



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



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

**Примерное двухнедельное меню бесплатного двухразового питания( завтрак и обед) для обучающихся  
 1-4 классов на 2024-2025учебный год**

| № 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            | Mg           |
| <b>1-ая неделя</b>            |   |                  |              |             |              |                   |             |              |            |            |                          |              |              |
| <b>1-ый день, понедельник</b> |   |                  |              |             |              |                   |             |              |            |            |                          |              |              |
| <b>Завтрак</b>                |   |                  |              |             |              |                   |             |              |            |            |                          |              |              |
| тк№1\2004                     | Бутерброд с маслом сливочным с сыром            | 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"                          | 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                                   | 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         |
|                               | <b>расчет</b>                                   | <b>560</b>       | <b>14,7</b>  | <b>23,7</b> | <b>73,8</b>  | <b>512,6</b>      | <b>1,08</b> | <b>18,46</b> | <b>0,9</b> | <b>2,8</b> | <b>223,0</b>             | <b>403,4</b> | <b>76,55</b> |
| <b>Обед</b>                   |   |                  |              |             |              |                   |             |              |            |            |                          |              |              |
| 134/2004                      | Суп крестьянскийс крупой с филе кури            | 200/10           | 3,1          | 3           | 38,1         | 192               | 0,01        | 0,8          | 0,3        |            | 34,5                     | 8,9          | 0,2          |
| ттк№212                       | Гуляш из свинины с отрубями                     | 100              | 12,1         | 9,5         | 13,4         | 161               | 0,09        | 1,2          | 0,8        | 0          | 154                      | 156          | 55           |
| 510/2004                      | Каша гречневая вязкая                           | 150              | 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"                               | 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         |
|                               | <b>расчет</b>                                   | <b>710</b>       | <b>25,19</b> | <b>21,3</b> | <b>225,8</b> | <b>746,5</b>      | <b>1</b>    | <b>15,9</b>  | <b>1,9</b> | <b>2,1</b> | <b>397,5</b>             | <b>275,9</b> | <b>108,9</b> |
|                               | <b>Итого за день</b>                            |                  | <b>39,89</b> | <b>45,0</b> | <b>299,6</b> | <b>1259,1</b>     | <b>1,4</b>  | <b>28,7</b>  | <b>2,0</b> | <b>2,6</b> | <b>256,7</b>             | <b>576,5</b> | <b>84,3</b>  |
| <b>2-ой день, вторник</b>     |   |                  |              |             |              |                   |             |              |            |            |                          |              |              |
| <b>Завтрак</b>                |   |                  |              |             |              |                   |             |              |            |            |                          |              |              |
| ттк219                        | Чикен-Болл (филе кури)                          | 100              | 12,3         | 16,9        | 13,5         | 178               | 0,08        | 2,3          | 0,4        | 0,6        | 204                      | 418          | 34           |
| 332/2004                      | Фузилли отварные (макаронот 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                                   | 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 |

|                      |   |        |      |       |       |        |       |      |     |       |       |       |       |  |
|----------------------|---|--------|------|-------|-------|--------|-------|------|-----|-------|-------|-------|-------|--|
|                      | <b>расчет</b>                                     | 500    | 23   | 23,9  | 97,8  | 641,5  | 0,63  | 14,3 | 1,6 | 13,8  | 266,3 | 503,5 | 61,0  |  |
| <b>Обед</b>          |   |        |      |       |       |        |       |      |     |       |       |       |       |  |
| 5/2 2011             | Рассольник "Домашний" со сметаной с мясом         | 200/10 | 2,2  | 5,4   | 13,7  | 172    | 0,01  | 0,8  | 0,3 |       | 34,5  | 8,9   | 0,2   |  |
| ттк№208              | Плов "Золотинка" с индейкой (с булгуром)с овощами | 200/30 | 41   | 17,3  | 41,7  | 347    | 0,01  | 3,1  | 0   | 0,28  | 3,4   | 90,4  | 22,8  |  |
| 54-бхн-2020          | Компот с сухофруктов                              | 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 "крестьянский", обогащенный витаминами       | 25     | 1,9  | 0,3   | 12,5  | 61,3   | 0,27  |      | 0,5 | 0,6   | 0,06  | 3,08  | 7,38  |  |
|                      | <b>расчет</b>                                     | 715    | 49,4 | 23,6  | 119,9 | 813,5  | 0,56  | 15,9 | 1,3 | 1,48  | 56,4  | 155,5 | 50,0  |  |
| <b>Итого за день</b> |   |        | 72,4 | 47,5  | 217,7 | 1456,7 | 1,19  | 30,2 | 2,9 | 15,28 | 322,7 | 658,9 | 110,9 |  |
| 3-ий день, среда     |   |        |      |       |       |        |       |      |     |       |       |       |       |  |
| <b>Завтрак</b>       |   |        |      |       |       |        |       |      |     |       |       |       |       |  |
| тк№1\2004            | Бутерброд с маслом сливочным на батоне            | 25\10  | 3,9  | 7,7   | 13,5  | 129    | 0,4   | 1,2  | 0,5 | 2,2   | 208   | 178,8 | 15,2  |  |
| ттк№                 | Творожный пудинг с соусом                         | 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  |  |
|                      | <b>расчет</b>                                     | 505    | 31,6 | 27,4  | 54,3  | 505    | 0,48  | 25,2 | 0,5 | 7,4   | 229,0 | 384,8 | 38,3  |  |
| <b>Обед</b>          |   |        |      |       |       |        |       |      |     |       |       |       |       |  |
| 139/2004             | Суп картофельный с бобовыми с гренками с мясом    | 210    | 6,25 | 5,6   | 22,25 | 173    | 0,05  | 0,2  | 0,1 |       | 145   | 298,7 | 0,4   |  |
| 168/2003             | Котлета-Домашняя (свинина ,мясо птицы) с соусом   | 120    | 13,2 | 15,2  | 8,6   | 287    | 0,09  | 6,7  | 0,2 | 0,18  | 163   | 168,8 | 25,2  |  |
| 541/2004             | Рагу из овощей                                    | 180    | 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 "чувовской", обогащенный йодом               | 25     | 1,5  | 0,19  | 9     | 44     | 0,27  |      |     |       | 0,06  | 23,4  | 7,38  |  |
| <b>Итого за день</b> |   | 760    | 33,1 | 27,59 | 63,3  | 948,0  | 2,05  | 32,2 | 0,5 | 6,5   | 675,4 | 728,8 | 84,3  |  |
| 4-ый день, четверг   |   |        |      |       |       |        |       |      |     |       |       |       |       |  |
| <b>Завтрак</b>       |   |        |      |       |       |        |       |      |     |       |       |       |       |  |
| ттк:416/1994         | Биточек мясной (свинина, мясо птицы)              | 100    | 15   | 11,3  | 9,5   | 171    | 240,5 | 1,2  | 0,5 | 2,2   | 204   | 48    | 27    |  |
| 520/2004             | Картофельное пюре                                 | 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                                       | 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         |
|                    | <b>расчет</b>                                   | <b>500</b> | <b>24,2</b>  | <b>22,88</b> | <b>93,28</b> | <b>531,0</b>  | <b>241,3</b> | <b>15,6</b> | <b>1,6</b> | <b>9,8</b>  | <b>237,0</b> | <b>170,4</b> | <b>66,26</b> |
| <b>Обед</b>        |   |            |              |              |              |               |              |             |            |             |              |              |              |
| 135/2004           | Суп из овощей со сметаной с мясом               | 210        | 2,9          | 12,5         | 45,4         | 221,1         | 0,01         | 0,8         | 0,3        |             | 34,5         | 8,9          | 0,2          |
| ттк№212            | Гуляш из свинины с отрубями                     | 100        | 12,1         | 9,5          | 13,4         | 161           | 0,09         | 1,2         | 0,8        | 0           | 154          | 156          | 55           |
| 510/2004           | Каша гречневая вязкая                           | 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 шиповника                            | 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         |
|                    | <b>расчет</b>                                   | <b>710</b> | <b>25,24</b> | <b>30,8</b>  | <b>142,2</b> | <b>840,3</b>  | <b>0,73</b>  | <b>15,9</b> | <b>1,9</b> | <b>2,1</b>  | <b>397,5</b> | <b>252,5</b> | <b>101,5</b> |
|                    | <b>Итого за день</b>                            |            | <b>49,44</b> | <b>53,7</b>  | <b>235,5</b> | <b>1371,3</b> | <b>2,05</b>  | <b>84,5</b> | <b>3,5</b> | <b>8,7</b>  | <b>675,4</b> | <b>698,7</b> | <b>112,3</b> |
| 5-ый день, пятница |   |            |              |              |              |               |              |             |            |             |              |              |              |
| <b>Завтрак</b>     |   |            |              |              |              |               |              |             |            |             |              |              |              |
| ттк№<br>311982     | Батон с маслом сливочным и сыром                | 25/10\20   | 3,2          | 12           | 16,4         | 188           | 0,009        | 2,4         | 0,4        | 0,2         | 0,1          | 100          | 0,05         |
| ттк"262\19<br>94   | Каша рисовая молочная                           | 200        | 4,7          | 7,5          | 42           | 296           | 0,009        | 2,4         | 0,4        | 0,05        | 204,0        | 187,4        | 28           |
| ттк"               | Какао напиток "Витошка" с 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     | 50         | 3,8          | 0,6          | 25           | 122           | 0,27         |             | 0,5        | 0,6         | 0,06         | 3,08         | 7,38         |
|                    | <b>расчет</b>                                   | <b>505</b> | <b>15,2</b>  | <b>23,6</b>  | <b>119,4</b> | <b>702,0</b>  | <b>0,318</b> | <b>7,2</b>  | <b>1,1</b> | <b>3,55</b> | <b>218,6</b> | <b>316,1</b> | <b>47,7</b>  |
| <b>Обед</b>        |   |            |              |              |              |               |              |             |            |             |              |              |              |
| 110/2004           | Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной | 200        | 2,25         | 5,25         | 16,25        | 178           | 0,01         | 0,8         | 0,3        |             | 34,5         | 8,9          | 0,2          |
| ттк№<br>416/1994   | Шницель мясной (свинина)                        | 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)            | 150        | 6,3          | 9,5          | 26,5         | 264,6         |              | 2,4         |            | 0,15        | 43,87        | 107,0        | 9,7          |
| ттк№82             | Напиток "Витошка"                               | 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>700</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>47,54</b> | <b>51,1</b>  | <b>313,4</b> | <b>1432,9</b> | <b>0,948</b> | <b>24,7</b> | <b>8,2</b> | <b>1,35</b> | <b>519,5</b> | <b>926,5</b> | <b>118,6</b> |
| 2-ая неделя        |   |            |              |              |              |               |              |             |            |             |              |              |              |

| 1-ый день, понедельник |  |            |              |              |               |               |             |             |            |              |              |              |              |
|------------------------|--|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| Завтрак                |  |            |              |              |               |               |             |             |            |              |              |              |              |
| 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         |
| 23/4/2015              | Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным        | 200        | 6,87         | 7,3          | 39            | 257           | 0,08        | 0,9         |            | 2,8          | 144,0        | 156,0        | 15,2         |
| 630/1994               | Чай с молоком                                    | 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         |
|                        | <b>расчет</b>                                    | <b>565</b> | <b>14,26</b> | <b>11,7</b>  | <b>97,5</b>   | <b>557,3</b>  | <b>0,95</b> | <b>27,1</b> | <b>0,8</b> | <b>5</b>     | <b>270,5</b> | <b>505,8</b> | <b>50,0</b>  |
| Обед                   |  |            |              |              |               |               |             |             |            |              |              |              |              |
| 168/2004               | Суп-поре из разных овощей с гренками со сметной  | 200        | 3,6          | 5,8          | 23            | 179           | 0,9         |             | 0,6        | 6            | 216,7        | 19,8         |              |
| ттк№208                | Плов "Золотинка" со свининой                     | 250        | 9,76         | 7,52         | 41,76         | 411           | 0,01        | 3,1         | 0          | 0,28         | 3,4          | 90,4         | 22,8         |
| ТТК 82/2002            | Напиток "Вигошка"                                | 200        | 1,19         | 0,15         | 16,1          | 64            | 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>расчет</b>                                    | <b>700</b> | <b>17,95</b> | <b>13,96</b> | <b>102,36</b> | <b>759,3</b>  | <b>2,35</b> | <b>9,1</b>  | <b>1,5</b> | <b>7,08</b>  | <b>228,2</b> | <b>140,2</b> | <b>41,8</b>  |
|                        | <b>Итого за день</b>                             |            | <b>32,21</b> | <b>25,66</b> | <b>199,86</b> | <b>1316,6</b> | <b>3,3</b>  | <b>36,2</b> | <b>2,3</b> | <b>12,08</b> | <b>498,7</b> | <b>646,0</b> | <b>91,7</b>  |
| 2-ой день, вторник     |  |            |              |              |               |               |             |             |            |              |              |              |              |
| Завтрак                |  |            |              |              |               |               |             |             |            |              |              |              |              |
| ттк№ 43/2003           | Суфле Рыбка"                                     | 100        | 13,8         | 11,7         | 9,57          | 198           | 0,07        | 0,3         | 0,1        | 1            | 22,6         | 92,6         | 28,1         |
| 3/3/2015               | Картофельное поре                                | 150        | 3,6          | 6            | 37            | 220,5         | 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          |
|                        | <b>расчет</b>                                    | <b>500</b> | <b>21,2</b>  | <b>18,19</b> | <b>76,85</b>  | <b>583,8</b>  | <b>0,72</b> | <b>14,7</b> | <b>0,9</b> | <b>4,3</b>   | <b>55,6</b>  | <b>171,8</b> | <b>65,98</b> |
| Обед                   |  |            |              |              |               |               |             |             |            |              |              |              |              |
| 132/2004               | Рассольник "Ленинградский" со сметаной           | 210        | 3            | 6,2          | 31,5          | 178           | 0,01        | 0,8         | 0,3        |              | 34,5         | 8,9          | 0,2          |
| ттк№209                | Поджарка из индейки                              | 100        | 25,7         | 16,8         | 128,6         | 275,5         | 0,09        | 1,2         | 0,8        | 0            | 154          | 156          | 55           |
| 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         |
| 705/2004               | Напиток из шиповника                             | 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         |
|                    | <b>расчет</b>   | <b>710</b> | <b>38,34</b> | <b>29,69</b> | <b>248,51</b> | <b>910,3</b>  | <b>0,65</b> | <b>2,0</b>   | <b>2,7</b> | <b>6,6</b>   | <b>242,4</b> | <b>204,4</b> | <b>70,8</b>  |
|                    | <b>Итого за день</b>                                  |            | <b>59,54</b> | <b>47,9</b>  | <b>325,4</b>  | <b>1494,1</b> | <b>0,65</b> | <b>2</b>     | <b>2,7</b> | <b>6,6</b>   | <b>242,4</b> | <b>204,4</b> | <b>70,8</b>  |
| 3-ий день, среда   |   |            |              |              |               |               |             |              |            |              |              |              |              |
| <b>Завтрак</b>     |   |            |              |              |               |               |             |              |            |              |              |              |              |
|                    | Батон "Золотинка"                                     | 50         | 4,39         | 2,9          | 12            | 102           | 0,01        | 9,8          | 0,4        | 1,9          | 0,1          | 34,5         | 0,1          |
| тгк№               | Омлет с картофелем (запеченный)                       | 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   | 200        | 0,4          |              | 8,78          | 60            |             | 12,0         |            |              | 18,4         | 50           | 12,2         |
|                    | <b>расчет</b>   | <b>500</b> | <b>19,29</b> | <b>17,4</b>  | <b>41,1</b>   | <b>537,0</b>  | <b>0,02</b> | <b>32,8</b>  | <b>0,4</b> | <b>53,36</b> | <b>35,1</b>  | <b>85,7</b>  | <b>13,3</b>  |
| <b>Обед</b>        |   |            |              |              |               |               |             |              |            |              |              |              |              |
| 124/2004           | Щи 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          |
| 159/2015           | Зразы "Школьные"(свинина)                             | 120        | 12,9         | 16,5         | 7,4           | 235           | 0,09        | 6,7          | 0,2        | 0,18         | 208          | 176,8        | 25           |
| 5\4/2015           | Каша гречневая вязкая                                 | 150        | 4,5          | 6,8          | 32,4          | 181           | 0,36        | 1,9          | 0,3        | 1,5          | 190,5        | 34,5         | 26,7         |
| тгк"               | Какао напиток "Витошка"                               | 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        |              |            |              | 0,06         | 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>   | <b>808</b> | <b>27,6</b>  | <b>30,9</b>  | <b>136,3</b>  | <b>803,6</b>  | <b>1,3</b>  | <b>73,7</b>  | <b>1,1</b> | <b>4,38</b>  | <b>447,6</b> | <b>292,6</b> | <b>79,0</b>  |
|                    | <b>Итого за день</b>                                  |            | <b>46,89</b> | <b>48,3</b>  | <b>177,4</b>  | <b>1340,6</b> | <b>1,32</b> | <b>77,8</b>  | <b>1,5</b> | <b>57,74</b> | <b>482,7</b> | <b>378,3</b> | <b>92,2</b>  |
| 4-ый день, четверг |   |            |              |              |               |               |             |              |            |              |              |              |              |
| <b>Завтрак</b>     |   |            |              |              |               |               |             |              |            |              |              |              |              |
| 4/13\2015          | Бутерброд с маслом сливочным с сыром                  | 25\10/15   | 5,8          | 16,9         | 13,5          | 178           | 0,6         | 1,2          | 0,8        | 1,8          | 208          | 176,8        | 35,5         |
| 121/2009           | Каша молочная ячневая                                 | 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         |
|                    | Фрукт   | 125        | 1,9          | 0,3          | 12,5          | 61,3          | 0,4         | 4,36         | 0,1        | 0,2          | 116          | 20,6         | 6,45         |
|                    | <b>расчет</b>   | <b>560</b> | <b>13,9</b>  | <b>22,5</b>  | <b>71,7</b>   | <b>512,6</b>  | <b>1,08</b> | <b>18,46</b> | <b>0,9</b> | <b>2,8</b>   | <b>223,0</b> | <b>403,4</b> | <b>76,55</b> |
| <b>Обед</b>        |   |            |              |              |               |               |             |              |            |              |              |              |              |
| 135/204            | Суп лапша домашняя с зеленью                          | 200        | 5,6          | 6,5          | 14,5          | 221,6         | 0,01        | 0,8          | 0,3        |              | 34,5         | 8,9          | 0,2          |
| 6/92011            | Запеканка картофельная                                | 200        | 12,8         | 2,8          | 16,3          | 391           | 0,4         | 4,36         | 0,1        | 0,2          | 116          | 20,6         | 6,45         |
| ТГК                | Компот из сухофруктов                                 | 200        | 0,4          |              | 31,61         | 130           | 0,27        | 0,36         |            | 1,9          | 0,3          | 23,4         | 7,38         |
|                    | 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>                                  | <b>675</b> | <b>24,1</b>  | <b>10,09</b>  | <b>96,41</b>  | <b>909,6</b>  | <b>1,22</b> | <b>5,5</b>   | <b>0,9</b> | <b>2,7</b>   | <b>150,9</b> | <b>79,4</b>   | <b>28,8</b>  |
|                    | <b>Итого за день</b>                           | <b>38</b>  | <b>32,59</b> | <b>168,11</b> | <b>1422,2</b> | <b>2,3</b>    | <b>24,0</b> | <b>8,2</b>   | <b>5,5</b> | <b>373,9</b> | <b>482,8</b> | <b>105,3</b>  |              |
| 5-ый день, пятница |  |            |              |               |               |               |             |              |            |              |              |               |              |
| <b>Завтрак</b>     |  |            |              |               |               |               |             |              |            |              |              |               |              |
| тк№<br>498/2004    | Котлета куриная с отрубями                     | 100        | 16           | 13,3          | 15,1          | 262           | 0,05        | 3,15         |            | 2,8          | 144,0        | 156,0         | 15,2         |
| 512/2014           | Рис припущенный                                | 150        | 4,3          | 7,2           | 44,5          | 264,6         | 0,01        |              | 0,7        | 6            | 43,8         | 9             | 0,01         |
| 686/2004           | Чай с лимоном                                  | 200/5      | 0,2          |               | 15            | 58            |             | 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         |
|                    | <b>расчет</b>                                  | <b>505</b> | <b>24,3</b>  | <b>21,1</b>   | <b>99,6</b>   | <b>707,6</b>  | <b>0,33</b> | <b>15,15</b> | <b>1,2</b> | <b>9,4</b>   | <b>206,3</b> | <b>218,1</b>  | <b>34,79</b> |
| <b>Обед</b>        |  |            |              |               |               |               |             |              |            |              |              |               |              |
| тк№<br>181/1994    | Уха "Рыбацкая"                                 | 210        | 7            | 2,5           | 10,4          | 172           | 0,01        | 0,8          | 0,3        |              | 34,5         | 8,9           | 0,2          |
| тк№<br>282/2003    | Индейка по-любленски                           | 90         | 16,2         | 22,3          | 2,8           | 278           | 0,09        | 1,2          | 0,8        | 0            | 154          | 156           | 55           |
| 332/2004           | Фузилли отварные (макароны отварные спиралька) | 150        | 5,4          | 8,1           | 26,8          | 205,2         | 0,01        |              | 0,7        | 6            | 43,8         | 9             | 0,01         |
| 54-5хн-<br>2020    | Компот из кураги                               | 200        | 1,8          | 0,1           | 23,5          | 102,2         |             | 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>700</b> | <b>33,8</b>  | <b>33,49</b>  | <b>85</b>     | <b>862,7</b>  | <b>0,65</b> | <b>14</b>    | <b>2,3</b> | <b>6,6</b>   | <b>250,8</b> | <b>250,38</b> | <b>82,17</b> |
|                    | <b>Итого за день</b>                           |            | <b>58,1</b>  | <b>54,6</b>   | <b>184,6</b>  | <b>1570,3</b> | <b>0,65</b> | <b>14,0</b>  | <b>2,3</b> | <b>6,6</b>   | <b>250,8</b> | <b>250,4</b>  | <b>82,2</b>  |
|                    | <b>Норма в день</b>                            |            | <b>38,5</b>  | <b>39,5</b>   | <b>167,5</b>  | <b>1175,0</b> | <b>0,5</b>  | <b>30,0</b>  | <b>0,3</b> | <b>4</b>     | <b>516,0</b> | <b>876,0</b>  | <b>114,0</b> |
|                    | <b>ИТОГО за 2 недели ( среднее)</b>            |            | <b>45,6</b>  | <b>46,7</b>   | <b>178,9</b>  | <b>1432,6</b> | <b>1,2</b>  | <b>42,0</b>  | <b>0,2</b> | <b>4,5</b>   | <b>532,0</b> | <b>895,0</b>  | <b>115,6</b> |