

Директор: МАОУ гимназия №9
Кулькова Л.И.



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



**Примерное двухнедельное меню завтраков для учащихся 5-11 классов
на 2025-2026 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	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 Дружба 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№СК122	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											
ттк№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 НС00382/2002	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	100	0,8	5,72	15,5	92	0,27				0,06	23,4	7,38
	расчет	605	25,6	37,1	135,3	861,8	1,84	11,66	1,0	2,4	421,1	315,62	68,41
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
ттк№	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
ттк№СК122	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	550	7,1	8,9	233,8	622,6	0,29	1,4	0,5	1,1	54,9	62,38	13,1
6 день суббота													

Завтрак Менталистический													
ТТК №НО-023	Чиполлетти из курицы (Нежное филе курицы, в хрустящей корочке и зеленым)	100	21,1	3,3	10,4	163	0,09		0,3	0,18	8,15	80	10,6
333/2004	Фузилли отварные (макаронные отварные "спиральки") с овощами	180/45	5,5	10,9	34,2	294,3	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
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	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
расчет		550	28,9	14,5	88,7	648,6	0,9	0,0	1,3	1,38	8,3	109,56	32,7
2-ая неделя													
1-ый день, понедельник													
Завтрак Арифметика калорий													
ТТК №д-001	Пельмени с маслом (домашние пельмени с фермерским мясом и сливочным маслом) с овощами	250/50	9,8	17,7	0,7	511	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
расчет		550	14	18,3	57,3	763,6	0,58	7,8	0,5	1,3	117,5	252,48	52,6
2-ой день, вторник													
Завтрак Рацион Гимназиста													
тТК №222	Шницель натурально рубленый из филе кур (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
333/2004	Фузилли отварные (макаронные отварные "спиральки") с овощами	180/50	5,5	10,9	34,2	294,3	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
тТК №СК123	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
расчет		550	21,8	21	81,6	638,5	0,58	7,8	1,0	1,9	118,4	241,5	53,3
3-ий день, среда													

Завтрак Калейдоскоп открытий

[illegible]

4-ый день, четверг

Завтрак Чеховский стол

т/к №НО-02	Рыба запеченная с кунжутом(рыба с повышенным содержанием "Омега3"с хрустящей корочкой из семян кунжута	75	22,5	9,2	0,2	182		0,4		1,4	204	48	28
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
684\2004	Чай с лимоном	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
	Блины с начинкой	60	3,02	3,2	12,5	105	0,27				0,06	23,4	7,38
	расчет	540	33,42	23,9	79,1	621,1	0,94	4,8	0,6	2,2	321,0	104,4	49,9

5-ый день, пятница

Завтрак	Менделеевский перекус
---------	-----------------------

ТТК №211	Плов "Золотинка" с булгуром и индейкой(бусены белого жемчуга с ароматными овощами и мясом индейки)	250	18,9	21,3	2	403		2,3			204	418	34
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
ТТК №	Фрукт	100	0,8	5,72	15,5	92	0,27				0,06	23,4	7,38
	расчет	600	23,9	27,6	74,1	747,6	0,81	2,3	0,5	0,6	204,2	467,9	56,1

6 день суббота

Завтрак Ученого

ТТК №СК-02	Зразы "Демидовские" мясные с ветчиной и яйцом(мясо мелкого помола с добавлением кусочков ветчины и яйца)	100	15,5	23,5	12,4	334	0,04	7,8		0,7	117,4	226,0	37,8
333/2004	Фузилли отварные (макароны отварные "спиральки") с овощами	180/45	5,5	10,9	34,2	294,3	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
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	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	расчет	550	23,3	34,7	90,7	819,6	0,85	7,8	1,0	1,9	117,6	255,6	59,9