

Согласовано:

Директор: МАОУ СОШ № 69

Субботина Т.В.



Утверждаю:

Директор ООО

В.В. Роганов



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

№ сб/р год	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энерг. Цени. Ккал	Витамины,мг				Минеральные вещества, мг		
		Выход,г	Белки,г	Жир мг	Углевод ы,г		B1	C	A	E	Ca	P	Mg
1-ая неделя													
1-ый день, понедельник													
тк№1/2004	Бутерброд с маслом сливочным с сыром (обогащенный 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													
тк219	Чикен-Болл (веселые шарики из филе кур в сметанном соусе с куркумой)	120	12,3	16,9	13,5	178	0,08	2,3	0,4	0,6	204	418	34
332/2004	Фузилли отварные (макароны 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
	Компот из ягод	200	0,2		15	58		12,0		6,6	18,4	50	12,2
	Хлеб "русовский", 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

ТР№	1-ый день, понедельник																			60	3,02	5,44	105,66	0,27	0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
2-ая неделя																													
	расчет										585	19,1	31,2	121,0	758,3	1,479	8,4	2,3	7,85	441,1	418,5	95,5							
	Хлеб "русский", обогащенный										25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38							
	Хлеб "русский", обогащенный										125	9,2	17	127	0,3	2,4	0,3	2,7	14,5	25,6	12,3								
ТР	Хлеб "русский", обогащенный										200	3,5	3,5	36	96	0,3	2,4	0,3	2,7	14,5	25,6	12,3							
ТР№262/19	Хлеб "русский", обогащенный										200	4,7	7,5	42	296	0,009	2,4	0,4	0,05	204,0	187,4	28							
ТР№1/2004	Хлеб "русский", обогащенный										25/10	5,8	16,9	13,5	178	0,6	1,2	0,8	1,8	208	176,8	35,5							
5-ый день, пятница																													
	расчет										520	24,2	22,98	116,1	599,0	242,2	9,6	1,2	5,1	226,6	123,94	58,26							
	Хлеб "русский", обогащенный										25	1,5	0,19	9	44	0,27	9,6		0,06	23,4	7,38								
	Хлеб "русский", обогащенный										25	1,5	0,19	9	44	0,27			0,06	23,4	7,38								
ТР№699/200	Хлеб "русский", обогащенный										200	0,4	0,1	31,6	128	0,9	6	0,4	0,2	8,0	3,54	4,2							
520/2004	Хлеб "русский", обогащенный										150/20	5,8	11,2	57	212	0,3	2,4	0,3	2,7	14,5	25,6	12,3							
ТР№416/19	Хлеб "русский", обогащенный										100	15	11,3	9,5	171	240,5	1,2	0,5	2,2	204	48	27							
4-ый день, четверг																													
	расчет										515	31,8	29,6	48,5	518	0,48	25,2	0,5	7,4	229,0	384,8	38,3							
684/2004	Хлеб "русский", обогащенный										200	0,2		15	58		12,0		4,8	18,4	50	12,2							
ТР№	Хлеб "русский", обогащенный										240/30	27,5	19,7	25,8	318	0,08	12		2,6	144,0	156,0	10,9							
ТР№1/2004	Хлеб "русский", обогащенный										25/10/10	4,1	9,9	7,7	142	0,4	1,2	0,5	2,2	208	178,8	15,2							
3-ий день, среда																													
	расчет										570	23	23,9	97,8	641,5	0,63	14,3	1,6	13,8	266,3	503,5	61,0							

35/2003	Каша молочная "Дружба" (дурт 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	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													
гтк№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
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	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
гтк№ 340/2004	Омлет с картофелем	250	20	12	14	298	0,01	11	0,01	51,46	16,6	1,2	0,96
54-510- 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													
гтк№ 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													
гтк№331	Голень,в запеченное в пряном соусе	100	23,8	19,1	14,4	269		2,3		204	418,0	34,0	
гтк№ 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
гтк	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	560	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