



Согласовано:
Директор: МАОУ СОШ №141
Гушина, И.М.

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



Утверждаю:
Директор ООБ
В.В. Роганов

№ сб/р год	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энерг. Ценн. Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Выход, г	Белки, г	Жир, г	Углевод, г		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	
1-ая неделя														
1-ый день, понедельник														
тк№1/2004	Бутерброд с маслом сливочным с сыром (обогатшенный 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" (дуют 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														
тк№2/19	Чикен-Болл (веселые шарик из филе кур 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 спиральки) 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 "русинский", обогатщенный йодом	25	1,5	0,19	9	63	0,27				0,06	23,4	7,38	
	Хлеб "русинский", обогатщенный 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 картофинном 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№	Творожная запеканка с соусом (нежирный 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													
тк№416/19 94	Пшениель 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
ттк699/200 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	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 (обогашенный батон с картофинном 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\19 94	Каша геркулесовая молочная (помельные 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"	Каша 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													
тк№	Б.линты 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 пельное 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													
тгк№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 (домашний картофель со свежим молоком и маслом) с овощами	150/30	5,8	11,2	57	212	0,3	2,4	0,3	2,7	14,5	25,6	12,3
683/2004	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
тгк№340/2004	Омлет с картофелем	250	20	12	14	298	0,01	11	0,01	51,46	16,6	1,2	0,96
54-5гг-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													
тгк№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 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	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													
тгк№31	Оладьи,в запеченное в сыром соусе	100	23,8	19,1	14,4	269		2,3		20,4	418,0	34,0	
тгк№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
тгк"	Компот из ягод	200	0,9	3,5	36	96	0,3	2,4	0,3	2,7	14,5	25,6	12,3

[illegible]