

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



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

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



| № 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 | Мg | | | |
| 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 | 0,8 | 1,8 | 208 | 176,8 | 35,5 | |
| 35/2003 | Каша молочная "Дружба" (дугт 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 | 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 угордей, 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, С, 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 "чувовской", 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 | | | | | | | | | | | | | |
| тк219 | Чикен-Болл (веселые шарики из филе Куд в сметанном соусе с курамой) | 120 | 12,3 | 16,9 | 13,5 | 178 | 0,08 | 2,3 | 0,4 | 0,6 | 204 | 418 | 34 |
| 332/2004 | Фуззилли отварные (макаронны отварные спиралька) с сыром и овощами | 150/50 | 5,2 | 6,2 | 35,3 | 220,5 | 0,01 | | 0,7 | 6 | 43,8 | 9 | 0,01 |
| | Напиток из 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 | | | | | | | | | | | | | |
| 135/2004 | Суп лапша домашняя с зеленым (куриный бульон кусочками филе кур, лапшичка 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 (бунини 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 |
| | 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 |
| ттк№ | 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" | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|--|-----------|------|------|-------|------|------|------|-----|------|-------|-------|------|
| ттк№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 грибами 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 |
| 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" | | | | | | | | | | | | | | |
| ТК:416/19 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 овсяными | 150/20 | 5,8 | 11,2 | 57 | 212 | 0,3 | 2,4 | 0,3 | 2,7 | 14,5 | 25,6 | 12,3 | |
| ТК699/200 4 | Компот из 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 | |
| ТК№6 387/1994 | 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 овсянкой) | 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 ягода | 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" | | | | | | | | | | | | | | |
| ТК№1/2004 | Бутерброд с сыром (обогатенный батон с каротином и йодитик сыра) | 25/10 | 5,8 | 16,9 | 13,5 | 178 | 0,6 | 1,2 | 0,8 | 1,8 | 208 | 176,8 | 35,5 | |
| ТК"262/19 94 | Каша геркулесовая молочная (томленые зерна геркулеса со свежим молоком и маслом) | 200 | 4,7 | 7,5 | 42 | 296 | 0,009 | 2,4 | 0,4 | 0,05 | 204,0 | 187,4 | 28 | |

| | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------|--|------------|--------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|------------|-------------|--------------|---------------|--------------|
| ТТК№ | Какао напиток "Витогонка" (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 |
| ТТК№ | Люля Кебаб | 100 | 19,2 | 12,1 | 3,7 | 188 | 0,08 | 2,3 | 0,4 | 0,6 | 20,4 | 418 | 34 |
| 416/1994 | Фарфалле(макаронны 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 |
| ТТК№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-я неделя | | | | | | | | | | | | | |
| 1-ый день, понедельник | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак "Школьника" | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК№ | 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 грибами 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 (булгуны белого риса, кусочки мяса, помидоры 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 "Витлошка" (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№ | 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 (перловая крупа и кусочки овощей с добавлением сметаны кусочком мяса и душистой 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 | 15,4 | 156 | 55 | | |
| 332/2004 | Фузилли отварные (макаронны отварные спидылка 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" | | | | | | | | | | | | | | | |
| ттк№ | 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 | 1,2 | 0,96 | | |

| | | | | | | | | | | | | | |
|-------------|--|-----|-------|-------|--------|--------|------|------|-----|-------|-------|--------|-------|
| 54-5тн-2020 | Чай ягодный (душистый чай с полезными ягодами) | 200 | 0,4 | 8,78 | 60 | 12,0 | 0,4 | 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 | 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 | |
| ттк№ | Фрикадельки из говядины | 100 | 11 | 7,2 | 5,9 | 144,5 | 0,09 | 6,7 | 0,2 | 0,18 | 208 | 176,8 | 25 |
| 470/2004 | Капша 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 |
| 510/2004 | Компот из ягод | 200 | 0,9 | 3,5 | 36 | 96 | 0,3 | 2,4 | 0,3 | 2,7 | 14,5 | 25,6 | 12,3 |
| ттк" | Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами | 25 | 1,9 | 0,3 | 12,5 | 61,3 | 0,27 | | | | 0,06 | 23,4 | 7,38 |
| | Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами | 113 | 1,9 | 0,3 | 12,5 | 61,3 | 0,27 | 61,9 | | | 0,06 | 23,4 | 7,38 |
| | Фрукт свежий | 788 | 24 | 22,9 | 129,2 | 737,3 | 1,3 | 73,7 | 1,1 | 4,38 | 447,6 | 292,6 | 79,0 |
| | расчет | | 48,79 | 37,8 | 164,0 | 1197,3 | 1,32 | 77,8 | 1,5 | 57,74 | 482,7 | 378,3 | 92,2 |
| | Итого за день | | | | | | | | | | | | |
| | 4-ый день, четверг | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак "Первых" | | | | | | | | | | | | |
| ттк№ | 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 | Капша 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, палочка 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№ | Жаркое по домашнему из говядины с подливкой | 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-бчн-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 "гусовской", 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"

| | | | | | | | | | | | | | |
|----------|---|--------|------|------|-------|-------|------|------|------|-------|-------|------|-------|
| ттк№3/1 | Голень, в запеченное в пряном соусе | 100 | 23,8 | 19,1 | 14,4 | 269 | | 2,3 | | 204 | 418,0 | 34,0 | |
| ттак№ | 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 | | | | | | | | | | | | | |
| 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№ | 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 | | | | | | | | | | | | | |
| ттк№ | Индейка по-люблински (курички 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 |
| 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 |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 370959522156840619817198558524779373269374893878

Владелец Популовских Марина Григорьевна

Действителен с 19.03.2026 по 19.03.2027