Согласовано:
Директор: МАОУ гимназия№202
Кротова.П.С.

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	Жиры,г	Углеводы,г		B1	C	A	E	ca	p	Mg
1-ая неделя													
1-ый день, понедельник													
ТТК № 212	Гуляш из свинины (мясо свинины с овощами в томатном соусе)	100	12,1	9,5	13,7	148	0,04	7,8		0,7	117,4	226,0	37,8
333/200	Конкильены с сыром(макароны	180	6,2	7,4	42,4	294,3	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
684\2004	Чай ягодный (душистый чай с ягодами)	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
	Выпечка в ассортименте	50	1,9	0,3	12,5	96	0,27				0,06	23,4	7,38
	расчет	**555**	**22,3**	**17,5**	**96,1**	**657,6**	**0,85**	**7,8**	**1,0**	**1,9**	**118,5**	**264,86**	**60,64**
2-ой день, вторник													
ТТК № 510/2004	Люля-Кебаб(дуэт ароматной свинины и нежного филе кур с зеленью)	100	18,7	10,5	16,5	202		0,4		1,4	204	48	28
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180/30	10,4	9,4	51,1	402	0,05	1,9		1,2	177	48	28
ттк№ СК122	Чай ягодный (душистый чай с ягодами)	200	0,1		187	78					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
	расчет	560	**31,1**	**20,2**	**267,1**	**743,3**	**0,32**	**2,3**	**0,5**	**3,2**	**382,0**	**108,38**	**64,1**
3-ий день, среда													
3\1	Голень куры ,запеченное в пряном соусе(молодой цыпленок в томатном соусе)	100	16,7	19,7	33,2	363		1,3		1,4	297	265,0	43

520/200	Картофельное пюре(молодой	180/20	5,8	11,2	38,9	214,8	0,4	4,36	0,1	0,2	116	20,6	6,45
ТТК 1-А	Компот из ягод (освежающий напиток из садовых ягод)	200	0,4		31,61	130	0,27				0,06	23,4	7,38
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	31,6	128	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	Выпечка в ассортименте	50	1,9	0,3	12,5	96	0,27				0,06	23,4	7,38
	расчет	**375**	**26,7**	**31,5**	**147,81**	**931,8**	**1,21**	**5,66**	**0,6**	**2,2**	**413,2**	**335,48**	**71,59**
4-ый день, четверг													
	Закуска"Огурец молодец" (свежий огурец.льняное масло и меся кунжута)	30	0,9	0,3	4,2	96	0,27				0,06	23,4	7,38
ТТК № СК-03	Фрикадельки "Наполи"(мясо куры,лук и сливочный сыр)	100	19,2	9,7	10,2	210		0,4		1,4	204	48	28
ттк№	Рис рассыпчатый с овощами	180/20	6,5	9,5	32,4	199,7	0,3	26	0,04	5,6	7,5	16,4	1,2
ТТК	Напиток с витаминами Витошка	200	0,4		31,61	130	0,27				0,06	23,4	7,38
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	50	3,8	0,6	25	122,6	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	Яблоко	130	0,5	0,5	11,6	58	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	расчет	**350**	**31,3**	**20,6**	**115,01**	**816,3**	**1,38**	**26,4**	**1,0**	**8,2**	**211,7**	**117,4**	**58,72**
5-ый день, пятница													
520/2004	Жаркое по-домашнему (деревенский картофель с овощами и кусочками мяса)	250	3,2	8,3	21,8	203	0,02	1,4	0,01	0,5	53,9	50,0	5
ттк№	Чай с лимоном	200	0,1		187	78					0,9	9,3	0,7
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	50	3,8	0,6	25	122,6	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	Выпечка в ассортименте	50	1,9	0,3	12,5	96	0,27				0,06	23,4	7,38
	расчет	555	**9**	**9,2**	**246,3**	**499,6**	**0,56**	**1,4**	**0,5**	**1,1**	**54,9**	**85,78**	**20,5**
2-ая неделя													
	1-ый день, понедельник												
ТТК № СК-02	Зразы "Демидовские" мясные с ветчиной и яйцом(мясо мелкого помола с добавлением кусочков ветчины и яйца)	100	15,5	23,5	12,4	334	0,04	7,8		0,7	117,4	226,0	37,8
520/200	Картофельное пюре(молодой	180	5,8	11,2	38,9	214,8	0,4	4,36	0,1	0,2	116	20,6	6,45

ТТК 1-А	Компот из ягод (освежающий напиток из садовых 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
	фрукт	120	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	расчет	625	**25,5**	**35,3**	**107,9**	**801,4**	**1,25**	**12,2**	**1,1**	**2,1**	**233,6**	**276,2**	**66,4**
2-ой день, вторник													
ТТК	Шницель н/р из филе куры (фермерская курочка и лук и сухари)	100	17,8	23,5	12,4	334	0,04	7,8		0,7	117,4	226,0	37,8
333/2004	Фузилли отварные (макароны отварные "спиральки")	180	5,5	10,9	34,2	294,3	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
ттк№ СК123	Чайный бальзам (сбалансированное сочетание луговых трав и черного чая)	200	0,4		8,7	73,6					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
	расчет	**550**	**51,1**	**70**	**175,71**	**1564,6**	**1,83**	**19,96**	**2,1**	**4**	**352,0**	**517,6**	**119,7**
3-ий день, среда													
ТТК№ СК-01	Индейка по-мексикански (мясо птицы,овощи с грядки и молодая кукуруза с соусом)	200/10	9,8	17,7	0,7	201	0,04	7,8		0,7	117,4	226,0	37,8
ттк№	Рис рассыпчатый с гарниром из овощей	180/20	6,5	9,5	32,4	199,7	0,3	26	0,04	5,6	7,5	16,4	1,2
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	122,6	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	расчет	**560**	**20,3**	**27,8**	**73,1**	**581,3**	**0,61**	**33,8**	**0,5**	**6,9**	**125,9**	**254,8**	**47,1**
ттк№ НО-02	Рыба запеченная с помидором с сыром (рыба с повышенным содержанием "Омега3"с помидором и облаком сыра)	100	22,5	9,2	0,2	175		0,4		1,4	204	48	28
520/2004	Картофельное пюре(молодой картофель,цельное молоко и масло)	180	5,8	11,2	38,9	214,8	0,4	4,36	0,1	0,2	116	20,6	6,45
684\2004	Чай ягодный (душистый чай с ягодами)	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

	расчет	505	**30,4**	**20,7**	**66,6**	**509,1**	**0,67**	**4,8**	**0,6**	**2,2**	**321,0**	**81,0**	**42,5**
5-ый день, пятница													
ттк№	Плов "Золотинка" с булгуром и индейкой(бусены белогожемчугас ароматными овощами и мясом индейки) с овощасм	250/50	18,9	21,3	2	403		2,3			204	418	34
639/200	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,2	27	119					0,9	9,3	0,7
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	50	3,8	0,6	25	122,6	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	Выпечка в ассортименте	50	1,9	0,3	12,5	92	0,27				0,06	23,4	7,38
	расчет	**557**	**25,2**	**22,4**	**66,5**	**736,6**	**0,54**	**2,3**	**0,5**	**0,6**	**205,0**	**453,8**	**49,5**
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)		**22,5**	**29,1**	**81,1**	**632,0**	**1**	**14,0**	**0,5**	**2,7**	**370,0**	**401,0**	**69,0**