

Согласовано:  
 Директор :МАОУ гимназия№202  
 Г.А.Наумова.



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



**Примерное двухнедельное меню завтраков (дотационное) для учащихся 5-11 классов  
 на 2024-2025 учебный год**

| № сб/р<br>год                 | Наименование блюда                             | Пищевые вещества |             |             |                | Энерг.<br>Ценн.<br>Ккал | Витамины,мг  |              |            |             | Минеральные вещества, |               |              |
|-------------------------------|--|------------------|-------------|-------------|----------------|-------------------------|--------------|--------------|------------|-------------|-----------------------|---------------|--------------|
|                               |  | Выход,г          | Белки,г     | Жиры<br>.г  | Углево<br>ды,г |                         | В1           | С            | А          | Е           | са                    | р             | Mg           |
| <b>1-ая неделя</b>            |  |                  |             |             |                |                         |              |              |            |             |                       |               |              |
| <b>1-ый день, понедельник</b> |  |                  |             |             |                |                         |              |              |            |             |                       |               |              |
| тгк№                          | Овощная подгарнировка                          | 25               | 1,8         | 2,6         | 3,8            | 21,8                    | 0,009        | 2,4          | 0,4        | 0,2         | 0,1                   | 100           | 0,05         |
| тгк№                          | 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<br>4                  | 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         |
| 686/200<br>4                  | Чай с лимоном                                  | 200/7            |             |             | 15,2           | 60                      |              | 12           |            |             | 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 йодом            | 25               | 1,5         | 0,19        | 9              | 44                      | 0,08         |              |            |             |                       | 0,54          | 6,0          |
|                               | <b>расчет</b>                                  | <b>597</b>       | <b>25,2</b> | <b>19,5</b> | <b>89,7</b>    | <b>612,7</b>            | <b>1,159</b> | <b>19,96</b> | <b>1,1</b> | <b>1,75</b> | <b>244,1</b>          | <b>590,42</b> | <b>47,28</b> |
| <b>2-ой день, вторник</b>     |  |                  |             |             |                |                         |              |              |            |             |                       |               |              |
| 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<br>4                  | Картофельное пюре                              | 180              | 5,8         | 11,2        | 38,9           | 214,8                   | 0,4          | 4,36         | 0,1        | 0,2         | 116                   | 20,6          | 6,45         |
| 686/200<br>4                  | Чай с лимоном                                  | 200/7            |             |             | 15,2           | 60                      |              | 12           |            |             | 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         |
|                               | <b>расчет</b>                                  | <b>572</b>       | <b>33,4</b> | <b>28,3</b> | <b>88,9</b>    | <b>611,6</b>            | <b>1,27</b>  | <b>17,6</b>  | <b>1,4</b> | <b>1</b>    | <b>357,5</b>          | <b>239,08</b> | <b>53,6</b>  |
| <b>3-ий день, среда</b>       |  |                  |             |             |                |                         |              |              |            |             |                       |               |              |
| 3\1                           | Голень,запеченная в пряном соусе м             | 120              | 23,8        | 19,2        | 14,4           | 269                     |              | 2,3          |            |             | 204                   | 418           | 34           |

|                        |   |            |              |             |             |              |             |             |            |             |              |               |              |
|------------------------|---|------------|--------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-------------|------------|-------------|--------------|---------------|--------------|
| 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          |
| 684\2004               | 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         |
|                        | <b>расчет</b>                               | <b>525</b> | <b>32,4</b>  | <b>29</b>   | <b>74,3</b> | <b>578</b>   | <b>0,57</b> | <b>28,3</b> | <b>0,5</b> | <b>6,2</b>  | <b>212,5</b> | <b>446,78</b> | <b>43,28</b> |
| 4-ый день, четверг     |   |            |              |             |             |              |             |             |            |             |              |               |              |
| ттк                    | Биточек рубленый из индейки                 | 100        | 27,36        | 18,4        | 10,4        | 249          | 0,09        |             | 0,3        | 0,18        | 8,15         | 80            | 10,6         |
| ТТК № 517              | Макароны отварные с                         | 180        | 6,7          | 12,3        | 28,6        | 237,6        |             |             |            | 4,3         | 17,6         | 258,0         | 13,4         |
| 686/2004               | Чай с лимоном                               | 200/7      |              |             | 15,2        | 60           |             | 12          |            |             | 18,4         | 50            | 12,2         |
|                        | 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         |
|                        | <b>расчет</b>                               |            | <b>35,96</b> | <b>31</b>   | <b>66,7</b> | <b>607,9</b> | <b>0,36</b> | <b>13,4</b> | <b>0,8</b> | <b>5,08</b> | <b>44,2</b>  | <b>391,1</b>  | <b>43,58</b> |
| 5-ый день, пятница     |   |            |              |             |             |              |             |             |            |             |              |               |              |
| ттк№498/2004           | Котлета рубленая из филе кур                | 100        | 27,6         | 18,4        | 10,4        | 249          | 0,09        | 6,7         | 0,2        | 0,18        | 208          | 176,8         | 25           |
| 520/2004               | Картофель отварной                          | 180        | 3,2          | 8,3         | 21,8        | 184          | 0,02        | 1,4         | 0,01       | 0,5         | 53,9         | 50,0          | 5            |
| 684\2004               | 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         |
|                        | <b>расчет</b>                               | <b>505</b> | <b>32,9</b>  | <b>27,0</b> | <b>59,7</b> | <b>552,3</b> | <b>0,38</b> | <b>8,1</b>  | <b>0,7</b> | <b>1,28</b> | <b>262,9</b> | <b>239,18</b> | <b>38,1</b>  |
| 2-ая неделя            |   |            |              |             |             |              |             |             |            |             |              |               |              |
| 1-ый день, понедельник |   |            |              |             |             |              |             |             |            |             |              |               |              |
| ттк№                   | Зразы "Школьные" с соусом                   | 120        | 11           | 7,2         | 5,9         | 204          | 0,02        |             | 0,02       | 0,2         | 145,6        | 173,2         | 31,3         |
| 510/2004               | Каша гречневая рассыпчатая                  | 180        | 10,4         | 9,4         | 51,1        | 334,8        | 0,05        | 1,9         |            | 1,2         | 177          | 48            | 28           |
| 686/2004               | Чай с лимоном                               | 200/7      |              |             | 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           | 44           | 0,08        |             |            |             |              | 0,54          | 6,0          |

|                    |   |       |             |             |             |              |             |             |            |             |              |               |             |
|--------------------|---|-------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-------------|------------|-------------|--------------|---------------|-------------|
|                    | <b>расчет</b>                               |       | <b>24,8</b> | <b>17,1</b> | <b>93,7</b> | <b>704,1</b> | <b>0,42</b> | <b>13,9</b> | <b>0,5</b> | <b>2</b>    | <b>341,1</b> | <b>274,8</b>  | <b>84,9</b> |
| 2-ой день, вторник |   |       |             |             |             |              |             |             |            |             |              |               |             |
| 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        |
| 332/200<br>4       | Макароны отварные                           | 180   | 6,2         | 7,4         | 42,2        | 264          | 0,4         | 4,36        | 0,1        | 0,2         | 116          | 20,6          | 6,45        |
| 684/200<br>4       | 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         |
|                    | <b>расчет</b>                               |       | <b>24,4</b> | <b>23,7</b> | <b>98,2</b> | <b>666,3</b> | <b>1,35</b> | <b>4,62</b> | <b>1,0</b> | <b>1</b>    | <b>295,6</b> | <b>201,9</b>  | <b>54,9</b> |
| 3-ий день, среда   |   |       |             |             |             |              |             |             |            |             |              |               |             |
| 91/2003            | Биточек паровой из индейки                  | 100   | 18,7        | 10,5        | 16,5        | 212          |             | 0,4         |            | 1,4         | 204          | 48            | 28          |
| 520/200<br>4       | 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<br>4       | Чай ягодный                                 | 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        |
|                    | <b>расчет</b>                               |       | <b>26,6</b> | <b>22,0</b> | <b>82,9</b> | <b>546,1</b> | <b>0,67</b> | <b>4,8</b>  | <b>0,6</b> | <b>2,2</b>  | <b>321,0</b> | <b>81,0</b>   | <b>42,5</b> |
| 4-ый день, четверг |   |       |             |             |             |              |             |             |            |             |              |               |             |
| 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 с овощами                   | 180   | 6,5         | 9,5         | 32,4        | 189,7        | 0,3         | 26          | 0,04       | 5,6         | 7,5          | 16,4          | 1,2         |
| 686/200<br>4       | Чай с лимоном                               | 200/7 |             |             | 15,2        | 60           |             | 12          |            |             | 18,4         | 50            | 12,2        |
|                    | 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        |
|                    | <b>расчет</b>                               |       | <b>9,9</b>  | <b>21,5</b> | <b>81,9</b> | <b>571,0</b> | <b>0,74</b> | <b>27,6</b> | <b>0,2</b> | <b>5,78</b> | <b>233,9</b> | <b>243,74</b> | <b>44,4</b> |
| 5-ый день, пятница |   |       |             |             |             |              |             |             |            |             |              |               |             |
| 3\1                | Голень, запеченная в пряном соусе м         | 100   | 23,8        | 19,2        | 14,4        | 269          |             | 2,3         |            |             | 204          | 418           | 34          |

|              |   |     |             |             |              |              |            |             |            |             |              |              |             |
|--------------|---|-----|-------------|-------------|--------------|--------------|------------|-------------|------------|-------------|--------------|--------------|-------------|
| 510/200<br>4 | Каша гречневая рассыпчатая                  | 180 | 10,4        | 9,4         | 51,1         | 334,8        | 0,05       | 1,9         |            | 1,2         | 177          | 48           | 28          |
| 684/200<br>4 | 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        |
|              | <b>расчет</b>                               |     | <b>37,8</b> | <b>29,1</b> | <b>102,0</b> | <b>767,1</b> | <b>0,4</b> | <b>4,2</b>  | <b>0,5</b> | <b>1,8</b>  | <b>382,0</b> | <b>478,9</b> | <b>76,1</b> |
|              | <b>норма в день</b>                         |     | <b>18</b>   | <b>18,4</b> | <b>76,6</b>  | <b>544,0</b> | <b>0,3</b> | <b>14,0</b> | <b>0,2</b> | <b>2,4</b>  | <b>240,0</b> | <b>360,0</b> | <b>60,0</b> |
|              | <b>итого за 2 недели (среднее)</b>          |     | <b>27,2</b> | <b>29,7</b> | <b>89,0</b>  | <b>631,0</b> | <b>0,8</b> | <b>16,4</b> | <b>0,7</b> | <b>2,23</b> | <b>254,3</b> | <b>413,2</b> | <b>64,3</b> |

#####