

Согласовано:
Директор МАОУ СОШ №143
Левинская М.Н.

Утверждаю:
Директор ООП
В.В. Роганов



**Примерное двухнедельное меню бесплатного питания (завтрак) для обучающихся
1-4 классов на 2025-2026 учебный год**

№ 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	Ca	р	Mg
1-ая неделя													
1-ый день, понедельник													
Орлятский Завтрак													
тк№1/2004	Бутерброд с маслом сливочным с сыром (обогащенный батон с кератином,кусочек сливочного масла 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
35/2003	Каша молочная "Дружба" (дупт круп рис и пшено,сливочное масло и свежее молоко)	200	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	0,2		15	58		12,0			18,4	50	12,2
	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	14,7	23,7	73,8	512,6	1,08	18,46	0,9	2,8	223,0	403,4	76,55
2-ой день, вторник													
Завтрак пилота													
тк219	Чикен-Болл (веселые шарики из филе кур в сметанном соусе с куркумой)	100	12,3	16,9	13,5	178	0,08	2,3	0,4	0,6	204	418	34
332/2004	Фузилли отварные (макароны отварные спиралька)	150	5,2	6,2	35,3	220,5	0,01		0,7	6	43,8	9	0,01
684/2004	Чай с сахаром (черный чай)	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 на батоне (батон обогащенный каротином и кусочек сливочного масла)	25\10	3,9	7,7	13,5	129	0,4	1,2	0,5	2,2	208	178,8	15,2
тк№	Творожный пудинг с соусом (нежный творог взбитый в белое облако и сладкий ягодный соус)	220/50	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	31,6	27,4	54,3	505	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	Биточек мясной (дур из свинины и индейки, панированные в сухарях и запеченные до румяной корочки)	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)	150	5,8	11,2	57	212	0,3	2,4	0,3	2,7	14,5	25,6	12,3
54-5гн- 2020	Чай ягодный(душистый чай в сочетании полезных ягод)	200	0,4		8,78	60		12,0	0,8	4,9	18,4	50	12,2
	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	15,6			0,06	23,4	7,38
	расчет	500	24,2	22,88	93,28	531,0	241,3	15,6	1,6	9,8	237,0	170,4	66,26
5-ый день, пятница													
Завтрак "Спортсмена"													
тк№1\2004	Бутерброд с маслом сливочным с сыром (обогащенный батон каротином запеченный до хруста ,кусочек сливочного масла 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"26\19 94	Каша геркулесовая молочная (томленые зерна геркулеса и золотые плоды кураи 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 "Витонка"(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	50	3,8	0,6	25	122	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	расчет	505	17,8	28,5	116,5	692,0	0,909	6,0	1,5	5,15	426,6	392,9	83,2
2-ая неделя													
1-ый день, понедельник													
Завтрак "Школьника"													
ТК № 89	Бутерброд "Школьный" (батон,масло слив, повидло)	10/20/25	2,39	0,9	28	129	0,6	1,2	0,8	2,2	108	176,8	15,2
35/2003	Каша молочная "Дружба" (дуют круп рис и пшено,сливочное масло и свежее молоко)	200	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	110	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27	13			0,06	123	7,38
	расчет	565	14,19	10,9	91,3	515,6	0,95	27,1	0,8	3	266,5	505,8	57,2
2-ой день, вторник													
Завтрак "Уральца"													
гтк№ 43/2003	Фиш-Бол (белое мясо рыбы,домашний хлеб и сливочное масло)	100	13,8	11,7	9,57	198	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	200	0,4		8,78	60		12,0			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	25	1,5	0,19	9	44	0,08					0,54	6,0
	расчет	500	23,4	23,39	96,85	575,3	0,72	14,7	0,9	4,3	55,6	171,8	65,98
3-ий день, среда													
Завтрак "Екатеринбуржца"													
	Батон "Золотинка"(кусочек батона обогащенный Каротином)	50	4,39	2,9	12	102	0,01	9,8	0,4	1,9	0,1	34,5	0,1
гтк№	Омлет с картофелем (отварной картофель,под облаком из омлета)	250	14,5	14,5	20,3	375	0,01	11	0,01	51,46	16,6	1,2	0,96
54-5гн-2020	Чай ягодный (душистый чай с полсынами ягодами)	200	0,4		8,78	60		12,0			18,4	50	12,2
	расчет	500	19,29	17,4	41,1	537,0	0,02	32,8	0,4	53,36	35,1	85,7	13,3
4-ый день, четверг													
Завтрак "Первых"													

тк№1/2004	Бутерброд с маслом сливочным с сыром (обогащенный батон с каротином, кусочек сливочного масла 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
121/2009	Каша пшенная с молоком и вареньем (золотая каша со свежим молоком и маслом и ложка варенья как дома у бабушки)	200	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
	Яблоко запеченное	125	1,9	0,3	12,5	61,3	0,4	4,36	0,1	0,2	116	20,6	6,45
	расчет	560	13,9	22,5	71,7	512,6	1,08	18,46	0,9	2,8	223,0	403,4	76,55
5-ый день, пятница													
Завтрак "Кумира"													
тк№3/1	Голень, запеченная в пряном соусе	23,8	19,2	14,4	46		2,3				204,0	418,0	34
тк№508/200	Рис припущенный	150	4,3	7,2	44,5	264,6	0,4	2,3	0,2	0,7	23,6	141,2	39,8
тк№и-01	Глинтвейн "Школьный" (ароматный напиток с фруктами и специями, согрет в любую погоду)	200	0,4	0,1	10	50		12,0			18,4	50	12,2
	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	27,7	22,3	125,5	437,6	2,97	14,3	0,7	1,3	246,1	612,3	93,38
Норма в день			15,4	19,8	84,0	470,0	0,5	30,0	0,3	4	516,0	876,0	114,0
ИТОГО за 2 недели (среднее)			19	21,0	87,0	511,0	1,2	42,0	0,2	4,5	532,0	895,0	115,6