

Согласовано:

Директор: МАОУ гимназия №2

С.В.Расторгуева.



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	Жир ы, г	Углево ды, г		В1	С	А	Е	Ca	р	Mg
1-ая неделя													
1-ый день, понедельник													
ТТК № 12/1	Плов "Золотинка" с индейкой	275	11,1	9,4	43,2	466,25	0,04	7,8		0,7	117,4	226,0	37,8
ТТК 1-А	Компот из ягод	200	0,4		31,61	130	0,27				0,06	23,4	7,38
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	26	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	расчет	501	13,4	9,7	87,31	657,6	0,58	7,8	0,5	1,3	117,5	252,48	52,56
2-ой день, вторник													
	Подгарнировка овощная	24	2,5	5,8	2,5	67,3	0,009	2,4	0,4	0,2	0,1	100	0,05
ттк№	Зразы "Демидовские"	100	15,5	23,5	12,4	334	0,04	7,8		0,7	117,4	226,0	37,8
520/200	Картофельное пюре	180	5,8	11,2	38,9	214,8	0,05	1,9		1,2	177	48	28
ТТК 1-А	Компот из ягод	200	0,4		31,61	130	0,27				0,06	23,4	7,38
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	26	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	расчет	530	26,1	40,8	97,9	807,4	0,639	12,1	0,9	2,7	294,6	400,48	80,6
3-ий день, среда													
3\1	Бедро кури запеченное	130	16,7	19,7	33,2	363		1,3		1,4	297	265,0	43
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
ТТК 1-А	Компот из 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		535	25,5	29,5	109,71	744	0,84	27,3	0,5	7,6	304,6	307,88	58,96
4-ый день, четверг													
ТТК № 210	Биточек натурально-рубленный из индейи	100	18,7	10,5	16,5	202		0,4		1,4	204	48	28
333/200	Макаронны запеченные с сыром	180	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	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	1,4	0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
расчет		505	26,5	21,7	94,81	687,6	0,81	1,8	1,0	2,6	204,2	77,6	50,14
5-ый день, пятница													
ТТК № 213	Филе натурально-рубленное запеченное со сметаной, сыром	75/15/10	18,7	10,5	16,5	242		0,4		1,4	204	48	28
520/200	Картофельное пюре	180	5,8	11,2	38,9	214,8	0,05	1,9		1,2	177	48	28
ТТК 1-А	Компот из ягод	200	0,4		31,61	130	0,27				0,06	23,4	7,38
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	26	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
расчет		476	26,8	22,0	99,5	648,1	0,59	2,3	0,5	3,2	381,1	122,48	70,8
6-день суббота													
ТТК № 6/9	Запеканка творожная	200	32,3	19	34	435		0,4		1,4	204	48	28
ТТК 658/200	Чай с сахаром	200	0,3	0	31,61	130	0,27				0,06	23,4	7,38
ттк№	Бутерброд с ыром	25/20	6,2	0,1	18,4	74			0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	58	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
расчет		458	40,7	19,4	96,5	700,3	0,54	0,4	1,0	2,6	204,2	77,6	50,1
1-ый день, понедельник													
ТТК № 36/2003	Гуляш из говядины	100	18,7	10,5	16,5	202		0,4		1,4	204	48	28
	Рис припущенный с овощами	180	6,5	9,5	32,4	189,7	0,3	26	0,04	5,6	7,5	16,4	1,2
ТТК 1-А	Компот из ягод	200	0,4		31,61	130	0,27				0,06	23,4	7,38
расчет		480	25,6	20	80,51	521,7	0,57	26,4	0,0	7	211,6	87,8	36,6

2-ой день, вторник													
ТТК № 520/200	Люля-Кебаб	100	18,7	10,5	16,5	242		0,4		1,4	204	48	28
	Картофельное пюре	180	5,8	11,2	38,9	214,8	0,05	1,9		1,2	177	48	28
ТТК 1-А	Компот из ягод	200	0,4		31,61	130	0,27				0,06	23,4	7,38
	Хлеб "крестьянский", обогащенный	26	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
расчет													
3-ий день, среда													
	Чахохбили из филе кури	100	13,9	11,6	18,7	298,7	0,09		0,3	0,18	8,15	80	10,6
36/2003	Рис припущенный с овощами	180	6,5	9,5	32,4	189,7	0,3	26	0,04	5,6	7,5	16,4	1,2
ТТК 1-А	Компот из 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													
4-ый день, четверг													
ТТК № 210	Биточек натурально-рубленный из индейи	100	18,7	10,5	16,5	202		0,4		1,4	204	48	28
333/200	Макароны запеченные с сыром	180	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	200	0,4		31,61	130	0,27				0,06	23,4	7,38
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	58	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
расчет													
5-ый день, пятница													
ТТК 1-А	Запеканка картофельная	250	12,8	2,8	16,3	469		0,4		1,4	204	48	28
	Компот из ягод	200	0,4		31,61	130	0,27				0,06	23,4	7,38
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	27	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
расчет													
6-день суббота													
ТТК № 6/9	Запеканка творожная	200	32,3	19	34	435		0,4		1,4	204	48	28
ТТК 658/200	Чай с сахаром	200	0,3	0	31,61	130	0,27				0,06	23,4	7,38
ттк№	Бутерброд с сыром	25/20	6,2	0,1	18,4	74			0,5	0,6	0,06	3,08	7,38

Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	58	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
расчет	458	40,7	19,4	96,5	700,3	0,54	0,4	1,0	2,6	204,2	77,6	50,1
итого за 2 недели (среднее)		22,5	29,1	81,1	632,0	1	14,0	0,5	2,7	370,0	401,0	69,0