



Согласовано: *А.О.У.*
 Директор: *М.А.О.У. СОШ № 63*
 Левакова: А.В.

Примерное двухнедельное меню бесплатного питания (завтрак) для обучающихся

1-4 классов на 2026-2027 учебный год



Утверждено:
 Директор: *О.О.О.* "Аппетит"
 В.В. Радлов

№ сб/р год	Наименование Блюда	Пищевые вещества				Энерг. Ценн. Ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
		Выход, г	Белки, г	Жир ы, г	Углевод ы, г		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg		
1-ая неделя															
1-ый день, понедельник															
тык№1/2004	Бутерброд с маслом сливочным с сыром (обогащенный батон с кератином, кусочек сливочного масла и помидок 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							
	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		683	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															
тык219	Чикен-Болл (веселые шарики из филе кур 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 (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		
	Компот из ягод	200	0,2		15	58		12,0							
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	63	0,27			6,6	18,4	50	12,2		
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	3,8	0,6	25	122	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38		

расчет		570	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													
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№	Творожная запеканка с соусом (нежный творог взбитый в белое облако и сладкий яблочный соус)	240\30	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		515	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													
ткс:4\6\19	Шницель натуральный	100	15	11,3	9,5	171	240,5	1,2	0,5	2,2	204	48	27
94	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
тк69\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
4	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		520	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													
тк№1\2004	Бутерброд с сыром (обогатенный батон с каротином и ломтик сыра)	25\10	5,8	16,9	13,5	178	0,6	1,2	0,8	1,8	208	176,8	35,5
тк"26\19	Каши геркулесовая молочная (томленые зерна геркулеса со свежим молоком и маслом)	200	4,7	7,5	42	296	0,009	2,4	0,4	0,05	204,0	187,4	28
тк"	Какао напиток "Витошка" (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		585	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													
1-ый день, понедельник													
тк№	Блины с начинкой	60	3,02	3,2	5,44	105,66	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38

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 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	610	14,82	13,2	68,74	492,26	0,62	25,9	0,5	1,4	158,5	332,1
2-ой день, вторник												49,4
ттк№101	Копилета "Любительская"	100	16,6	5,2	10	247,9	0,07	0,3	0,1	1	22,6	92,6
520/2004	Картофельное пюре (домашний картофель со свежим молоком и маслом) с овощами	150/30	5,8	11,2	57	212	0,3	2,4	0,3	2,7	14,5	25,6
685/2004	Чай с сахаром с лимоном	200/5	0,4		8,78	60		12,0				12,3
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6	0,06	50
	расчет	510	24,7	16,7	88,28	581,2	0,64	14,7	0,9	4,3	55,6	171,3
3-ий день, среда												59,98
	Буферфорд с сыром	25/10	4,39	2,9	12	102	0,01	9,8	0,4	1,9	0,1	34,5
ттк№ 340/2004	Омлет с картофелем	250	20	12	14	298	0,01	11	0,01	51,46	16,6	0,1
54-5-гн-2020	Чай ягодный (душистый чай с полезными ягодами)	200	0,4		8,78	60		12,0			1,2	0,96
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6	0,06	50
	расчет	510	24,79	14,9	34,8	460,0	0,02	32,8	0,4	53,36	35,1	7,38
4-ый день, четверг												13,3
ттк№ 121/2009	Оладьи с фруктовым соусом	60	3,02	3,2	5,44	105,66	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08
	Каша ячневая с молоком (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						
	Фрукт свежий	113	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27	61,9			18,4	50
	расчет	623	11,12	8,8	63,6	440,3	0,62	74,8	0,5	1,4	223,0	232,48
5-ый день, пятница												49,36
ттк№3/1	Голень, запеченное в пряном соусе	100	23,8	19,1	14,4	269		2,3		204	418,0	34,0
ттк№ 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
ттк"	Компот из ягод	200	0,9	3,5	36	96	0,3	2,4	0,3	2,7	14,5	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	560	32,7	28,3	117,4	677,0	0,87	30,7	0,8	212,9	440,1	79,1
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