

Согласовано:
Директор: МАОУ СОШ № 41
Гущина 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/г год	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энерг. Ценн. Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Выход, г	Белки, г	Жир	Углевод		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	
1-ая неделя														
1-ый день, понедельник														
Одлгтский завтрак														
тк64/2004	Бутерброд с маслом сливочным с сыром (обогатенный батон с кератином, кусочек сливочного масла и помидок сыра)	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														
тк62/19	Чинкен-Болл (веселые шарики из филе курицы в сметанном соусе с кудряшкой)	100	12,3	16,9	13,5	178	0,08	2,3	0,4	0,6	204	418	34	
332/2004	Фузилли отварные (макаронки 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", обогатенный йодом	25	1,5	0,19	9	63	0,27				0,06	23,4	7,38	
	Хлеб "крестьянский", обогатенный 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"													
ткб\1\2004	Бутерброд с маслом сливочным на батоне (батон обогащенный каротином и кусочек сливочного масла)	25\10	3,9	7,7	13,5	129	0,4	1,2	0,5	2,2	208	178,8	15,2
ткб\6	Творожный пудинг с соусом (нежный творог взбитый в белое облако и сладкий яблочный 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\4\16/19	Биточек 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
54-5-гн-2020	Чай яблочный(душистый чай 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	2,5	1,5	0,19	9	44	0,27				0,06	23,4	7,38
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	2,5	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"													
ткб\1\2004	Бутерброд с маслом сливочным с сыром (обогатенный батон каротином запеченный до хруста, кусочек сливочного масла 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\26\2\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\3"	Какао напиток "Витошка"(шоколадный напиток с молоком и витаминомC)	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		50	3,8	0,6	25	122	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	расчет	505	17,8	28,5	116,5	692,0	0,909	6,0	1,5	5,15	426,6	392,9	83,2		
2-ая неделя															
1-ый день, понедельник															
Завтрак "Школьный"															
ТК № 89	Бутерброд "Школьный" (батон,масло слив, повидло)	10/20/25	2,39	0,9	28	129	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)	200	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	110	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27	13			0,06	123	7,38		
	расчет	565	14,19	10,9	91,3	515,6	0,95	27,1	0,8	3	266,5	505,8	57,2		
2-ой день, вторник															
Завтрак "Уральца"															
тк № 43/2003	Фриш-Вол (белое мясо рыбы,домашний хлеб и сливочное масло)	100	13,8	11,7	9,57	198	0,07	0,3	0,1	1	22,6	92,6	28,1		
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		
685/2004	Чай с сахаром	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		
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,08					0,54	6,0		
	расчет	500	23,4	23,39	96,85	575,3	0,72	14,7	0,9	4,3	55,6	171,8	65,98		
3-ий день, среда															
Завтрак "Екатеринбурга"															
	Батон "Золотинка" (кусочек батона обогащенный Картоном)	50	4,39	2,9	12	102	0,01	9,8	0,4	1,9	0,1	34,5	0,1		
тк №	Омлет с картофелем (отварной картофель под обжаром из омлета)	250	14,5	14,5	20,3	375	0,01	11	0,01	51,46	16,6	1,2	0,96		
54-5гн- 2020	Чай японский (душистый чай с полезными ягодами)	200	0,4		8,78	60		12,0			18,4	50	12,2		
	расчет	500	19,29	17,4	41,1	537,0	0,02	32,8	0,4	53,36	35,1	85,7	13,3		
4-ый день, четверг															
Завтрак "Первых"															

ткМБ\2004	Бутерброд с маслом сливочным с сыром (обогащенный батон с каротином,кусочек сливочного масла и ломтик сыра)	2510/10	5,8	16,9	13,5	178	0,6	1,2	0,8	1,8	208	176,8	35,5
121/2009	Каша пшенная с молоком и вареньем(золотая каша со свежими молоком и маслом и ложка варенья как дома 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
	Мяблоко запеченое	125	1,9	0,3	12,5	61,3	0,4	4,36	0,1	0,2	116	20,6	6,45
	расчет	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 "Кулина"													
ткМБ3/1	Голень,запеченная в пряном соусе	23,8	19,2	14,4	46		2,3				204,0	418,0	34
ткМБ	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
508/200													
ткМБн-01	Глинтвейн "Школьный"(ароматный напиток с фруктами и специями,согрет в любой посуде)	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
	расчет	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