

Согласовано:  
Директор: МАОУ лицей №12  
Валькова.С.Ю.



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



**Примерное двухнедельное меню бесплатного питания (завтрак)  
5-11 классов на 2025-2026 учебный год**

| № сб/р год             | Наименование блюда                                                                               | Пищевые вещества |         |            |                | Энер.<br>Ценн.<br>Ккал | Витамины,мг |       |      |     | Минеральные вещества, мг |       |      |
|------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|---------|------------|----------------|------------------------|-------------|-------|------|-----|--------------------------|-------|------|
|                        |                                                                                                  | Выход,г          | Белки,г | Жир<br>ы,г | Углевод<br>ы,г |                        | В1          | С     | А    | Е   | са                       | р     | Mg   |
| 1-ая неделя            |                                                                                                  |                  |         |            |                |                        |             |       |      |     |                          |       |      |
| 1-ый день, понедельник |                                                                                                  |                  |         |            |                |                        |             |       |      |     |                          |       |      |
| Завтрак                |                                                                                                  |                  |         |            |                |                        |             |       |      |     |                          |       |      |
| 1/1998                 | Бутерброд с сыром с маслом(обогащенный батон с каротином,кусочек сливочного масла и ломтик сыра) | 25\10            | 5,8     | 16,8       | 13,5           | 178                    | 0,6         | 1,2   | 0,8  | 1,8 | 208                      | 178,6 | 35,5 |
| 35/2003                | Каша молочная "Дружба"(дуэт круп риса и пшено ,сливочное масло и свежее молоко)                  | 200              | 6,8     | 6,5        | 32,8           | 215,3                  | 0,08        | 0,9   |      | 0,8 | 140                      | 156   | 22,4 |
| 684/2004               | Чай с сахаром                                                                                    | 200              | 0,2     |            | 15             | 58                     |             | 12,0  |      |     | 18,4                     | 50    | 12,2 |
|                        | Фрукт свежий                                                                                     | 120              | 1,9     | 0,3        | 12,5           | 61,3                   | 0,27        |       |      |     | 0,06                     | 23,4  | 7,38 |
|                        | расчет                                                                                           | 585              | 14,7    | 23,6       | 73,8           | 512,6                  | 0,95        | 14,1  | 0,8  | 2,6 | 366,5                    | 408   | 77,5 |
| 2-ой день, вторник     |                                                                                                  |                  |         |            |                |                        |             |       |      |     |                          |       |      |
| Завтрак                |                                                                                                  |                  |         |            |                |                        |             |       |      |     |                          |       |      |
| ттк№219                | Чикен-Болл(веселые шарики из филе кур в сметанном соусе с куркумой)                              | 100              | 12,3    | 16,9       | 13,5           | 178                    | 0,05        | 0,145 | 0,05 | 1,2 | 150,6                    | 137,0 | 45,6 |
| 332/2004               | Фузилли отварные(макароны отварные спиральки)                                                    | 180/20           | 5,2     | 10,4       | 30,7           | 225                    | 0,4         | 4,36  | 0,1  | 0,6 | 17,6                     | 258,0 | 6,45 |
| 684/2004               | Чай с сахаром(душистый черный чай)                                                               | 200              | 0,2     |            | 15             | 58                     |             | 12,0  |      |     | 18,4                     | 50    | 12,2 |
|                        | Хлеб "чусовской", обогащенный йодом                                                              | 25               | 1,5     | 0,19       | 9              | 63                     | 0,08        |       |      |     |                          | 0,54  | 6,0  |

|                    |                                                                                                      |        |      |       |       |       |      |         |      |      |       |        |       |
|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|------|-------|-------|-------|------|---------|------|------|-------|--------|-------|
|                    | Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами                                                          | 50     | 3,8  | 0,6   | 25    | 122   | 0,27 |         | 0,5  | 0,6  | 0,06  | 3,08   | 7,38  |
|                    | расчет                                                                                               | 585    | 23   | 28,1  | 93,2  | 646,0 | 0,8  | 16,505  | 0,7  | 2,4  | 186,7 | 448,62 | 77,6  |
| 3-ий день, среда   |                                                                                                      |        |      |       |       |       |      |         |      |      |       |        |       |
| Завтрак            |                                                                                                      |        |      |       |       |       |      |         |      |      |       |        |       |
| 193/2004           | Филе куриное тушенное в смет соусе(кусочки фермерской курочки с белоснежной сметаной)                | 100    | 16,5 | 10,9  | 8,9   | 216,8 | 0,09 |         | 0,3  | 0,18 | 8,15  | 80     | 10,6  |
| 60/3\2015          | Рис припущенный с овощами( белые жемчуженки с маслом и солью с овощами заправленными льняным маслом) | 180/30 | 4,4  | 4     | 44,5  | 285   |      | 12      |      |      | 18,4  | 50     | 12,2  |
| 686/2004           | Чай с лимоном(душистый чай со вкусом и ароматом лимона)                                              | 200/5  |      |       | 15,2  | 60    |      | 12      |      |      | 18,4  | 50     | 12,2  |
|                    | 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     | 63    | 0,27 |         |      |      | 0,06  | 23,4   | 7,38  |
|                    | расчет                                                                                               | 585    | 20,9 | 14,9  | 90,1  | 686,1 | 0,09 | 12      | 0,3  | 0,18 | 45,1  | 206,48 | 49,76 |
| 4-ый день, четверг |                                                                                                      |        |      |       |       |       |      |         |      |      |       |        |       |
| Завтрак            |                                                                                                      |        |      |       |       |       |      |         |      |      |       |        |       |
| 416/1994           | Биточек мясной (нежная свинина ,панированная в сухарях и запеченная до румяной корочки)              | 120    | 15   | 11,3  | 9,5   | 240,5 | 0,05 | 0,15    | 0,05 | 1,2  | 150,6 | 137    | 45,5  |
| 520/2004           | Картофельное пюре ( домашний картофель со свежим молоком и маслом)                                   | 180    | 5,8  | 11,12 | 57    | 212   | 0,09 |         | 0,3  | 0,18 | 8,15  | 80     | 10,6  |
| 54-5гн2020         | Чай ягодный (душистый чай,с полезными ягодами)                                                       | 200    | 0,2  |       | 15    | 58    |      | 12,0    |      |      | 18,4  | 50     | 12,2  |
|                    | Хлеб "чусовской", обогащенный йодом                                                                  | 25     | 1,5  | 0,19  | 9     | 63    | 0,27 |         | 0,4  | 1,38 | 0,06  | 23,4   | 7,38  |
|                    | Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами                                                          | 25     | 1,9  | 0,3   | 12,5  | 61,3  | 0,27 | 12,15   | 0,5  | 0,6  | 0,06  | 3,08   | 7,38  |
|                    | расчет                                                                                               | 550    | 24,4 | 22,9  | 103,0 | 634,8 | 0,68 | 1436,79 | 1,2  | 3,36 | 177,3 | 293,5  | 83,1  |
| 5-ый день, пятница |                                                                                                      |        |      |       |       |       |      |         |      |      |       |        |       |
| Завтрак            |                                                                                                      |        |      |       |       |       |      |         |      |      |       |        |       |

|                        |                                                                                                      |        |       |      |      |       |      |      |     |     |       |       |      |
|------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------|------|------|-------|------|------|-----|-----|-------|-------|------|
| 416/1994               | Шницель мясной с соусом (постная свинина мелкого помола, свежий лук и сухари)                        | 120    | 15    | 11,3 | 9,5  | 240,5 | 0,4  | 1,2  | 0,5 | 0,1 | 208   | 178,8 | 15,2 |
| 60/3\2015              | Рис припущенный с овощами (белые жемчуженки с маслом и солью с овощами заправленными льняным маслом) | 180/30 | 4,4   | 4    | 44,5 | 285   |      | 12   |     |     | 18,4  | 50    | 12,2 |
| 684/2004               | Чай с сахаром                                                                                        | 200    | 0,2   |      | 15   | 58    |      | 12,0 |     |     | 18,4  | 50    | 12,2 |
|                        | 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 "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                                                                                               | 580    | 23,4  | 15,9 | 94,0 | 706,1 | 0,94 | 25,2 | 1,5 | 1,3 | 244,9 | 285,0 | 54,4 |
| Завтрак                |                                                                                                      |        |       |      |      |       |      |      |     |     |       |       |      |
| 2-ая неделя            |                                                                                                      |        |       |      |      |       |      |      |     |     |       |       |      |
| 1-ый день, понедельник |                                                                                                      |        |       |      |      |       |      |      |     |     |       |       |      |
| Завтрак                |                                                                                                      |        |       |      |      |       |      |      |     |     |       |       |      |
| тпк №498/2004          | Котлета куриная с отрубями (филе кур со свежим луком, домашним хлебом и солью)                       | 100    | 16    | 13,3 | 15,1 | 262   | 0,27 | 1,6  | 0,5 | 0,7 | 204   | 48    | 27   |
| 332/2004               | Фарфалле (отварные макароны, бантики) с овощами заправленные льняным маслом                          | 180/50 | 6,12  | 7,38 | 42,3 | 264,3 | 0,4  | 4,36 | 0,1 | 0,6 | 17,6  | 258,0 | 6,45 |
| 684/2004               | Чай с сахаром                                                                                        | 200    | 0,2   |      | 15   | 58    |      | 12,0 |     |     | 18,4  | 50    | 12,2 |
|                        | 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    | 0,27 |      |     |     | 0,06  | 23,4  | 7,38 |
|                        | расчет                                                                                               | 560    | 25,72 | 21,2 | 93,9 | 689,6 | 0,94 | 18,0 | 1,1 | 1,9 | 240,1 | 382,5 | 60,4 |
| 2-ой день, вторник     |                                                                                                      |        |       |      |      |       |      |      |     |     |       |       |      |
| Завтрак                |                                                                                                      |        |       |      |      |       |      |      |     |     |       |       |      |
| тпк №43/2003           | Суфле "Рыбка" (белое мясо рыбы зерна риса и сливочное масло)                                         | 100    | 13,87 | 11,7 | 9,57 | 198   |      | 1,3  |     | 1,4 | 297   | 265,0 | 37   |

|                    |                                                                                                                        |            |              |              |              |              |               |             |            |             |              |              |              |
|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|------------|-------------|--------------|--------------|--------------|
| 3/3\2015           | Картофельное пюре с овощами и<br>льняным маслом(домашний<br>картофель,со свежим молоком и<br>маслом)                   | 180/30     | 4,3          | 7,2          | 44,5         | 264          | 0,09          |             | 0,3        | 0,18        | 8,15         | 80           | 10,6         |
| 684/2004           | Чай с сахаром                                                                                                          | 200        | 0,2          |              | 15           | 58           |               | 12,0        |            |             | 18,4         | 50           | 12,2         |
|                    | Хлеб "крестьянский", обогащенный<br>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<br>йодом                                                                                 | 25         | 1,5          | 0,19         | 9            | 63           | 0,08          | 7,8         |            | 0,7         | 117,4        | 226,0        | 37,8         |
|                    | <b>расчет</b>                                                                                                          | <b>560</b> | <b>21,77</b> | <b>19,39</b> | <b>114</b>   | <b>644,3</b> | <b>0,44</b>   | <b>21,1</b> | <b>0,8</b> | <b>2,88</b> | <b>441,0</b> | <b>624,1</b> | <b>105,0</b> |
| 3-ий день, среда   |                                                                                                                        |            |              |              |              |              |               |             |            |             |              |              |              |
| <b>Завтрак</b>     |                                                                                                                        |            |              |              |              |              |               |             |            |             |              |              |              |
| тпк№416/1994       | Биточек мясной (постная свинина с<br>добавлением лука и хлеба)                                                         | 120        | 15           | 11,3         | 43,2         | 214          | 240,5         | 3,8         | 0,0        | 0,5         | 3,8          | 117,5        | 10,6         |
| 60/3\2015          | Рис припущенный с овощами( белые<br>жемчуженки с маслом и солью с<br>овощами заправленными льняным<br>маслом)          | 180/30     | 4,4          | 4            | 44,5         | 285          |               | 12          |            |             | 18,4         | 50           | 12,2         |
| 686/2004           | Чай с лимоном(душистый чай со<br>вкусом и ароматом лимона)                                                             | 200/5      |              |              | 15,2         | 60           |               | 12          |            |             | 18,4         | 50           | 12,2         |
|                    | Хлеб "крестьянский", обогащенный<br>витаминами                                                                         | 50         | 3,8          | 0,6          | 25           | 122          | 0,27          |             | 0,5        | 0,6         | 0,06         | 3,08         | 7,38         |
|                    | Хлеб "чусовской", обогащенный<br>йодом                                                                                 | 25         | 1,5          | 0,19         | 9            | 44           | 0,08          |             |            |             |              | 0,54         | 6,0          |
|                    | <b>расчет</b>                                                                                                          | <b>585</b> | <b>24,7</b>  | <b>16,1</b>  | <b>136,9</b> | <b>725,0</b> | <b>240,85</b> | <b>27,8</b> | <b>0,5</b> | <b>1,1</b>  | <b>40,7</b>  | <b>221,1</b> | <b>48,4</b>  |
| 4-ый день, четверг |                                                                                                                        |            |              |              |              |              |               |             |            |             |              |              |              |
| <b>Завтрак</b>     |                                                                                                                        |            |              |              |              |              |               |             |            |             |              |              |              |
| 1/1998             | Бутерброд с сыром с<br>маслом(обогащенный батон<br>каротином,кусочек сливочного масла<br>и ломтик сыра)                | 25\10      | 5,8          | 16,8         | 13,5         | 178          | 0,6           | 1,2         | 0,8        | 1,8         | 208          | 178,6        | 35,5         |
| 262/1994           | Каша молочная пшенная с вареньем<br>(золотая каша со свежим молоком и<br>маслом и ложка варенья как у<br>бабушки дома) | 200        | 6,8          | 6,5          | 32,8         | 215,3        | 0,08          | 0,9         |            | 0,8         | 140          | 156          | 22,4         |
| 686/2004           | Чай с лимоном(душистый чай со<br>вкусом и ароматом лимона)                                                             | 200/5      |              |              | 15,2         | 60           |               | 12          |            |             | 18,4         | 50           | 12,2         |

|                     |                                                                               |        |       |      |      |       |      |      |     |      |       |       |       |
|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------|--------|-------|------|------|-------|------|------|-----|------|-------|-------|-------|
|                     | Батон Золотинка                                                               | 25     | 1,5   | 0,19 | 9    | 44    | 0,08 |      |     |      |       | 0,54  | 6,0   |
|                     | Запеченное яблоко                                                             | 120    | 1,9   | 0,3  | 12,5 | 61,3  | 0,27 |      |     |      | 0,06  | 23,4  | 7,38  |
|                     | <b>расчет</b>                                                                 | 585    | 34,2  | 23,8 | 83,0 | 558,6 | 1,03 | 14,1 | 0,8 | 2,6  | 366,5 | 408,5 | 83,5  |
| <b>Завтрак</b>      |                                                                               |        |       |      |      |       |      |      |     |      |       |       |       |
| ттк№498/2004        | Котлета куриная с отрубями<br>(диетическая курочка.с белым хлебом<br>и луком) | 100    | 16    | 13,3 | 15,1 | 262   | 0,27 | 1,6  | 0,5 | 0,7  | 204   | 48    | 27    |
| 512/2004            | Рис припущенный с овощами<br>заправленные льняным маслом                      | 180/30 | 4,32  | 7,2  | 44,5 | 264,6 |      | 12   |     | 18,4 | 5     |       | 12,2  |
| 684/2004            | Чай с сахаром                                                                 | 200    | 0,2   |      | 15   | 58    |      | 12,0 |     |      | 18,4  | 50    | 12,2  |
|                     | Хлеб "чусовской", обогащенный<br>йодом                                        | 25     | 1,5   | 0,19 | 9    | 63    | 0,27 |      |     |      | 0,06  | 23,4  | 7,38  |
|                     | Хлеб "крестьянский", обогащенный<br>витаминами                                | 25     | 1,9   | 0,3  | 12,5 | 61,3  | 0,27 |      | 0,5 | 0,6  | 0,06  | 3,08  | 7,38  |
| <b>ИТОГО</b>        |                                                                               |        | 23,92 | 21,0 | 96,1 | 708,9 | 0,5  | 25,6 | 1,0 | 19,7 | 227,5 | 124,5 | 66,2  |
| <b>Норма в день</b> |                                                                               |        | 22,00 | 23,0 | 95,5 | 680,0 | 0,7  | 35,0 | 0,5 | 6    | 600,0 | 900,0 | 150,0 |