



Согласовано:
Директор: МАОУ СОШ № 63
Леванова А.В.

Примерное двухнедельное меню бесплатного питания (завтрак) для обучающихся

1-4 классов на 2025-2026 учебный год



Утверждено:
Директор ООО "Аппетит"
В.В. Романов

43600482118

№ сб/р год	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энер. Ценн. Ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
		Выход, г	Белки, г	Жир, г	Углевод, г		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg		
1-ая неделя															
1-ый день, понедельник															
Орлянский Завтрак															
тк№1/2004	Бутерброд с маслом сливочным с сыром (обогащенный 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" (дуют 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		
	расчет	560	16,6	24,0	86,3	573,9	1,35	18,46	1,4	3,4	223,0	406,48	83,93		
2-ой день, вторник															
Завтрак пилота															
тк№2/19	Чикен-Болл (веселые шарики из филе кур в сметанном соусе с кудряшкой)	120	12,3	16,9	13,5	178	0,08	2,3	0,4	0,6	204	418	34		
332/2004	Фузилли отварные (макаронны отварные спиралька) 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 Ягод	200	0,2		15	58		12,0			6,6	18,4	50	12,2	
	Хлеб "Чусовской", 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		

расчет		500	23	23,9	97,8	641,5	0,63	14,3	1,6	13,8	266,3	503,5	61,0
3-ий день, среда													
Завтрак "Точка силы"													
тк№1/2004	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	15,2
тк№	Творожный пудинг с соусом (нежирный творог взбитый в белое облако и сладкий 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	
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"													
тк:416/19	Пшеница натуральный	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
тк699/200	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				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"													
тк№1/2004	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
тк"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
тк"	Какао напиток "Витолка" (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-я неделя

1-ый день, понедельник

Завтрак "Школьника"

т/к/№	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" (дурт 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 пельное 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													
2-ой день, вторник													
Завтрак "Ураляна"													
т/к/№	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
3-ий день, среда													
Завтрак "Екатеринбуржца"													
т/к/№	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
340/2004	Омлет натуральный	265	20	12	14	298	0,01	11	0,01	51,46	16,6	1,2	0,96
54-5гн-2020	Чай ягодный (душистый чай с полезными ягодами)	200	0,4		8,78	60		12,0			18,4	50	12,2
	расчет	500	24,79	14,9	34,8	460,0	0,02	32,8	0,4	53,36	35,1	85,7	13,3
4-ый день, четверг													
Завтрак "Первых"													
т/к/№	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	76	0,8	3	223,0	406,2	57,18
5-ый день, пятница													
Завтрак "Кумира"													
ТРК №3/1	Голень, в запеченное в пряном соусе	100	23,8	19,1	14,4	269		2,3		204	418,0	34,0	
ттак № 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
ТРК"	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	30,7	0,8	212,9	440,1	79,1	20,88
	Норма в день		38,5	39,5	167,5	1175,0	0,5	30,0	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