

Директор: МАОУ гимназия №9
Кулькова Л.И.



Директор ООО "Аппетит"
В.В. Роганов



**Примерное двухнедельное меню завтраков (дотация) 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	Жиры ,г	Углево ды,г		B1	C	A	E	са	р	Mg	
1-ая неделя														
1-ый день, понедельник														
Завтрак Мечты Гоголя														
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	
333/2004	Конкильены с сыром(макароны отварные "ракушки с сыром)	180/30	6,2	7,4	42,4	294,3	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38	
684\2004	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	30	1,9	0,3	12,5	96	0,27				0,06	23,4	7,38	
	расчет	565	22,3	17,5	96,1	657,6	0,85	7,8	1,0	1,9	118,5	264,86	60,64	
2-ой день, вторник														
Завтрак Дружбы народов														
ТТК №218	Люля-Кебаб(дуэт ароматной свинины и нежного филе кур с зеленью)	100	18,7	10,5	16,5	202		0,4		1,4	204	48	28	
510/2004	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180/30	10,4	9,4	51,1	402	0,05	1,9		1,2	177	48	28	
ттк№СК12 2	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	
	расчет	560	33	20,5	279,6	804,6	0,32	2,3	0,5	3,2	382,0	108,38	64,1	
3-ий день, среда														

Завтрак Биохимика													
тгк№3\1	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
520/2004	Картофельное пюре(молодой картофель,цельное молоко и масло)	180	5,8	11,2	38,9	214,8	0,4	4,36	0,1	0,2	116	20,6	6,45
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	25	1,9	0,3	31,6	128	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
ТТК №	Фрукт	100	0,8	5,72	15,5	92	0,27				0,06	23,4	7,38
	расчет	605	25,6	36,9	150,8	927,8	1,21	5,66	0,6	2,2	413,2	335,48	71,59
4-ый день, четверг													
Завтрак Отличника													
ТТК № СК-03	Фрикадельки "Наполи"(мясо кури,лук и сливочный сыр)	100	19,2	9,7	10,2	210		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
	расчет	550	29,9	19,8	99,21	662,3	0,84	26,4	0,5	7,6	211,6	90,9	43,96
5-ый день, пятница													
Завтрак Доказательство Эйнштейна													
520/2004	Жаркое по-домашнему (деревенский картофель с овощами и кусочками мяса) с овощами	250/50	3,2	8,3	21,8	422	0,02	1,4	0,01	0,5	53,9	50,0	5
684\2004	Чай ягодный (душистый чай с ягодами)	200	0,2		15	58					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
	расчет	550	7,2	8,9	61,8	602,6	0,29	1,4	0,5	1,1	54,9	62,38	13,1
6 день, суббота													
Завтрак Менталистический													
ТТК №НО-023	Чиполлетти из кури (Нежное филе кури,в хрустящей корочки и зеленью)	100	21,1	3,3	10,4	163	0,09		0,3	0,18	8,15	80	10,6

[illegible]

[illegible]