

Директор :МАОУ гимназия№2
С.В.Расторгуева.



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	Жиры,г	Углеводы,г		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	
1-ая неделя														
1-ый день, понедельник														
ттк№	Тефтели мясные с соусом	120	13,8	9	6,8	161	0,4	1,2	0,1	0,35	208	178,8	15,2	
332/200	Макароны отварные	180	6,2	7,4	42,4	264,6	0,4	4,36	0,1	0,6	17,6	258,0	6,45	
684\200	Чай с сахаром	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	
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,08					0,54	6,0	
	расчет	550	23,6	16,89	85,7	588,9	1,15	5,56	0,7	1,55	226,6	449,72	35,73	
2-ой день, вторник														
ТТК №	Котлета "Школьная" с красным соусом	120	25,7	16,8	22,3	275,5	0,6	1,2	0,8	0,2	223	165,4	27,6	
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№90	Напиток "Витошка"	200	1,9		15	90					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	
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,08					0,54	6,0	
	расчет	572	36,8	28,5	97,7	685,6	1,35	5,6	1,4	1	340,0	198,9	48,1	
3-ий день, среда														
3\1	Фрикадельки из филе кур соус сметанным	120	23,8	19,2	14,4	269		2,3			204	418	34	
36/2003	Рис припущенный с овощами	200	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
	расчет	577	34,1	29,3	87	640,7	0,57	40,3	0,5	6,2	230,0	487,48	54,78
4-ый день, четверг													
ттк	Биточек рубленый из индейки с соусом	120	27,36	18,4	10,4	249	0,09		0,3	0,18	8,15	80	10,6
ТТК № 517	Макароны отварные	180	6,7	12,3	28,6	237,6				4,3	17,6	258,0	13,4
684/200	Чай с сахаром с лимоном	200/8	0,2		15	58							
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27	1,4	0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,08					0,54	6,0
	расчет	558	37,66	31,19	75,5	649,9	0,44	1,4	0,8	5,08	26,7	350,9	38,08
5-ый день, пятница													
33\2003	Фрикадельки из филе кур соус сметанным	120	12,7	11,5	12,8	216	0,09	6,7	0,2	0,18	208	176,8	25
510/200	Каша гречневая вязкая	180	8	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	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	25	1,5	0,19	9	44	0,08					0,54	6,0
	расчет	550	24,3	21,4	100,4	714,1	0,49	8,6	0,7	1,98	386,0	237,72	67,1
6-й день, суббота													
ттк№	Запеканка творожная	250	32,3	180,4	34	433		0,4		1,4	204	48	28
684/200	Чай с сахаром	200	0,2		15	58					0,9	9,3	0,7
	Бутерброд с сыром	25/10\10	6,2	3,2	16,9	123	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	61,3	0,08					0,54	6,0
	расчет	475	40,2	183,8	74,9	675,3	0,35	0,4	0,5	2	205,0	60,9	42,1
1-ый день, понедельник													
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
36/2003	Рис припущенный	180	6,5	9,5	32,4	189,7	0,3	26	0,04	5,6	7,5	16,4	1,2
684/200	Чай с сахаром с лимоном	200/8	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
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,08					0,54	6,0
	расчет	/558	24,7	25,79	88,4	592,0	1,25	26,3	/ 0,9	6,4	187,1	197,7	49,7
2-ой день, вторник													
33\2003	Ежики мясные	120	12,7	11,5	12,8	216	0,09	6,7	0,2	0,18	208	176,8	25
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	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	25	1,5	0,19	9	44	0,08					0,54	6,0
	расчет	550	22,1	23,19	88,2	594,1	0,84	11,06	0,8	0,98	325,0	210,3	45,5
3-ий день, среда													
33\2003	Фрикадельки из филе кур соус сметанным	120	12,7	11,5	12,8	216	0,09	6,7	0,2	0,18	208	176,8	25
36\2003	Рис припущенный	180	6,5	9,5	32,4	189,7	0,3	26	0,04	5,6	7,5	16,4	1,2
684\200	Чай с сахаром	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
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,08					0,54	6,0
	расчет	550	22,8	21,5	81,7	569,0	0,74	27,6	0,7	6,38	216,5	206,12	40,3
4-ый день, четверг													
91\2003	Биточек паровой из индейки с соусом	120	18,7	10,5	16,5	212		0,4		1,4	204	48	28
ТТК № 517	Макароны отварные	180	6,7	12,3	28,6	237,6				4,3	17,6	258,0	13,4
684\200	Чай с сахаром	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
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,08					0,54	6,0
	расчет	550	29	23,3	81,6	612,9	0,35	0,4	0,5	6,3	222,6	318,9	55,5
5-ый день, пятница													

33\2003	Фрикадельки из филе кур соус сметанным	120	12,7	11,5	12,8	216	0,09	6,7	0,2	0,18	208	176,8	25
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 "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,08					0,54	6,0
	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	26,7	21,4	100,4	714,1	0,49	8,6	0,7	1,98	386,0	237,7	67,1
6-й день, суббота													
тк№	Запеканка творожная	250	32,3	180,4	34	433		0,4		1,4	204	48	28
684/200	Чай с сахаром	200	0,2		15	58					0,9	9,3	0,7
	Бутерброд с сыром	25/20	6,2	3,2	16,9	123	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	61,3	0,08					0,54	6,0
	расчет	475	40,2	183,8	74,9	675,3	0,35	0,4	0,5	2	205,0	60,9	42,1
	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