



Согласовано:
 Директор: МАОУ СОШ №41
 Полуловский М.Г.

1-4 классов на 2025-2026 учебный год



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

Примерное двухнедельное меню бесплатного питания(завтрак) для обучающихся

| № сб/р год | Наименование блюда | Пищевые вещества | | | | Энерг. Ценн. Ккал | Витамины, мг | | | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|-------------------------------|---|------------------|-------------|-------------|-------------|-------------------|--------------|--------------|------------|------------|--------------|---------------|--------------------------|--|--|--|
| | | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углевод, г | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мг | | | |
| 1-ая неделя | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1-ый день, понедельник | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Орлятский Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТЖ№1/2004 | Бутерброд с маслом сливочным с сыром (обогатленный батон с кератином, кусочек сливочного масла и подтик 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" (дуэт 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) Батон "Золотинка" Фрукт свежий | 200/8 | 0,2 | | 15 | 58 | | 12,0 | | 18,4 | 50 | 12,2 | | | | |
| | | 25 | 1,9 | 0,3 | 12,5 | 61,3 | 0,27 | 0,5 | 0,6 | 0,06 | 3,08 | 7,38 | | | | |
| | | 125 | 1,9 | 0,3 | 12,5 | 61,3 | 0,4 | 4,36 | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТЖ219 | Чикен-Болл (веселые шарики из филе курицы в сметанном соусе с хрустящей корочкой) | 120 | 12,3 | 16,9 | 13,5 | 178 | 0,08 | 2,3 | 0,4 | 0,6 | 204 | 418 | 34 | | | |
| 332/2004 | Фуззилли 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 ягодный 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 | 12,2 |
| 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 94 | Пшениель 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 овощами | 150/20 | 5,8 | 11,2 | 57 | 212 | 0,3 | 2,4 | 0,3 | 2,7 | 14,5 | 25,6 | 12,3 |
| тк699/200 4 | Компот из пшенички | 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 | 9,6 | | | 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 (обогащенный 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 94 | 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 "Витопшка" (пороколадный напиток с молоком и витамином С) | 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-ая 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" (дугт круп рис и пшено,сливочное масло и свежес (молоко) | 250 | 6,8 | 6,5 | 32,8 | 215,3 | 0,08 | 0,9 | 0,8 | 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 | 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 "Уральца" | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| 520/2004 | 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 |
| 685/2004 | Чай с сахаром с лимоном | 200/5 | 0,4 | | 8,78 | 60 | | 12,0 | | | 18,4 | 50 | 12,2 |
| | 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" | | | | | | | | | | | | | |
| | 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 |
| т/к/№ | Омлет натуральный | 265 | 20 | 12 | 14 | 298 | 0,01 | 11 | 0,01 | 51,46 | 16,6 | 1,2 | 0,96 |
| 340/2004 | | | | | | | | | | | | | |
| 54-5тн-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" | | | | | | | | | | | | | |
| | 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" | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК№3/1 | Гонень, в запеченное в прином 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 | 1,2 |
| ТТК" | 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 |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 370959522156840619817198558524779373269374893878

Владелец Популовских Марина Григорьевна

Действителен с 19.03.2026 по 19.03.2027