9	63	0,27				0,06	23,4	7,38	
	Хлеб "крестьянский", обогатщенный 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	Вутерброт 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
тк№	Творожный пудинг с соусом (нежирный творог взбитый в белое обильно и сладкий яблочный 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"													
тк№416/19 94	Пшеница натуральная	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 овсянкой	150/20	5,8	11,2	57	212	0,3	2,4	0,3	2,7	14,5	25,6	12,3
тк699/200 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	Вутерброт с сыром (обогатщенный 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
тк"262\19 94	Каша геркулесовая молочная (томленые 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
тк"	Какао напиток "Витолка" (шоколадный напиток с молоком и витамином С)	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-я неделя																
1-й день, понедельник																
Завтрак "Школьника"																
т/к/№	Блинчик со ступенкой	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" (дугт 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 "Ураляца"																
т/к/№	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 (людишский 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 "Екатеринобуржца"																
т/к/№	Вутерборд с сыром	25\10	4,39	2,9	12	102	0,01	9,8	0,4	1,9	0,1	34,5	0,1			
340/2004	Омлет натуральный	265	20	12	14	298	0,01	11	0,01	51,46	16,6	1,2	0,96			
54-5тн-2020	Чай яловный (душистый чай с полезными ялодами)	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"																
т/к/№	Блинчик со ступенкой	60	3,2	3,2	28	154	0,6	1,2	0,8	2,2	108	176,8	15,2			
121/2009	Каша пченваз 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"													
тг№3/1	Голень, запеченное в пряном соусе	100	23,8	19,1	14,4	269		2,3		204	418,0	34,0	
тгас№	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
512/2004													
тгг"	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

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 80760091953345287616995357499410305195481097585

Владелец Гущина Ирина Михайловна

Действителен с 11.04.2025 по 11.04.2026