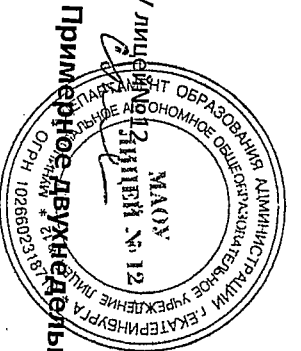


Согласовано:
Директор: МАОУ лицей №12
Валькова С.Ю.



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



Примерное двухдневное меню бесплатного питания (завтрак) для обучающихся
1-4 классов на 2025-2026 учебный год

№ об/р год	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энерг. Ценн. Ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг		
		Выход, г	Белки, г	Жир Б.г	Углевод Б.г		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг		
1-ый день, понедельник															
Орляцкий Завтрак															
тк№1/2004	Бутерброд с маслом сливочным с сыром (обогатненный батон с кератином, кусочек сливочного масла и ломтик сыра)	25/20/20	5,8	16,9	13,5	178	0,6	1,2	0,8	1,8	208	176,8	35,5		
35/2003	Каша молочная "Дружба" (дуэт круп рис и пшено, сливочное масло и свежее молоко)	260	6,8	6,5	32,8	215,3	0,08	0,9		0,8	140,0	156,0	22,4		
684/2004	Чай с лимоном (черный чай с ароматом и вкусом лимона)	200/8	0,2		15	58		12,0			18,4	50	12,2		
	Батон "Золотинка"	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38		
	Фрукт свежий	125	1,9	0,3	12,5	61,3	0,4	4,36	0,1	0,2	116	20,6	6,45		
	Итого:	560	16,6	24,0	86,3	573,9	1,35	18,46	1,4	3,1	223,0	406,48	83,93		
2-ой день, вторник															
Завтрак пилота															
тк№19	Чикен-Болл (веселые шарики из филе курицы в сметанном соусе с куркумой)	120	12,3	16,9	13,5	178	0,08	2,3	0,4	0,6	204	418	34		
332/2004	Фузилли отварные (макаронные отварные спиральки) с сыром и овощами	150/50	5,2	6,2	35,3	220,5	0,01		0,7	6	43,8	9	0,01		
	Напиток из йогурта	200	0,2		15	58		12,0		6,6	18,4	50	12,2		
	Хлеб "творожковый", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	63	0,27			0,06	23,4	7,38			
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	3,8	0,6	25	122	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38		

3-ий день, среда

Завтрак "Точка силы"

ткд№12004	Бутерброд с маслом сливочным и сыром на батоне (батон обогащенный каротином и кусочек сливочного масла и сыр)	25/10/10	4,1	9,9	7,7	142	0,4	1,2	0,5	2,2	208	178,8	
ткд№	Творожный пудинг с соусом (нежирный творог взбитый в белое облаво и сливки, яблочный соус)	220/25	27,5	19,7	25,8	318	0,08	12		2,6	144,0	156,0	10,9
684/2004	Чай с сахаром	200	0,2		15	58		12,0		4,8	18,4	50	12,2
	расчет	505	31,8	29,6	48,5	518	0,48	25,2	0,5	7,4	229,0	384,8	38,3

4-ый день, четверг

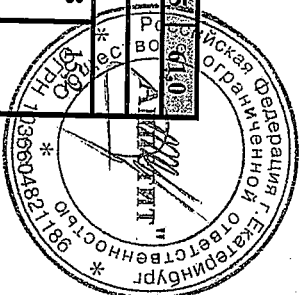
Завтрак "Стальной характер"

ткд№416/19	Пшеница натуральная	100	15	11,3	9,5	171	240,5	1,2	0,5	2,2	204	48	27
520/2004	Картофельное пюре (домашний картофель со свежим молоком и маслом) с овсянкой	150/20	5,8	11,2	57	212	0,3	2,4	0,3	2,7	14,5	25,6	12,3
ткд№99/200	Компот из шиповника	200	0,4	0,1	31,6	128	0,9	6	0,4	0,2	8,0	3,54	4,2
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,27				0,06	23,4	7,38
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,27	9,6			0,06	23,4	7,38
	расчет	350	24,2	22,98	116,1	599,0	242,2	9,6	1,2	5,1	226,6	123,94	58,26

5-ый день, пятница

Завтрак "Спортсмена"

ткд№12004	Бутерброд с сыром (обогатенный батон с каротином и ломтик сыра)	25/10/10	5,8	16,9	13,5	178	0,6	1,2	0,8	1,8	208	176,8	35,5
ткд№262/19	Каша геркулесовая молочная (томленые зерна геркулеса со свежим молоком и маслом)	250	4,7	7,5	42	296	0,009	2,4	0,4	0,05	204,0	187,4	28
ткд№	Какао напиток "Виташока" (шоколадный напиток с молоком и витаминомС)	200	3,5	3,5	36	96	0,3	2,4	0,3	2,7	14,5	25,6	12,3
	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
	Йогурт	125	3,2	3	17	127	0,3	2,4	0,3	2,7	14,5	25,6	12,3
	расчет	505	19,1	31,2	121,0	758,3	1,479	8,4	2,3	7,85	441,1	418,5	95,5



2-ая неделя

6-ой день, понедельник

Завтрак "Школьника"

тг/кг	Блинчик со ступенкой	60	3,2	3,5	28	154	0,6	1,2	0,8	2,2	108	176,8	15,2
35/2003	Каша молочная "Дружба" (дуэт круп рис и пшено, сливочное масло и свежее молоко)	250	6,8	6,5	32,8	215,3	0,08	0,9		0,8	140,0	156,0	22,4
630/1994	Чай с молоком (душистый чай и цельное молоко с добавлением сахара)	200	3,1	3,2	18	110		12,0			18,4	50	12,2
	Фрукт свежий	100	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27	13			0,06	123	7,38
	расчет	565	15	13,5	91,3	540,6	0,95	27,1	0,8	3	266,5	505,8	57,2

Обед

7-ой день, вторник

Завтрак "Уральца"

тг/кг	Рыба под маринадом (горбуша в томатном соусе с овощами)	100	16,6	5,2	10	247,9	0,07	0,3	0,1	1	22,6	92,6	28,1
146/1982	Картофельное пюре (домашний картофель со свежим молоком и маслом)	150	5,8	11,2	57	212	0,3	2,4	0,3	2,7	14,5	25,6	12,3
520/2004	Чай с сахаром с лимоном	200/5	0,4		8,78	60		12,0			18,4	50	12,2
685/2004	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	50	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	расчет	500	24,7	16,7	88,28	581,2	0,64	14,7	0,9	4,3	55,6	171,3	59,98

8-ой день, среда

Завтрак "Екатеринбуржца"

	Бутерброд с сыром	25/10	4,39	2,9	12	102	0,01	9,8	0,4	1,9	0,1	34,5	0,1
тг/кг	Омлет натуральный	265	20	12	14	298	0,01	11	0,01	51,46	16,6	1,2	0,96
340/2004	Чай ягодный (душистый чай с полезными ягодами)	200	0,4		8,78	60		12,0			18,4	50	12,2
54-5н-2020	расчет	500	24,79	14,9	34,8	460,0	0,02	32,8	0,4	53,36	35,1	85,7	13,3

9-ый день, четверг

Завтрак "Первых"

	Блинчик со ступенкой	60	3,2	3,2	28	154	0,6	1,2	0,8	2,2	108	176,8	15,2
121/2009	Каша ячневая с молоком и вареньем (наваристая каша со свежим молоком и маслом и как дома у бабушки)	250	6	5,3	30,7	215,3	0,08	0,9		0,8	140,0	156,0	22,4
684/2004	Чай с лимоном	200	0,2		15	58		12,0			18,4	50	12,2

	Фрукт свежий	113	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27	61,9			0,06	23,4	7,38
	расчет	560	11,3	8,8	86,2	488,6	0,95	7,6	0,8	3	223,0	406,2	57,18
10-ый день, пятница													
Завтрак "Кумира"													
тте№3/1	Понед., в запеченное в пряном соусе	100	23,8	19,1	14,4	269		2,3		204	418,0	34,0	
тте№512/2004	Рис припущенный с овощами	180/30	4,2	5,1	42	189	0,3	26	0,04	5,6	7,5	16,4	1,2
тте№	Компот из ягод	200	0,9	3,5	36	96	0,3	2,4	0,3	2,7	14,5	25,6	12,3
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	50	3,8	0,6	25	123	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	расчет	505	32,7	28,3	117,4	677,0	0,87	50,7	0,8	212,9	440,1	79,1	20,88
	Норма в день		38,5	39,5	167,5	1175,0	0,5	50,0	0,3	4	516,0	876,0	114,0
	Итого за 2 недели (среднее)		45,6	46,7	178,9	1432,6	1,2	42,0	0,2	4,5	532,0	895,0	115,6