

[illegible][illegible]

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 б.г	Углевод б.г		В1	С	А	Е	са	р	Мг	
1-ая неделя														
1-ый день, понедельник														
Ориентский Завтрак														
тс№1\2004	Бутерброд с маслом сливочным с сыром (обогатенный батон с керапином, 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" (лучт 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	0,06	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 курры (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		
тс№6	Гуляш из говядины (мясо местных убойн. томатный соус, золотой лук.)	100	13,9	6,5	4	132	0,09	1,2	0,8	0	154	156	55	
337\2004	Каша гречневая раскатаная 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	
510\2004														
тс№82	Напиток "Витошка" (обогатенный витаминами напиток группы В, С и Д)	200	1,19	0,15	126	64		12,0		18,4	50	12,2		
	Хлеб "крестьянский", обогатенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,06	3,08	7,38		
	Хлеб "чувсовской", обогатенный 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													
тгк219	Чикен-Болл (веселые шарики из филе кур в сметанном соусе с купжумой)	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 йогурта	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 кусочками филе кур, петрушка, лаваш и ароматизатор зелены)	250	5,6	6,5	14,5	221,6	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2
тгк№208	Плов "Золотинка" с индейкой (брусны белого риса, кусочки индейки, дольки 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
54-6хн-2020	Компот из ягод (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 "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
тгк№	Влины 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"													
тгк№12004	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
тгк№	Творожная запеканка с соусом (нежный творог взбитый в белое облако и сладкий яблочный 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 трюнками 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 наиральный 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
тгк699/2004	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	
Итого за день		500	33,3	29,79	57,5	948,0	2,05	32,2	0,5	6,5	675,4	728,8	84,3
4-ый день, четверг													
Завтрак "Стальной характер"													
ткк:416/19 94	Пшеница 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
ткк699/200 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
	расчет	350	24,2	22,98	116,1	599,0	242,2	9,6	1,2	5,1	226,6	123,94	58,26
Обед													
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
ткк№ 387/1994	Печень по строгановски 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 овороши)	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 ячол	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
	расчет	500	33,34	156,7	145,0	949,8	1	15,9	2,4	2,7	397,5	255,6	108,9
	Итого за день		57,54	179,7	261,1	1548,8	2,05	84,5	3,6	8,7	675,4	698,7	112,3
5-ый день, пятница													
Завтрак "Спортсмена"													
ткк№12004	Бутерброд с сыром (обогашенный 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
ткк"262\19 94	Каша геркулесовая молочная (томленые зерна геркулеса со свежим молоком и маслом)	200	4,7	7,5	42	296	0,009	2,4	0,4	0,05	204,0	187,4	28

тгк№	Какао напиток "Витопшка" (шоколадный напиток с молоком и витамином С)	200	3,5	3,5	36	96	0,3	2,4	0,3	2,7	14,5	25,6	12,3
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	Йогурт	125	3,2	3	17	127	0,3	2,4	0,3	2,7	14,5	25,6	12,3
	расчет	505	19,1	31,2	121,0	758,3	1,479	8,4	2,3	7,85	441,1	418,5	95,5
Обед													
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
тгк№	Люля Кебаб	100	19,2	12,1	3,7	188	0,08	2,3	0,4	0,6	204	418	34
416/1994	Фарфалле (макаронь бантики отварные) с овощами	150/50	6,3	9,5	26,5	264,6		2,4		0,15	43,87	107,0	9,7
340/2004	Напиток из ягод	200	1,19	0,15	126	64		12,0			18,4	50	12,2
тгк№82	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	350	32,34	27,5	194,0	799,9	0,63	17,5	1,2	1,35	300,9	610,4	70,9
	Итого за день		51,44	58,7	315,0	1432,9	2,109	25,9	8,2	1,35	742,0	1028,9	166,3
2-ая неделя													
1-ый день, понедельник													
Завтрак "Школьника"													
тгк№	Блины с начинкой	60	3,02	3,2	5,44	105,66	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
35/2003	Каша молочная "Дружба" (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
	расчет	565	14,82	13,2	68,74	492,26	0,62	25,9	0,5	1,4	158,5	332,1	49,4
Обед													
168/2004	Суп-пюре из разных овощей с гречками со сметаной	250/10/10	3,6	5,8	23	179	0,9		0,6	6	216,7	19,8	
тгк№208	Плов "Золотинка" со говядины (бусинны белого риса, кушочки мяса, дольки 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

тгк№82	Напиток "Витолка" (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"													
тгк№	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
146/1982	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
520/2004	Чай с сахаром с лимоном	200/5	0,4		8,78	60		12,0			18,4	50	12,2
685/2004	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 (перловы крупа и кусочки овощей с добавлением сметаны)	250	3	6,2	31,5	178	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2
тгк№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	Фрукты 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 "Екатеринобуржца"													
тгк№	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
340/2004	Омлет натуральный	200	20	12	14	298	0,01	11	0,01		51,46	16,6	0,96

54-5-гн-2020	Чай ягодный (душистый чай с полезными ягодами)	200	0,4	8,78	60	12,0	18,4	50	12,2				
	расчет	500	24,79	14,9	34,8	460,0	0,02	32,8	0,4	53,36	35,1	85,7	13,3

Обед

124/2004	Шн 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
тгк№ 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 расыпчатая 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
тгк"	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
	расчет	788	24	22,9	129,2	737,3	1,3	73,7	1,1	4,38	447,6	292,6	79,0
	Итого за день		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

Завтрак "Первых"

тгк№	Блины с начинкой	60	3,02	3,2	5,44	105,66	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
121/2009	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
	расчет	560	11,12	8,8	63,6	440,3	0,62	74,8	0,5	1,4	223,0	232,48	49,36

Обед

135/204	Суп лапша, домашняя с зеленью (куриный бульон кусочки филе кур, лаптинка 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	
тгк№	Жаркое по домашнему из говядины с подпанировкой	250	20,7	30,5	36,26	452	0,4	4,36	0,1	0,2	116	20,6	6,45
436/2004	Компот из сухофруктов (фруктовая композиция)	200	0,5		27	110,2		12,0			18,4	50	12,2
54-6хн-2020	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
	расчет	775	32,1	37,79	111,76	950,8	0,95	17,2	0,9	0,8	169,0	106,0	33,6
Итого за день			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"															
тк№3/1	Голень, в запеченное в прином соусе	100	23,8	19,1	14,4	269		2,3		204	418,0	34,0			
тк№	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		
512/2004															
тк"	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															
тк№	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		
181/1994															
тк№	Индейка по-лобленски (кусочки индейки в сметанном соусе)	100	16,2	22,3	2,8	278	0,09	1,2	0,8	0	154	156	55		
282/2003															
332/2004	Фуззилли отварные (макаронны отварные спиралька с сыром)	150	5,4	8,1	26,8	205,2	0,01		0,7	6	43,8	9	0,01		
тк"	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		