



Согласовано  
 Директор: МАОУ гимназия №9  
 Куликова Д.И.

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



**Примерное двухнедельное меню завтраков для учащихся 5-11 классов  
 на 2024-2025 учебный год (за родительские деньги)**

№ сб/р год	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энерг. Ценн. Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества,		
		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг
<b>1-ая неделя</b>													
<b>1-ый день, понедельник</b>													
	Салат из свежих овощей	70	0,9	0,3	4,2	96	0,27				0,06	23,4	7,38
ТТК № 212	Гуляш из свинины (мясо свинины с овощами в томатном соусе)	100	12,1	9,5	13,7	148	0,04	7,8		0,7	117,4	226,0	37,8
333/200 4	Конкилье с сыром (макароны отварные "ракушки" с сыром)	180	6,2	7,4	42,4	294,3	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
684/200 4	Чай ягодный (душистый чай с ягодами)	200	0,2		15	58					0,9	9,3	0,7
	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
	Выпечка в ассортименте	50	1,9	0,3	12,5	96	0,27				0,06	23,4	7,38
	<b>расчет</b>	<b>625</b>	<b>23,2</b>	<b>17,8</b>	<b>100,3</b>	<b>753,6</b>	<b>1,12</b>	<b>7,8</b>	<b>1,0</b>	<b>1,9</b>	<b>118,5</b>	<b>288,26</b>	<b>68,02</b>
<b>2-ой день, вторник</b>													
ТТК №	Люля кебаб (дуэт ароматной свинины и нежного филе кури с зеленью)	100	18,7	10,5	16,5	202		0,4		1,4	204	48	28
510/200 4	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180/30	10,4	9,4	51,1	402	0,05	1,9		1,2	177	48	28
ТТК № СК 122	Чай "зимняя сказка" (ароматный чай с лесными травами и липой)	200	0,1		187	78					0,9	9,3	0,7
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	50	3,8	0,6	25	122,6	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38

	<b>расчет</b>	<b>560</b>	<b>33</b>	<b>20,5</b>	<b>279,6</b>	<b>804,6</b>	<b>0,32</b>	<b>2,3</b>	<b>0,5</b>	<b>3,2</b>	<b>382,0</b>	<b>108,38</b>	<b>64,1</b>
<b>3-ий день, среда</b>													
311	Бедро кури, запеченное в пряном соусе (молодой цыпленок в томатном соусе)	100	16,7	19,7	33,2	363		1,3		1,4	297	265,0	43
520/200	Картофельное пюре	180	5,8	11,2	38,9	214,8	0,4	4,36	0,1	0,2	116	20,6	6,45
ТТК НС0038	Взбитень из вишни (спелая вишня, душистая корица и сладкий мед)	200	0,4	0,15	16,1	64	0,9	6	0,4	0,2	8,0	3,54	4,2
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	31,6	128	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
ТТК №	Фрукт	120	5	5,72	15,5	92	0,27				0,06	23,4	7,38
	<b>расчет</b>	<b>625</b>	<b>29,8</b>	<b>37,1</b>	<b>135,3</b>	<b>861,8</b>	<b>1,84</b>	<b>11,66</b>	<b>1,0</b>	<b>2,4</b>	<b>421,1</b>	<b>315,62</b>	<b>68,41</b>
<b>4-ый день, четверг</b>													
ТТК № 210	Биточек натуральный рубленый из индейки с соусом (диетическая индейка мелкого помола с луком в сочетании с любимым соусом)	100	18,7	10,5	16,5	202		0,4		1,4	204	48	28
тгк№	Рис рассыпчатый с овощами	180/20	6,5	9,5	32,4	199,7	0,3	26	0,04	5,6	7,5	16,4	1,2
ТТК 1-А	Компот из ягод (освежающий напиток из садовых ягод)	200	0,4		31,61	130	0,27				0,06	23,4	7,38
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	50	3,8	0,6	25	122,6	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	<b>расчет</b>	<b>350</b>	<b>29,4</b>	<b>20,6</b>	<b>105,5</b>	<b>654,3</b>	<b>0,84</b>	<b>26,4</b>	<b>0,5</b>	<b>7,6</b>	<b>211,6</b>	<b>90,9</b>	<b>43,96</b>
<b>5-ый день, пятница</b>													
520/200 4	Жаркое по-домашнему (деревенский картофель с овощами и кусочками мяса)	250	3,2	8,3	21,8	396	0,02	1,4	0,01	0,5	53,9	50,0	5
ггк№СК 122	Чай "зимняя сказка" (ароматный чай с лесными травами и липой)	200	0,1		187	78					0,9	9,3	0,7
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	50	3,8	0,6	25	122,6	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38

	Хлеб "чусовской", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	<b>расчет</b>	555	9	9,2	246,3	657,9	0,56	1,4	1,0	1,7	54,9	65,46	20,5
<b>6 день суббота</b>													
ТТК №	Котлета по-домашнему (ароматное мясо мелкого помола, панированное в сухарях)	100	14,8	19,2	14,4	241	0,09		0,3	0,18	8,15	80	10,6
333/200 4	Фузилли отварные (макароньы отварные "спиральки")	180	5,5	10,9	34,2	294,3	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
684\200 4	Чай ягодный (ароматный чай с облепихой)	200	0,2		15	61					0,9	9,3	0,7
ТТК №	Фрукт	120	5	5,72	15,5	92	0,27				0,06	23,4	7,38
	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
	<b>расчет</b>	625	27,4	36,1	91,6	749,6	0,9	0,0	1,3	1,38	9,2	118,86	33,4
<b>2-ая неделя</b>													
<b>1-ый день, понедельник</b>													
ТТК №	Пельмени с маслом (домашние пельмени с кусочком сливочного масла)	200/10	9,8	17,7	0,7	371	0,04	7,8		0,7	117,4	226,0	37,8
ТТК 1-А	Компот из ягод (освежающий напиток из садовых ягод)	200	0,4		31,61	130	0,27				0,06	23,4	7,38
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	50	3,8	0,6	25	122,6	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	<b>расчет</b>	560	14	18,3	57,31	623,6	0,58	7,8	0,5	1,3	117,5	252,5	52,6
<b>2-ой день, вторник</b>													
	Шницель натуральный рубленый из филе куры (кура местных фермеров с добавлением овощей в нежной хрустящей корочке)	100	12,1	9,5	13,7	148	0,04	7,8		0,7	117,4	226,0	37,8
333/200 4	Конкилье (макароньы отварные "ракушки")	180/20	14,5	10,9	34,2	329	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38

ттк№СК 123	Чайный бальзам (сбалансированное сочетание луговых трав и черного чая)	200	0,4		8,7	73,6					0,9	9,3	0,7
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	50	3,8	0,6	25	122,6	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	<b>расчет</b>	<b>550</b>	<b>30,8</b>	<b>21</b>	<b>81,6</b>	<b>673,2</b>	<b>0,58</b>	<b>7,8</b>	<b>1,0</b>	<b>1,9</b>	<b>118,4</b>	<b>241,5</b>	<b>53,3</b>
3-ий день, среда													
ТТК 422	Поджарка из индейки (сочная индейка с овощами и томатным соусом )	100	13,9	11,6	18,7	298,7	0,09		0,3	0,18	8,15	80	10,6
510/200 4	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180/30	10,4	9,4	51,1	402	0,05	1,9		1,2	177	48	28
ТТК 1-А	Компот из ягод (освежающий напиток из садовых ягод)	200	0,4		31,61	130	0,27				0,06	23,4	7,38
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	50	3,8	0,6	25	122,6	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	<b>расчет</b>	<b>550</b>	<b>28,5</b>	<b>21,6</b>	<b>126,4</b>	<b>953,3</b>	<b>0,68</b>	<b>1,9</b>	<b>0,8</b>	<b>1,98</b>	<b>185,3</b>	<b>154,48</b>	<b>53,4</b>
4-ый день, четверг													
ттк№	Горбуша с овощами (рыба с повышенным содержанием "Омега-3" с подушкой из овощей и сыра)	100	15,6	18,6	9,7	275		0,4		1,4	204	48	28
520/200	Картофельное пюре	180/30	5,8	11,2	38,9	245,8	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
684/200 4	Чай ягодный (душистый чай с садовыми ягодами)	200	0,2		15	58					0,9	9,3	0,7
	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
	Выпечка в ассортименте	75	1,9	0,3	12,5	92	0,27				0,06	23,4	7,38
	<b>расчет</b>	<b>400</b>	<b>25,4</b>	<b>30,4</b>	<b>88,6</b>	<b>732,1</b>	<b>0,81</b>	<b>0,4</b>	<b>1,0</b>	<b>2,6</b>	<b>205,1</b>	<b>86,9</b>	<b>50,8</b>
5-ый день, пятница													
ттк№	Плов "Золотинка" с рисом и индейкой (бусины белого жемчуга с ароматными овощами и мясом индейки)	250	18,9	21,3	2	403		2,3			204	418	34

684\200 4	Чай с сахаром с лимоном	200/7	0,2		15	63					0,9	9,3	0,7
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	50	3,8	0,6	25	122,6	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	Выпечка в ассортименте	50	1,9	0,3	12,5	92	0,27				0,06	23,4	7,38
	<b>расчет</b>	<b>557</b>	<b>24,8</b>	<b>22,2</b>	<b>54,5</b>	<b>680,6</b>	<b>0,54</b>	<b>2,3</b>	<b>0,5</b>	<b>0,6</b>	<b>205,0</b>	<b>453,8</b>	<b>49,5</b>
<b>6 день суббота</b>													
ГТК 1-А	Шницель натуральный рубленый из филе индейки в соусе (диетическая индейка мелкого помола с луком в сочетании с ароматным соусом)	100	18,7	10,5	16,5	202		0,4		1,4	204	48,0	28
333/200 4	Фузилли отварные (макаронные изделия "спиральки")	180	5,5	10,9	34,2	294,3	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
ГТК 1-А	Компот из ягод (освежающий напиток из садовых ягод)	200	0,4		31,61	130	0,27				0,06	23,4	7,38
	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
	фрукт	120	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	<b>расчет</b>	<b>625</b>	<b>28,4</b>	<b>22,0</b>	<b>107,3</b>	<b>748,9</b>	<b>1,08</b>	<b>0,4</b>	<b>1,5</b>	<b>3,2</b>	<b>204,2</b>	<b>80,6</b>	<b>57,5</b>
<b>норма в день</b>			<b>18</b>	<b>18,4</b>	<b>76,6</b>	<b>544,0</b>	<b>0,3</b>	<b>14,0</b>	<b>0,2</b>	<b>2,4</b>	<b>240,0</b>	<b>360,0</b>	<b>60,0</b>
<b>итого за 2 недели (среднее)</b>			<b>22,5</b>	<b>29,1</b>	<b>81,1</b>	<b>632,0</b>	<b>1</b>	<b>14,0</b>	<b>0,5</b>	<b>2,7</b>	<b>370,0</b>	<b>401,0</b>	<b>69,0</b>