



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

Примерное двухнедельное меню завтраков (Дотационное) для учащихся 5-11 классов

на 2025-2026 учебный год

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



№ 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	са	р	Мг			
1-ая неделя																
1-ый день, понедельник																
тгк№	Гуляш из свинины	100	9,8	17,7	0,7	201	0,4	1,2	0,1	0,35	208	178,8	15,2			
332/200	Макаронны отварные с овощами	180/30	6,2	7,4	42,4	294,6	0,4	4,36	0,1	0,6	17,6	258,0	6,45			
686/200	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	50	3	0,38	18	88	0,16					0,54	6,0			
	расчет	597	20,9	25,78	88,8	704,9	1,23	17,56	0,7	1,55	244,1	490,42	47,23			
2-ой день, вторник																
ТТК №	Котлета "Школьная" с красным соусом	80/40	25,7	16,8	22,3	275,5	0,6	1,2	0,8	0,2	223	165,4	27,6			
510/200	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180/30	10,4	9,4	51,1	334,8	0,05	1,9		1,2	177	48	28			
4	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			
	расчет	572	38	26,5	101,1	731,6	0,92	15,1	1,3	2	418,5	266,48	75,2			
3-ий день, среда																
3\1	Бедро кури, запеченное в пряном соусе	100	23,8	19,2	14,4	269		2,3			204	418	34			
520/200	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	Чай с сахаром	200	0,2		15	58					0,9	9,3	0,7			

	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	530	31,7	30,7	80,8	603,1	0,67	6,66	0,6	0,8	321,0	450,98	48,53
4-ый день, четверг													
тгк№89	Бутерброд "Школьный" (батон,масло,жем)	10/20/25	1,7	7,8	22	166	0,09		0,3	0,18	8,15	80	10,6
23/4/20 15	Каша молочная "Дружба"	250	7,4	7,6	45,7	260,4				4,3	17,6	258,0	13,4
тгк"	Яйцо отварное	40	4,8	4	0,3	57	0	0,1				19,4	
684/200	Чай с лимоном	200/5	0,2		15	58					0,9	9,3	0,7
	Батон "Золотинка"	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27	1,4	0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	расчет	575	16	19,7	95,5	602,7	0,36	1,5	0,8	5,08	26,7	369,8	32,08
5-ый день, пятница													
тгк№	Жаркое по домашнему	250	16	13,3	15,1	396	0,09	6,7	0,2	0,18	208	176,8	25
684/200	Чай с сахаром	200	0,2		15	58					0,9	9,3	0,7
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	50	3,8	0,6	25	122	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	61	0,08					0,54	6,0
	расчет	525	21,5	14,1	64,1	637,0	0,44	6,7	0,7	0,78	209,0	189,72	39,1
6 день, суббота													
тгк№	Индейка с соусом "Бешамель"	100	14,7	18,8	5,3	249	0,6	0,26	0,4	0,2	178,6	168,4	34,4
332/200	Макароны отварные	180	6,2	7,4	42,2	264	0,4	4,36	0,1	0,2	116	20,6	6,45
686/200	Чай с сахаром	200			15,2	60		12			18,4	50	12,2
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	50	3,8	0,6	25	122	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	61	0,08					0,54	6,0
	расчет	555	26,2	27,0	96,7	756,0	1,35	16,6	1,0	1	313,1	242,62	66,4
2-ая неделя													
1-ый день, понедельник													
тгк№	Поджарка из индейки	100	9,8	17,7	0,7	201	0,4	1,2	0,1	0,35	208	178,8	15,2
510/200	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,4	9,4	51,1	334,8	0,05	1,9		1,2	177	48	28
520/200	Картофельное пюре	180	5,8	11,2	38,9	214,8	0,4	4,36	0,1	0,2	116	20,6	6,45

[illegible]

тгк№89	Бутерброд "Школьный" (батон,масло,джем)	10/20/25	1,7	7,8	22	166	0,09		0,3	0,18	8,15	80	10,6
23/4/20	Каша молочная "Дружба"	250	7,4	7,6	45,7	260,4				4,3	17,6	258,0	13,4
15													
684/200	Чай ягодный	200	0,2		15	58					0,9	9,3	0,7
	Батон "Золотинка"	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27	1,4	0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	Фрукт	140	1,9	0,3	12,5	72	0,27	1,4	0,5	1,1	0,06	3,021	7,38
		615	13,1	16,0	107,7	617,7	0,63	2,8	1,3	16,08	26,8	353,4	39,5
	расчет												
	6 день, суббота												
3\1	Голень, запеченное в пряном соусе м	100	23,8	19,2	14,4	269		2,3			204	418	34
332/200	Макаронны отварные	180	6,2	7,4	42,2	264	0,4	4,36	0,1	0,2	116	20,6	6,45
684/200	Чай с сахаром	200	0,2		15	58					0,9	9,3	0,7
	Хлеб "крестьянский", обогащенный	50	3,8	0,6	25	122	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	ВИТАМИНАМИ												
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	61	0,08					0,54	6,0
	расчет	555	35,5	27,4	105,6	774,0	0,75	6,7	0,6	0,8	321,0	451,5	54,5
	норма в день		18	18,4	76,6	544,0	0,3	14,0	0,2	2,4	240,0	360,0	60,0
	ИТОГО за 2 недели (среднее)		27,2	29,7	89,0	631,0	0,8	16,4	0,7	2,23	254,3	413,2	64,3