

Согласовано:

Директор: МАОУ СОШ №168

Вяткина Т.О.



Утверждаю

Директор ООО "Аппетит"

В.В. Роганов



**Примерное двухнедельное меню бесплатного двухразового питания (завтрак и обед) 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   | са                       | 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\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)                                                        | 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 |
| Обед                   |                                                                                                              |                  |         |         |             |                   |             |       |     |     |                          |        |       |
| 134/2004               | Суп крестьянский с крупой с филе кури (сочетание овощей и круп с кусочками фермерской курочки)               | 200/10           | 3,1     | 3       | 38,1        | 192               | 0,01        | 0,8   | 0,3 |     | 34,5                     | 8,9    | 0,2   |
| ттк№ 337/2004          | Гуляш из говядины (мясо местных угодий,томатный соус,золотой лук )                                           | 100              | 13,9    | 6,5     | 4           | 132               | 0,09        | 1,2   | 0,8 | 0   | 154                      | 156    | 55    |
| 510/2004               | Каша гречневая рассыпчатая с овощами (отборная крупа сливочное масло и соль)                                 | 150/30           | 5,4     | 8,2     | 26,8        | 205,2             | 0,36        | 1,9   | 0,3 | 1,5 | 190,5                    | 34,5   | 26,7  |
| ттк№82                 | Напиток "Витошка"(обогащенный витаминами напиток группы В,Си Д)                                              | 200              | 1,19    | 0,15    | 126         | 64                |             | 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           | 63                | 0,27        |       |     |     | 0,06                     | 23,4   | 7,38  |

|          |                                                                      |        |       |      |       |        |      |      |     |     |       |       |       |
|----------|----------------------------------------------------------------------|--------|-------|------|-------|--------|------|------|-----|-----|-------|-------|-------|
|          | расчет                                                               | 710    | 26,99 | 18,3 | 216,4 | 717,5  | 1    | 15,9 | 1,9 | 2,1 | 397,5 | 275,9 | 108,9 |
|          | Итого за день                                                        |        | 43,59 | 42,3 | 302,7 | 1291,4 | 1,4  | 28,7 | 2,0 | 2,6 | 256,7 | 576,5 | 84,3  |
|          | 2-ой день, вторник                                                   |        |       |      |       |        |      |      |     |     |       |       |       |
|          | Завтрак пилота                                                       |        |       |      |       |        |      |      |     |     |       |       |       |
| ттк219   | 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  |
|          | 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  |
|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-------|------|--------|--------|------|------|-----|-------|-------|-------|-------|
| Обед                 |                                                                                                                                   |           |       |      |        |        |      |      |     |       |       |       |       |
| 135/204              | Суп лапша домашняя с зеленью (куриный бульон кусочки филе кур, паутинка лапши и ароматная зелень)                                 | 250       | 5,6   | 6,5  | 14,5   | 221,6  | 0,01 | 0,8  | 0,3 |       | 34,5  | 8,9   | 0,2   |
| ттк№208              | Плов "Золотинка" с индейкой (бусины белого риса, кусочки индейки, ломтики моркови и золотая куркума)                              | 250/30    | 16    | 17,3 | 41,7   | 347    | 0,01 | 3,1  | 0   | 0,28  | 3,4   | 90,4  | 22,8  |
| 54-бхн-2020          | Компот из ягод (фруктовая композиция)                                                                                             | 200       | 0,5   |      | 27     | 110,2  |      | 12,0 |     |       | 18,4  | 50    | 12,2  |
| ттк№                 | Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами                                                                                       | 50        | 3,8   | 0,6  | 25     | 123    | 0,27 |      | 0,5 | 0,6   | 0,06  | 3,08  | 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  |
|                      | Блины с начинкой                                                                                                                  | 60        | 3,02  | 3,2  | 5,44   | 105,66 | 0,27 |      | 0,5 | 0,6   | 0,06  | 3,08  | 7,38  |
| расчет               |                                                                                                                                   | 715       | 30,82 | 27,9 | 126,14 | 968,76 | 0,83 | 15,9 | 1,8 | 2,08  | 56,5  | 158,5 | 57,3  |
| Итого за день        |                                                                                                                                   |           | 53,82 | 51,8 | 223,9  | 1456,7 | 1,46 | 30,2 | 3,4 | 15,88 | 322,8 | 662,0 | 118,3 |
| 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  |
| ттк№                 | Творожная запеканка с соусом (нежный 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  |
| Обед                 |                                                                                                                                   |           |       |      |        |        |      |      |     |       |       |       |       |
| 139/2004             | Суп картофельный с бобовыми с гречками с мясом (наваристый суп с ядрами гороха, кусочками мяса и хрустящими золотистыми сухарями) | 250/10/10 | 6,25  | 5,6  | 22,25  | 173    | 0,05 | 0,2  | 0,1 |       | 145   | 298,7 | 0,4   |
| 168/2003             | Биточек натуральный из индейки                                                                                                    | 100       | 13,2  | 15,2 | 8,6    | 287    | 0,09 | 6,7  | 0,2 | 0,18  | 163   | 168,8 | 25,2  |
| 541/2004             | Картофельное пюре (домашний картофель со свежим молоком и маслом)                                                                 | 150       | 1,3   | 6,2  | 39     | 255    |      | 2,4  |     | 0,15  | 43,87 | 107,0 | 9,7   |
| ттк699/2004          | Компот из ягод                                                                                                                    | 200       | 0,4   | 0,1  | 31,6   | 128    | 0,9  | 6    | 0,4 | 0,2   | 8,0   | 3,54  | 4,2   |
|                      | 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            | 0,27         |             |            |            | 0,06         | 23,4          | 7,38         |
| <b>Итого за день</b>               |                                                                                            | <b>500</b> | <b>33,3</b>  | <b>29,79</b> | <b>57,5</b>  | <b>948,0</b>  | <b>2,05</b>  | <b>32,2</b> | <b>0,5</b> | <b>6,5</b> | <b>675,4</b> | <b>728,8</b>  | <b>84,3</b>  |
| <b>4-ый день, четверг</b>          |                                                                                            |            |              |              |              |               |              |             |            |            |              |               |              |
| <b>Завтрак "Стальной характер"</b> |                                                                                            |            |              |              |              |               |              |             |            |            |              |               |              |
| ттк:416/19<br>94                   | Шницель 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         |
| ттк699/200<br>4                    | 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         | 9,6         |            |            | 0,06         | 23,4          | 7,38         |
|                                    | <b>расчет</b>                                                                              | <b>350</b> | <b>24,2</b>  | <b>22,98</b> | <b>116,1</b> | <b>599,0</b>  | <b>242,2</b> | <b>9,6</b>  | <b>1,2</b> | <b>5,1</b> | <b>226,6</b> | <b>123,94</b> | <b>58,26</b> |
| <b>Обед</b>                        |                                                                                            |            |              |              |              |               |              |             |            |            |              |               |              |
| 135/2004                           | Суп из овощей со сметаной с мясом(веселая грядка овощей с кусочками мяса и белой сметаной) | 200\10/10  | 2,9          | 12,5         | 45,4         | 221,1         | 0,01         | 0,8         | 0,3        |            | 34,5         | 8,9           | 0,2          |
| ттк№<br>387/1994                   | Печень по строгоновски из говядины                                                         | 100        | 19,8         | 135          | 4,6          | 221,5         | 0,09         | 1,2         | 0,8        | 0          | 154          | 156           | 55           |
| 510/2004                           | Каша гречневая с овощами(отборная крупа с маслом и солью и овроши)                         | 150        | 5,4          | 8,1          | 26,8         | 205,2         | 0,36         | 1,9         | 0,3        | 1,5        | 190,5        | 34,5          | 26,7         |
| 705/2004                           | Напиток из ягод                                                                            | 200        | 1,04         | 0,1          | 31,61        | 131           |              | 12          |            |            | 18,4         | 50            | 12,2         |
|                                    | Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами                                                | 50         | 3,8          | 0,6          | 25           | 122           | 0,27         |             | 0,5        | 0,6        | 0,06         | 3,08          | 7,38         |
|                                    | Яблоко                                                                                     | 120        | 0,4          | 0,4          | 11,6         | 49            | 0,27         |             | 0,5        | 0,6        | 0,06         | 3,08          | 7,38         |
|                                    | <b>расчет</b>                                                                              | <b>500</b> | <b>33,34</b> | <b>156,7</b> | <b>145,0</b> | <b>949,8</b>  | <b>1</b>     | <b>15,9</b> | <b>2,4</b> | <b>2,7</b> | <b>397,5</b> | <b>255,6</b>  | <b>108,9</b> |
| <b>Итого за день</b>               |                                                                                            |            | <b>57,54</b> | <b>179,7</b> | <b>261,1</b> | <b>1548,8</b> | <b>2,05</b>  | <b>84,5</b> | <b>3,6</b> | <b>8,7</b> | <b>675,4</b> | <b>698,7</b>  | <b>112,3</b> |
| <b>5-ый день, пятница</b>          |                                                                                            |            |              |              |              |               |              |             |            |            |              |               |              |
| <b>Завтрак "Спортсмена"</b>        |                                                                                            |            |              |              |              |               |              |             |            |            |              |               |              |
| тк№1\2004                          | Бутерброд с сыром (обогащенный батон с каратином 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         |
| ттк"262\19<br>94                   | Каша геркулесовая молочная (томленные 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           |



|                               |                                                                                                             |            |              |             |              |               |              |             |            |             |              |               |              |
|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|------------|-------------|--------------|---------------|--------------|
| ттк"                          | 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         |
|                               | <b>расчет</b>                                                                                               | <b>505</b> | <b>19,1</b>  | <b>31,2</b> | <b>121,0</b> | <b>758,3</b>  | <b>1,479</b> | <b>8,4</b>  | <b>2,3</b> | <b>7,85</b> | <b>441,1</b> | <b>418,5</b>  | <b>95,5</b>  |
| <b>Обед</b>                   |                                                                                                             |            |              |             |              |               |              |             |            |             |              |               |              |
| 110/2004                      | Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной с мясом                                                     | 25/10\10   | 2,25         | 5,25        | 16,25        | 178           | 0,01         | 0,8         | 0,3        |             | 34,5         | 8,9           | 0,2          |
| ттк№ 416/1994                 | Люля Кебаб                                                                                                  | 100        | 19,2         | 12,1        | 3,7          | 188           | 0,08         | 2,3         | 0,4        | 0,6         | 204          | 418           | 34           |
| 340/2004                      | Фарфалле( макароны бантики отварные) с овощами                                                              | 150/50     | 6,3          | 9,5         | 26,5         | 264,6         |              | 2,4         |            | 0,15        | 43,87        | 107,0         | 9,7          |
| ттк№82                        | Напиток из ягод                                                                                             | 200        | 1,19         | 0,15        | 126          | 64            |              | 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            | 0,27         |             |            |             | 0,06         | 23,4          | 7,38         |
|                               | <b>расчет</b>                                                                                               | <b>350</b> | <b>32,34</b> | <b>27,5</b> | <b>194,0</b> | <b>799,9</b>  | <b>0,63</b>  | <b>17,5</b> | <b>1,2</b> | <b>1,35</b> | <b>300,9</b> | <b>610,4</b>  | <b>70,9</b>  |
|                               | <b>Итого за день</b>                                                                                        |            | <b>51,44</b> | <b>58,7</b> | <b>315,0</b> | <b>1432,9</b> | <b>2,109</b> | <b>25,9</b> | <b>8,2</b> | <b>1,35</b> | <b>742,0</b> | <b>1028,9</b> | <b>166,3</b> |
| <b>2-ая неделя</b>            |                                                                                                             |            |              |             |              |               |              |             |            |             |              |               |              |
| <b>1-ый день, понедельник</b> |                                                                                                             |            |              |             |              |               |              |             |            |             |              |               |              |
| <b>Завтрак "Школьника"</b>    |                                                                                                             |            |              |             |              |               |              |             |            |             |              |               |              |
| ттк№ 35/2003                  | Блины с начинкой                                                                                            | 60         | 3,02         | 3,2         | 5,44         | 105,66        | 0,27         |             | 0,5        | 0,6         | 0,06         | 3,08          | 7,38         |
|                               | Каша молочная "Дружба" (дуэт 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         |
|                               | <b>расчет</b>                                                                                               | <b>565</b> | <b>14,82</b> | <b>13,2</b> | <b>68,74</b> | <b>492,26</b> | <b>0,62</b>  | <b>25,9</b> | <b>0,5</b> | <b>1,4</b>  | <b>158,5</b> | <b>332,1</b>  | <b>49,4</b>  |
| <b>Обед</b>                   |                                                                                                             |            |              |             |              |               |              |             |            |             |              |               |              |
| 168/2004                      | Суп-пюре из разных овощей с гренками со сметаной                                                            | 250/10\10  | 3,6          | 5,8         | 23           | 179           | 0,9          |             | 0,6        | 6           | 216,7        | 19,8          |              |
| ттк№208                       | Плов "Золотинка"со говядины (бусины белого риса,кусочки мяса ,ломтики моркови и золотая с куркума)с овощами | 250/50     | 41           | 17,3        | 41,7         | 347           | 0,01         | 3,1         | 0          | 0,28        | 3,4          | 90,4          | 22,8         |

|                          |                                                                                                                                |       |       |       |        |        |      |      |      |       |       |       |       |
|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|--------|--------|------|------|------|-------|-------|-------|-------|
| ттк№82                   | Напиток "Витошка"(обогащенный витаминами напиток группы В.Си Д)                                                                | 200   | 1,19  | 0,15  | 126    | 64     |      | 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     | 0,27 |      |      |       | 0,06  | 23,4  | 7,38  |
|                          | расчет                                                                                                                         | 700   | 49,19 | 23,74 | 212,2  | 695,3  | 1,45 | 15,1 | 1,1  | 6,88  | 238,6 | 186,7 | 49,8  |
|                          | Итого за день                                                                                                                  |       | 64,01 | 36,94 | 280,94 | 1187,6 | 2,07 | 41,0 | 1,6  | 8,28  | 397,1 | 518,8 | 99,1  |
| 2-ой день, вторник       |                                                                                                                                |       |       |       |        |        |      |      |      |       |       |       |       |
| Завтрак "Уральца"        |                                                                                                                                |       |       |       |        |        |      |      |      |       |       |       |       |
| ттк№ 146/1982            | 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                                                                                    | 25    | 1,9   | 0,3   | 12,5   | 61,3   | 0,27 |      | 0,5  | 0,6   | 0,06  | 3,08  | 7,38  |
|                          | расчет                                                                                                                         | 275   | 24,7  | 16,7  | 88,28  | 581,2  | 0,64 | 14,7 | 0,9  | 4,3   | 55,6  | 171,3 | 59,98 |
| Обед                     |                                                                                                                                |       |       |       |        |        |      |      |      |       |       |       |       |
| 132/2004                 | Рассольник "Ленинградский" со сметаной (перловая крупа и кусочки овощей с добавлением сметаны кусочком мяса и лупистой зелени) | 250   | 3     | 6,2   | 31,5   | 178    | 0,01 | 0,8  | 0,3  |       | 34,5  | 8,9   | 0,2   |
| ттк№209                  | Индейка по-мексикански                                                                                                         | 100   | 25,7  | 16,8  | 128,6  | 275,5  | 0,09 | 1,2  | 0,8  | 0     | 154   | 156   | 55    |
| 332/2004                 | Фузилли отварные (макаронь отварные спиралька с сыром )                                                                        | 150   | 5,2   | 6,2   | 35,3   | 220,5  | 0,01 |      | 0,7  | 6     | 43,8  | 9     | 0,01  |
| 705/2004                 | Напиток из шиповника(насыщенный напиток с пользой для иммунитета)                                                              | 200   | 1,04  |       | 31,61  | 131    |      |      | 0,4  |       | 10    | 4     | 0,8   |
|                          | 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     | 0,27 |      |      |       | 0,06  | 23,4  | 7,38  |
|                          | Фрукт свежий                                                                                                                   | 135   | 1,9   | 0,3   | 12,5   | 61,3   | 0,27 | 61,9 |      |       | 0,06  | 23,4  | 7,38  |
|                          | расчет                                                                                                                         | 885   | 40,24 | 29,99 | 261,01 | 971,6  | 0,92 | 63,9 | 2,7  | 6,6   | 242,5 | 227,8 | 78,2  |
|                          | Итого за день                                                                                                                  |       | 64,94 | 46,7  | 349,3  | 1552,8 | 0,92 | 63,9 | 2,7  | 6,6   | 242,5 | 227,8 | 78,2  |
| 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   |
| ттк№ 340/2004            | Омлет натуральный                                                                                                              | 200   | 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  |
|                         | <b>расчет</b>                                                                                      | 500 | 24,79 | 14,9  | 34,8   | 460,0  | 0,02 | 32,8 | 0,4 | 53,36 | 35,1  | 85,7   | 13,3  |
| <b>Обед</b>             |                                                                                                    |     |       |       |        |        |      |      |     |       |       |        |       |
| 124/2004                | Пши из свежей капусты с картофелем со сметаной с мясом                                             | 200 | 2,9   | 3,5   | 35,5   | 169    | 0,01 | 0,8  | 0,3 |       | 34,5  | 8,9    | 0,2   |
| ттк№ 470/2004           | Фрикадельки из говядины                                                                            | 100 | 11    | 7,2   | 5,9    | 144,5  | 0,09 | 6,7  | 0,2 | 0,18  | 208   | 176,8  | 25    |
| 510/2004                | Каша гречневая рассыпчатая с овощами(отборная крупа с маслом,овощами и солью)                      | 150 | 5,4   | 8,1   | 26,8   | 205,2  | 0,36 | 1,9  | 0,3 | 1,5   | 190,5 | 34,5   | 26,7  |
| 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                                                        | 25  | 1,9   | 0,3   | 12,5   | 61,3   | 0,27 |      |     |       | 0,06  | 23,4   | 7,38  |
|                         | Фрукт свежий                                                                                       | 113 | 1,9   | 0,3   | 12,5   | 61,3   | 0,27 | 61,9 |     |       | 0,06  | 23,4   | 7,38  |
|                         | <b>расчет</b>                                                                                      | 788 | 24    | 22,9  | 129,2  | 737,3  | 1,3  | 73,7 | 1,1 | 4,38  | 447,6 | 292,6  | 79,0  |
| <b>Итого за день</b>    |                                                                                                    |     | 48,79 | 37,8  | 164,0  | 1197,3 | 1,32 | 77,8 | 1,5 | 57,74 | 482,7 | 378,3  | 92,2  |
| 4-ый день, четверг      |                                                                                                    |     |       |       |        |        |      |      |     |       |       |        |       |
| <b>Завтрак "Первых"</b> |                                                                                                    |     |       |       |        |        |      |      |     |       |       |        |       |
| ттк№ 121/2009           | Блины с начинкой                                                                                   | 60  | 3,02  | 3,2   | 5,44   | 105,66 | 0,27 |      | 0,5 | 0,6   | 0,06  | 3,08   | 7,38  |
|                         | 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     |      | 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  |
|                         | <b>расчет</b>                                                                                      | 560 | 11,12 | 8,8   | 63,6   | 440,3  | 0,62 | 74,8 | 0,5 | 1,4   | 223,0 | 232,48 | 49,36 |
| <b>Обед</b>             |                                                                                                    |     |       |       |        |        |      |      |     |       |       |        |       |
| 135/204                 | Суп лапша домашняя с зеленью (куриный бульон кусочки филе кур , паутинка лапши и ароматная зелень) | 250 | 5,6   | 6,5   | 14,5   | 221,6  | 0,01 | 0,8  | 0,3 |       | 34,5  | 8,9    | 0,2   |
| ттк№ 436/2004           | Жаркое по домашнему из говядины с подгарнировкой                                                   | 250 | 20,7  | 30,5  | 36,26  | 452    | 0,4  | 4,36 | 0,1 | 0,2   | 116   | 20,6   | 6,45  |
| 54-6хн-2020             | Компот из сухофруктов (фруктовая композиция )                                                      | 200 | 0,5   |       | 27     | 110,2  |      | 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  |
|                         | Хлеб "чусовской", обогащенный йодом                                                                | 25  | 1,5   | 0,19  | 9      | 44     | 0,27 |      |     |       | 0,06  | 23,4   | 7,38  |
|                         | <b>расчет</b>                                                                                      | 775 | 32,1  | 37,79 | 111,76 | 950,8  | 0,95 | 17,2 | 0,9 | 0,8   | 169,0 | 106,0  | 33,6  |
| <b>Итого за день</b>    |                                                                                                    |     | 43,22 | 46,59 | 175,4  | 1391,1 | 1,57 | 92,0 | 8,2 | 2,2   | 392,0 | 338,5  | 83,0  |

| 5-ый день, пятница |                                                                  |           |      |       |       |        |      |      |      |       |       |        |       |
|--------------------|------------------------------------------------------------------|-----------|------|-------|-------|--------|------|------|------|-------|-------|--------|-------|
| Завтрак "Кумира"   |                                                                  |           |      |       |       |        |      |      |      |       |       |        |       |
| ттк№3/1            | Голень, в 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   | 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 |
| Обед               |                                                                  |           |      |       |       |        |      |      |      |       |       |        |       |
| ттк№181/1994       | Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной                  | 250/10/10 | 7    | 2,5   | 10,4  | 172    | 0,01 | 0,8  | 0,3  |       | 34,5  | 8,9    | 0,2   |
| ттк№282/2003       | Индейка по-любленски (кусочки индейки в сметанном соусе)         | 100       | 16,2 | 22,3  | 2,8   | 278    | 0,09 | 1,2  | 0,8  | 0     | 154   | 156    | 55    |
| 332/2004           | Фузилли отварные (макаронные изделия отварные спиралька с сыром) | 150       | 5,4  | 8,1   | 26,8  | 205,2  | 0,01 |      | 0,7  | 6     | 43,8  | 9      | 0,01  |
| 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                      | 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     | 0,27 |      |      |       | 0,06  | 23,4   | 7,38  |
|                    | расчет                                                           | 500       | 32,9 | 36,89 | 97,5  | 856,5  | 0,95 | 4,4  | 2,6  | 9,3   | 246,9 | 225,98 | 82,27 |
|                    | Итого за день                                                    |           | 65,6 | 65,2  | 214,9 | 1533,5 | 0,95 | 4,4  | 2,6  | 9,3   | 246,9 | 226,0  | 82,3  |
|                    | 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 |