



Директор ООО "Аппетит"
В.В. Роганов

Примерное двухнедельное меню завтраков для учащихся 5-11 классов на 2026-2027 учебный год (за родительские деньги)

№ сб/р год	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энерг. Ценн. Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг		
		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
1-ая неделя													
Завтрак Мечты Гоголя 1-ый день, понедельник													
ттк№	Вареники с творогом (тонкое тесто и зернистый творог)	180/10	6,2	7,4	42,4	472	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	10,2	8	82,4	687,3	0,81	0	1,2	1,1	38,86	22,84	
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	3,2	382,0	108,38	64,1	
3-ий день, среда													
Завтрак	Биохимика												

ТТК №3\I	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	116	20,6	6,45
ТТК №00382/2002	Взбитень из вишни (спелая вишня,душистая корица и сладкий мед)	200	0,4	0,15	16,1	64	0,9	6	0,4	8,0	3,54	4,2
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	31,6	128	0,27		0,5	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	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	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	0,06	3,08	7,38
	расчет	550	29,9	19,8	99,21	662,3	0,84	26,4	0,5	7,6	211,6	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	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 кури (Нежное филе кури,в хрустящей корочке и зеленью)	100	21,1	3,3	10,4	163	0,09		0,3	0,18	8,15	80	10,6
-------------	---	-----	------	-----	------	-----	------	--	-----	------	------	----	------

[illegible]

[illegible]

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 (макаронны 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
	норма в день		18,8	18,7	76,6	544,0	0,8	14,0	0,2	2,4	240,0	360,0	60,0
	итого за 2 недели(среднее)		22,5	29,1	81,1	632,0	1,1	14,0	0,5	2,7	370,0	401,0	69,0