

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 2026-2027 учебный год (за родительские деньги)**

№ сб/р год	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энер. Ценн. Ккал	Витамины,мг				Минеральные вещества,			
		Выход,г	Белки,г	Жир ы,г	Углево ды,г		В1	С	А	Е	са	р	Mg	
1-ая неделя														
1-ый день, понедельник														
ТТК№ 12/1	Плов "Золотинка" с индейкой	255	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	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38	
	расчет	480	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	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38	
	расчет	529	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														
31	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 № 215	Котлета "Аппетитная"(ясо индейки и свинины)	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	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 №	Люля-Кебаб	100	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	26	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
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	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	витаминами												
	расчет	505	22,7	21,4	95,2	679,7	0,93	26,0	0,8	6,38	15,8	122,88	26,6
4-ый день, четверг													
ТТК №	Котлета "Аппетитная"(ясо индейки и свинины)	100	18,7	10,5	16,5	202		0,4		1,4	204	48	28
215													
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	58	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	витаминами												
5-ый день, пятница													
	Запеканка картофельная	250	12,8	2,8	16,3	469		0,4		1,4	204	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	27	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	витаминами												
	расчет	477	15,1	3,1	60,4	660,3	0,54	0,4	0,5	2	204,1	74,5	42,8
6-день суббота													
ТТК №	Запеканка творожная	200	32,3	19	34	435		0,4		1,4	204	48	28
6/9													
ТТК	Чай с сахаром	200	0,3	0	31,61	130	0,27				0,06	23,4	7,38
658/200													
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
	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