

Согласовано:
Директор МАОУ гимназия №9
Кулькова Л.И. МАС

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

**Примерное двухнедельное меню завтраков (дотационное) для учащихся 5-11 классов
на 2025-2026 учебный год**

№ сб/р год	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энер. Ценн. Ккал	Витамины,мг				Минеральные вещества,			
		Выход,г	Белки,г	Жир ы,г	Углево ды,г		В1	С	А	Е	са	р	Mg	
1-ая неделя														
1-ый день, понедельник														
ттк№	Гуляш из свинины	100	9,8	17,7	0,7	201	0,4	1,2	0,1	0,35	208	178,8	15,2	
332/200	Макароны отварные с овощами	180/30	6,2	7,4	42,4	294,6	0,4	4,36	0,1	0,6	17,6	258,0	6,45	
686/200	Чай с лимоном	200/7			15,2	60		12			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	50	3	0,38	18	88	0,16					0,54	6,0	
	расчет	597	20,9	25,78	88,8	704,9	1,23	17,56	0,7	1,55	244,1	490,42	47,23	
2-ой день, вторник														
ТТК №	Котлета "Школьная" с красным соусом	80/40	25,7	16,8	22,3	275,5	0,6	1,2	0,8	0,2	223	165,4	27,6	
510/200 4	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180/30	10,4	9,4	51,1	334,8	0,05	1,9		1,2	177	48	28	
686/200	Чай с лимоном	200/7			15,2	60		12			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	572	38	26,5	101,1	731,6	0,92	15,1	1,3	2	418,5	266,48	75,2	
3-ий день, среда														
3\1	Бедро кури,запеченное в пряном соусе	100	23,8	19,2	14,4	269		2,3			204	418	34	
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	
684\200	Чай с сахаром	200	0,2		15	58					0,9	9,3	0,7	

	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	50	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	расчет	530	31,7	30,7	80,8	603,1	0,67	6,66	0,6	0,8	321,0	450,98	48,53
4-ый день, четверг													
тгк№89	Бутерброд "Школьный" (батон,масло,джем)	10/20/25	1,7	7,8	22	166	0,09		0,3	0,18	8,15	80	10,6
23/4/2015	Каша молочная "Дружба"	250	7,4	7,6	45,7	260,4				4,3	17,6	258,0	13,4
тгк"	Яйцо отварное	40	4,8	4	0,3	57	0	0,1				19,4	
684\200	Чай с лимоном	200/5	0,2		15	58					0,9	9,3	0,7
	Батон "Золотинка"	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27	1,4	0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	расчет	575	16	19,7	95,5	602,7	0,36	1,5	0,8	5,08	26,7	369,8	32,08
5-ый день, пятница													
тгк№	Жаркое по домашнему	250	16	13,3	15,1	396	0,09	6,7	0,2	0,18	208	176,8	25
684\200	Чай с сахаром	200	0,2		15	58					0,9	9,3	0,7
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	50	3,8	0,6	25	122	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	61	0,08					0,54	6,0
	расчет	525	21,5	14,1	64,1	637,0	0,44	6,7	0,7	0,78	209,0	189,72	39,1
6 день суббота													
тгк№	Индейка с соусом "Бешамель"	100	14,7	18,8	5,3	249	0,6	0,26	0,4	0,2	178,6	168,4	34,4
332/200	Макароны отварные	180	6,2	7,4	42,2	264	0,4	4,36	0,1	0,2	116	20,6	6,45
686/200	Чай с сахаром	200			15,2	60		12			18,4	50	12,2
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	50	3,8	0,6	25	122	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	61	0,08					0,54	6,0
	расчет	555	26,2	27,0	96,7	756,0	1,35	16,6	1,0	1	313,1	242,62	66,4
2-ая неделя													
1-ый день, понедельник													
тгк№	Поджарка из индейки	100	9,8	17,7	0,7	201	0,4	1,2	0,1	0,35	208	178,8	15,2
510/200	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,4	9,4	51,1	334,8	0,05	1,9		1,2	177	48	28
684\200	Чай с сахаром	200	0,2		15	58					0,9	9,3	0,7

	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	50	3,8	0,6	25	122	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	61	0,08					0,54	6,0
	расчет	555	25,7	27,89	100,8	776,8	0,8	3,1	0,6	2,15	386,0	239,7	57,3
2-ой день, вторник													
20/2015	Тефтели мясные с соусом	120	14,6	15,8	19,5	239	0,6	0,26	0,4	0,2	178,6	168,4	34,4
332/200	Макароны отварные	180	6,2	7,4	42,2	264	0,4	4,36	0,1	0,2	116	20,6	6,45
684/200	Чай с сахаром	200	0,2		15	58					0,9	9,3	0,7
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	50	3,8	0,6	25	122	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	расчет	550	24,8	23,8	101,7	683	1,27	4,62	1,0	1	295,6	201,4	48,9
3-ий день, среда													
3\1	Голень ,запеченное в пряном соусе м	100	23,8	19,2	14,4	269		2,3			204	418	34
ттк№	Рис рассыпчатый	180	6,5	9,5	32,4	189,7	0,3	26	0,04	5,6	7,5	16,4	1,2
686/200	Чай с лимоном	200/7			15,2	60		12			18,4	50	12,2
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	50	3,8	0,6	25	122	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	61	0,08					0,54	6,0
	расчет	562	34,1	29,5	96,0	701,7	0,65	27,6	0,5	6,2	230,0	488,02	60,8
4-ый день, четверг													
ттк№	Биточек паровой из индейки	100	18,7	10,5	16,5	212		0,4		1,4	204	48	28
510/200 4	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180/30	10,4	9,4	51,1	334,8	0,05	1,9		1,2	177	48	28
684/200	Чай с сахаром	200	0,2		15	58					0,9	9,3	0,7
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	50	3,8	0,6	25	122	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	61	0,08					0,54	6,0
	расчет	375	34,6	20,7	116,6	787,8	0,4	2,3	0,5	3,2	382,0	108,9	70,1
5-ый день, пятница													
ттк№89	Бутерброд "Школьный" (батон,масло,лжем)	10/20/25	1,7	7,8	22	166	0,09		0,3	0,18	8,15	80	10,6

23/4/20 15	Каша молочная "Дружба"	250	7,4	7,6	45,7	260,4				4,3	17,6	258,0	13,4
684\200	Чай ягодный	200	0,2		15	58					0,9	9,3	0,7
	Батон "Золотинка"	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27	1,4	0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	Фрукт	140	1,9	0,3	12,5	72	0,27	1,4	0,5	11	0,06	3,021	7,38
	расчет	615	13,1	16,0	107,7	617,7	0,63	2,8	1,3	16,08	26,8	353,4	39,5
6 день суббота													
3\1	Голень ,запеченное в пряном соусе м	100	23,8	19,2	14,4	269		2,3			204	418	34
332/200	Макароны отварные	180	6,2	7,4	42,2	264	0,4	4,36	0,1	0,2	116	20,6	6,45
684\200	Чай с сахаром	200	0,2		15	58					0,9	9,3	0,7
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	50	3,8	0,6	25	122	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	61	0,08					0,54	6,0
	расчет	555	35,5	27,4	105,6	774,0	0,75	6,7	0,6	0,8	321,0	451,5	54,5
	норма в день		18	18,4	76,6	544,0	0,3	14,0	0,2	2,4	240,0	360,0	60,0
	итого за 2 недели (среднее)		27,2	29,7	89,0	631,0	0,8	16,4	0,7	2,23	254,3	413,2	64,3