



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

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

Согласовано:
 Директор: МАОУ СОШ № 69
 Субботина, Т.В.

№ 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	Mg		
1-ая неделя															
1-ый день, понедельник															
Орляцкий завтрак															
тыс/1/2004	Бутерброд с маслом сливочным с сыром (обогащенный батон с кератином, 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		
35/2003	Каша молочная "Дружба" (дуют круп рис и пшено, сливочное масло и свежее молоко)	200	6,8	6,5	32,8	215,3	0,08	0,9	0,8	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															
ттк219	Чикен-Болл (веселые шарики из филе кур в сметанном соусе с куркумой)	100	12,3	16,9	13,5	178	0,08	2,3	0,4	0,6	204	418	34		
332/2004	Фузилли отварные (макарони отварные спиралька)	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№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	
тк№	Творожный пудинг с соусом (нежирный творог взбитый в белое облако и сладкий ягодный 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 94	Бигочек мясной (дугт из свинины и индейки, панироваанные в сухарях и запеченые 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	
54-5гн- 2020	Чай ягодный(душистый час в сочитании 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	1,6	9,8	237,0	170,4	66,26	
5-ый день, пятница														
Завтрак "Спортсмена"														
тк№1\2004	Бутерброд с маслом сливочным с сыром (обогашенный батон каротином запеченый 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"262\19 94	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 "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	50	3,8	0,6	25	122	0,27	0,5	0,6	3,08	7,38
расчет	505	17,8	28,5	116,5	692,0	0,909	6,0	1,5	426,6	83,2
2-ая неделя										
1-ый день, понедельник										
Завтрак "Школьника"										
ТК № 89	10/20/25	2,39	0,9	28	129	0,6	1,2	0,8	2,2	108
Булгурод "Школьный" (белок,масло слив. повидло)										176,8
35/2003	200	6,8	6,5	32,8	215,3	0,08	0,9	0,8	0,8	140,0
Каша молочная "Дружба" (дуэт круп рис и пшено,сливочное масло и свежее молоко)										156,0
630/1994	200	3,1	3,2	18	110		12,0			50
Чай с молоком (душистый чай и цельное молоко с добавлением сахара)										12,2
	110	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27	13		0,06	123
Фрукт свежий	565	14,19	10,9	91,3	515,6	0,95	27,1	0,8	3	266,5
расчет										505,8
2-ой день, вторник										
Завтрак "Уральца"										
ТТК№ 43/2003	100	13,8	11,7	9,57	198	0,07	0,3	0,1	1	22,6
Фил-Бол (белое мясо рыбы,домашний хлеб и сливочное масло)										92,6
520/2004	150	5,8	11,2	57	212	0,3	2,4	0,3	2,7	14,5
Картофельное пюре (домашний картофель со свежим молоком и маслом)										25,6
685/2004	200	0,4		8,78	60		12,0			18,4
Чай с сахаром										50
	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6	3,08
Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами										0,54
	25	1,5	0,19	9	44	0,08				6,0
Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	500	23,4	23,39	96,85	575,3	0,72	14,7	0,9	4,3	55,6
расчет										171,8
3-ий день, среда										
Завтрак "Екатеринбургца"										
	50	4,39	2,9	12	102	0,01	9,8	0,4	1,9	0,1
Батон "Золотинка"(кусочек батона обогащенный Каротином)										34,5
ТТК№ 54-5гн-2020	250	14,5	14,5	20,3	375	0,01	11	0,01	51,46	16,6
Омлет с картофелем (отварной картофель под облаком из омлета)										1,2
Чай ягодный (душистый чай с полезными ягодами)	200	0,4		8,78	60		12,0			50
расчет	500	19,29	17,4	41,1	537,0	0,02	32,8	0,4	53,36	35,1
										85,7
4-ый день, четверг										
Завтрак "Первых"										

тк№1\2004	Бутерброд с маслом сливочным с сыром (обогатенный батон с каротином, 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
121\2009	Каша пшеничная с молоком и вареньем(золотая каша со свежим молоком и маслом и ложка варенья как дома у бабушки)	200	6	5,3	30,7	215,3	0,08	0,9	0,8	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
	Яблоко 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 "Кумира"													
тк№3\1	Голень, запеченная в праном соусе	23,8	19,2	14,4	46		2,3				204,0	418,0	34
ттк№508\200	Рис пригущенный	150	4,3	7,2	44,5	264,6	0,4	2,3	0,2	0,7	23,6	141,2	39,8
ттк№нн-01	Глинтвейн "Школьный"(ароматный напиток с фруктами и специями, согреет в любую погоду)	200	0,4	0,1	10	50		12,0			18,4	50	12,2
	Хлеб "крестьянский", обогатенный 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