

Согласовано:
Директор: МАОУ СОШ №41
Гущеня И.М.

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



Примерное двухнедельное меню бесплатного питания (завтрак) для обучающихся
1-4 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, г	Углевод, г		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	
1-ая неделя														
1-ый день, понедельник														
Органический Завтрак														
тыж1/2004	Бутерброд с маслом сливочным с сыром (обогащенный батон с кефирным, кусочек сливочного масла и помид. салат)	2510/10	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)	200	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	0,2		15	58		12,0			18,4	50	12,2	
	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	14,7	23,7	73,8	512,6	1,08	18,46	0,9	2,8	223,0	403,4	76,55	
2-ой день, вторник														
Завтрак пилота														
тыж2/19	Чикен-Болл (веселые шарики из филе курицы в сметанном соусе с клярчиком)	100	12,3	16,9	13,5	178	0,08	2,3	0,4	0,6	204	418	34	
332/2004	Фузилли отварные (макаронные отварные спиральки)	150	5,2	6,2	35,3	220,5	0,01		0,7	6	43,8	9	0,01	
684/2004	Чай с сахаром (черный чай)	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	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№12004	Бутерброд с маслом сливочным на батоне (батон обогащенный картофелем и кусочек сливочного масла)	25110	3,9	7,7	13,5	129	0,4	1,2	0,5	2,2	208	178,8	15,2
тк№	Творожный пудинг с соусом (нежирный творог взбитый в белое облаво и сытный яичный соус)	220/50	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	31,6	27,4	54,3	505	0,48	25,2	0,5	7,4	229,0	384,8	38,3
4-ый день, четверг													
Завтрак "Стальной характер"													
тк:416/19	Бытокес мясной (дуэт из свинины и индейки, панированные в сухарях и запеченные до румяной корочки)	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)	150	5,8	11,2	57	212	0,3	2,4	0,3	2,7	14,5	25,6	12,3
54-5тн-2020	Чай яичный(душистый час в сочетании полезных ягод)	200	0,4		8,78	60		12,0	0,8	4,9	18,4	50	12,2
	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	15,6			0,06	23,4	7,38
	расчет	500	24,2	22,88	93,28	531,0	241,3	15,6	1,6	9,8	237,0	170,4	66,26
5-ый день, пятница													
Завтрак "Спортсмена"													
тк№12004	Бутерброд с маслом сливочным с сыром (обогашенный батон каратином запеченный до хруста, кусочек сливочного масла и ломтик сыра)	25110/10	5,8	16,9	13,5	178	0,6	1,2	0,8	1,8	208	176,8	35,5
тк "262/19	Каша геркулесовая молочная (томленые зерна геркулеса и золотые плоды кураги 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
тк "	Какао напиток "Витопш" (поколадный 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

пд№12/004	Бульброд с маслом сливочным с сырком (обогащенный батон с каротином, куражок сливочного масла и поджиг сыра)	25\10/10	5,8	16,9	13,5	178	0,6	1,2	0,8	1,8	208	176,8	35,5
121/2009	Кашишная с молоком и вареньем (золотая каша со свежим молоком и маслом и ложка варенья как дрова у бабушки)	200	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
	Молоко запеченое	125	1,9	0,3	12,5	61,3	0,4	4,36	0,1	0,2	116	20,6	6,45
	Рисчет	560	13,9	22,5	71,7	512,6	1,08	18,46	0,9	2,8	223,0	403,4	76,55
5-ый день, пятница													
Завтрак "Кумира"													
тд№3/1	Голень, запеченная в пряном соусе	23,8	19,2	14,4	46		2,3				204,0	418,0	34
тд№5	Рис припущенный	150	4,3	7,2	44,5	264,6	0,4	2,3	0,2	0,7	23,6	141,2	39,8
тд№6-01	Гингивейн "Школьный" (ароматный напиток с фруктами и специями, согреть в любую погоду)	200	0,4	0,1	10	50		12,0			18,4	50	12,2
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	50	3,8	0,6	25	123	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	Рисчет	505	27,7	22,3	125,5	437,6	2,97	14,3	0,7	1,3	246,1	612,3	93,38
	Норма в день		15,4	19,8	84,0	470,0	0,5	30,0	0,3	4	516,0	876,0	114,0
	ИТОГО за 2 недели (среднее)	19	21,0	87,0	511,0	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