

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



**Примерное двухнедельное меню бесплатного двухразового питания (завтрак и обед) для обучающихся 5-11 классов на 2026-2027 учебный год**

| № сб/р год             | Наименование блюда                                                                        | Пищевые вещества |          |          |              | Энерг. Ценн. Ккал | Витамины, мг |      |     |     |       | Минеральные вещества, мг |      |  |  |
|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|----------|----------|--------------|-------------------|--------------|------|-----|-----|-------|--------------------------|------|--|--|
|                        |                                                                                           | Выход, г         | Белки, г | Жир бл.г | Углевод бл.г |                   | В1           | С    | А   | Е   | са    | р                        | Мg   |  |  |
| 1-ая неделя            |                                                                                           |                  |          |          |              |                   |              |      |     |     |       |                          |      |  |  |
| 1-ый день, понедельник |                                                                                           |                  |          |          |              |                   |              |      |     |     |       |                          |      |  |  |
| Завтрак                |                                                                                           |                  |          |          |              |                   |              |      |     |     |       |                          |      |  |  |
| ТТК№337V/2004          | Гуляш из говядины с (мясо местных угодий, томатный соус, золотой лук )                    | 100              | 13,9     | 6,5      | 4            | 132               | 0,09         | 1,2  | 0,8 | 0   | 154   | 156,0                    | 55   |  |  |
| 510/2004               | Каша гречневая рассыпчатая                                                                | 180              | 5,4      | 8,1      | 26,8         | 205,2             | 0,05         | 1,9  |     | 1,2 | 177   | 48                       | 28   |  |  |
| ТТК 82/2002            | Напиток Витошка"(обогащенный витаминанапиток группы В,Си Д)                               | 200              | 1,19     | 0,15     | 16,1         | 64                | 0,9          | 6    | 0,4 | 0,2 | 8,0   | 3,54                     | 4,2  |  |  |
|                        | Хлеб "чусовской ", обогащенный йодом                                                      | 25               | 1,5      | 0,19     | 9            | 63                | 0,08         |      |     |     |       | 0,54                     | 6,0  |  |  |
|                        | Фрукт свежий                                                                              | 120              | 0,4      | 0,4      | 12,5         | 61,3              | 0,27         | 61,9 |     |     | 0,06  | 23,4                     | 7,38 |  |  |
|                        | расчет                                                                                    | 625              | 22,39    | 15,3     | 68,4         | 525,5             | 1,39         | 71   | 1,2 | 1,4 | 339,1 | 231,48                   | 93,2 |  |  |
| Обед                   |                                                                                           |                  |          |          |              |                   |              |      |     |     |       |                          |      |  |  |
| ТТК№134/2004           | Суп крестьянский с крупой с мясом(сочетание овощей и крупы с кусочками фермерской курицы) | 250/20           | 2,8      | 6        | 12           | 176               | 0,01         | 0,8  | 0,3 | 0,2 | 34,5  | 8,9                      | 0,2  |  |  |
| ТТК№337V/2004          | Гуляш из говядины с (мясо местных угодий, томатный соус, золотой лук )                    | 100              | 13,9     | 6,5      | 4            | 132               | 0,09         | 1,2  | 0,8 | 0   | 154   | 156,0                    | 55   |  |  |
| 510/2004               | Каша гречневая рассыпчатая с овощами                                                      | 180              | 5,4      | 8,1      | 26,8         | 205,2             | 0,05         | 1,9  |     | 1,2 | 177   | 48                       | 28   |  |  |



| Завтрак            |                                                                                                                       |            |       |       |       |        |      |  |      |      |      |       |        |       |  |
|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-------|-------|-------|--------|------|--|------|------|------|-------|--------|-------|--|
| тгк№1/1            | Филе тушеное в ресторанном соусе                                                                                      | 09.04.1900 | 16,7  | 9,7   | 0,5   | 156    | 0,09 |  |      | 0,3  | 0,18 | 8,15  | 80     | 10,6  |  |
| 60/3\2015          | Рис припущенный с овощами( белые жемчуженки с маслом и солью с овощами )                                              | 180/20     | 4,4   | 4     | 44,5  | 285    |      |  | 12   |      |      | 18,4  | 50     | 12,2  |  |
| тгк№639/2004       | Компот из сухофруктов                                                                                                 | 200        | 1     | 0     | 27    | 110    |      |  | 12   |      |      | 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                                                                                                                | 550        | 24    | 14    | 84,5  | 612,3  | 0,09 |  | 12   | 0,3  | 0,18 | 45,0  | 183,08 | 42,38 |  |
| Обед               |                                                                                                                       |            |       |       |       |        |      |  |      |      |      |       |        |       |  |
| 139/2004           | Суп картофельный с бобовыми с гречками(наваристый суп с ядрами гороха ,кусочками мяса и хрустящими золотыми сухарями) | 250/10/10  | 6,5   | 5,6   | 23    | 198    | 0,05 |  | 0,2  | 0,1  |      | 145   | 298,7  | 0,4   |  |
| тгк№1 09           | Котлета домашняя(мясо мелкого помола говядина свинина)                                                                | 100        | 19,8  | 22    | 17,4  | 262    | 0,01 |  | 0    | 0,0  | 0,05 | 204   | 187,6  | 28    |  |
| 520/2004           | Картофельное пюре ( домашний картофель со свежим молоком и маслом) и овощами                                          | 180/50     | 5,8   | 11,12 | 57    | 212    | 0,09 |  |      | 0,3  | 0,18 | 8,15  | 80     | 10,6  |  |
| ТТК                | Компот из ягод                                                                                                        | 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     | 63     | 0,27 |  |      | 1,3  | 1,03 | 0,06  | 23,4   | 7,38  |  |
|                    | расчет                                                                                                                | 850        | 36,69 | 39,36 | 135   | 860,3  | 1,59 |  | 6,2  | 3,8  | 2,06 | 365,3 | 596,3  | 58,0  |  |
|                    | Итого                                                                                                                 |            | 60,69 | 53,36 | 219,5 | 1472,6 | 1,68 |  | 18,2 | 4,1  | 2,2  | 410,3 | 779,4  | 100,3 |  |
| 4-ый день, четверг |                                                                                                                       |            |       |       |       |        |      |  |      |      |      |       |        |       |  |
| Завтрак            |                                                                                                                       |            |       |       |       |        |      |  |      |      |      |       |        |       |  |
| 416/1994           | Шницельнаатуральный                                                                                                   | 100        | 15    | 11,3  | 9,5   | 240,5  | 0,05 |  | 0,15 | 0,05 | 1,2  | 150,6 | 137    | 45,5  |  |
| 520/2004           | Картофельное пюре ( домашний картофель со свежим молоком и маслом) с овощами                                          | 180/30     | 5,8   | 11,12 | 57    | 212    | 0,09 |  |      | 0,3  | 0,18 | 8,15  | 80     | 10,6  |  |
| ТТК                | Компот из ягод                                                                                                        | 200        | 1,19  | 0,15  | 16,1  | 64     | 0,9  |  | 6    | 0,4  | 0,2  | 8,0   | 3,54   | 4,2   |  |

|                    |                                                                                            |        |       |      |       |        |      |         |     |      |       |       |       |
|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------|------|-------|--------|------|---------|-----|------|-------|-------|-------|
|                    | расчет                                                                                     | 560    | 25,39 | 23,1 | 104,1 | 640,8  | 1,58 | 1457,33 | 2,0 | 3,76 | 166,9 | 247,0 | 75,1  |
| Обед               |                                                                                            |        |       |      |       |        |      |         |     |      |       |       |       |
| 135/2004           | Суп из овощей со сметаной с мясом(веселая семейка овощей с кусочками мяса и сметаны)       | 250/20 | 2,6   | 7    | 22    | 221,6  | 0,01 | 0,8     | 0,3 |      | 34,5  | 8,9   | 0,2   |
| ТТК№337/2004       | Гуляш из говядины с (мясо местных угоний,томатный соус, золотой лук )                      | 100    | 13,9  | 6,5  | 4     | 132    | 0,09 | 1,2     | 0,8 | 0    | 154   | 156,0 | 55    |
| 510/2004           | Каша гречневая распычатая с овощами( отборная крупа,с маслом и солью с добавлением овощей) | 180/20 | 5,4   | 8,1  | 26,8  | 205,2  | 0,05 | 1,9     |     | 1,2  | 177   | 48    | 28    |
| ТТК                | Компот из ягод                                                                             | 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     | 63     | 0,27 |         |     |      | 0,06  | 23,4  | 7,38  |
|                    | расчет                                                                                     | 820    | 26,49 | 22,2 | 90,4  | 747,1  | 1,59 | 9,9     | 2,0 | 2    | 373,6 | 242,9 | 102,2 |
|                    | Итого                                                                                      |        | 51,88 | 45,3 | 194,5 | 1387,9 | 3,17 | 1467,2  | 4,0 | 3,6  | 647,8 | 534,7 | 110,3 |
| 5-ый день, пятница |                                                                                            |        |       |      |       |        |      |         |     |      |       |       |       |
| Завтрак            |                                                                                            |        |       |      |       |        |      |         |     |      |       |       |       |
| 416/1994           | Чахохбили (Филе кури с овощами и соусом)                                                   | 100    | 15    | 11,3 | 9,5   | 240,5  | 0,4  | 1,2     | 0,5 | 0,1  | 208   | 178,8 | 15,2  |
| 60/3\2015          | Рис припущенный с овощами( белые жемчуженки с маслом и солью с овощами )                   | 180/20 | 4,4   | 4    | 44,5  | 285    |      | 12      |     |      | 18,4  | 50    | 12,2  |
| ТТК                | Компот из ягод                                                                             | 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 "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                                                                                     | 550    | 24,39 | 16,1 | 95,1  | 712,1  | 1,84 | 19,2    | 1,9 | 1,5  | 234,5 | 238,5 | 46,4  |
| Обед               |                                                                                            |        |       |      |       |        |      |         |     |      |       |       |       |
| 110/2004           | Борщ из свежей капусты с картофелем с мясом и со сметаной                                  | 250    | 2,6   | 6,2  | 8,9   | 179    | 0,9  |         | 0,6 | 6    | 216,7 | 19,8  |       |

|                               |                                                                                                  |        |       |       |      |       |      |       |      |     |       |       |      |
|-------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------|-------|------|-------|------|-------|------|-----|-------|-------|------|
| ттак№218                      | Людя-Кебаб(Дуэт свинины и филе<br>куры с зеленью и солью)                                        | 100    | 20,2  | 11,3  | 1,5  | 184,4 | 0,05 | 0,145 | 0,05 | 1,2 | 150,6 | 137,0 | 45,6 |
| 332/2004                      | Фарфалле с сыром (отварные<br>макароны,бантики и сыр) с овощами                                  | 180/20 | 6,12  | 7,38  | 42,3 | 264,3 | 0,4  | 4,36  | 0,1  | 0,6 | 17,6  | 258,0 | 6,45 |
| ТТК                           | Компот из ягод                                                                                   | 200    | 1,19  | 0,15  | 16,1 | 64    | 0,9  | 6     | 0,4  | 0,2 | 8,0   | 3,54  | 4,2  |
|                               | Хлеб "чусовской", обогащенный<br>йодом                                                           | 25     | 1,5   | 0,19  | 9    | 63    | 0,27 |       |      |     | 0,06  | 23,4  | 7,38 |
|                               | Хлеб "крестьянский", обогащенный<br>витаминами                                                   | 25     | 1,9   | 0,3   | 12,5 | 61,3  | 0,27 |       | 0,5  | 0,6 | 0,06  | 3,08  | 7,38 |
|                               | Фрукт свежий                                                                                     | 125    | 0,4   | 0,4   | 12,5 | 61,3  | 0,27 | 61,9  |      |     | 0,06  | 23,4  | 7,38 |
|                               | расчет                                                                                           | 925    | 33,51 | 25,52 | 90,3 | 816,0 | 2,79 | 10,5  | 1,7  | 8,6 | 393,0 | 444,8 | 71,0 |
| <b>Завтрак</b>                |                                                                                                  |        |       |       |      |       |      |       |      |     |       |       |      |
| <b>2-ая неделя</b>            |                                                                                                  |        |       |       |      |       |      |       |      |     |       |       |      |
| <b>1-ый день, понедельник</b> |                                                                                                  |        |       |       |      |       |      |       |      |     |       |       |      |
| <b>Завтрак</b>                |                                                                                                  |        |       |       |      |       |      |       |      |     |       |       |      |
| тТК№3/1                       | Голень,запеченная в пряном<br>соусе(фермерская курочка,душистый<br>чеснок соли соус)             | 100    | 15    | 11,3  | 9,5  | 240,4 | 0,27 | 1,6   | 0,5  | 0,7 | 204   | 48    | 27   |
| 332/2004                      | Фуззилли отварные с сыром<br>(макароны отварные спиральки с<br>сыром) и овощами                  | 180/20 | 10,5  | 13,9  | 33,8 | 310   | 0,4  | 4,36  | 0,1  | 0,6 | 17,6  | 258,0 | 6,45 |
| ТТК 82/2002                   | Компот из ягод                                                                                   | 200    | 1,19  | 0,15  | 16,1 | 64    | 0,9  | 6     | 0,4  | 0,2 | 8,0   | 3,54  | 4,2  |
|                               | Хлеб "крестьянский", обогащенный<br>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<br>йодом                                                           | 25     | 1,5   | 0,19  | 9    | 44    | 0,27 |       |      |     | 0,06  | 23,4  | 7,38 |
|                               | расчет                                                                                           | 550    | 30,09 | 25,8  | 80,9 | 719,7 | 1,84 | 12,0  | 1,5  | 2,1 | 229,7 | 336,0 | 52,4 |
| <b>Обед</b>                   |                                                                                                  |        |       |       |      |       |      |       |      |     |       |       |      |
| 168/2004                      | Суп пюре из разных овощей со<br>сметаной (веселая семейка овощей со<br>сливочным вкусом) с мясом | 250/20 | 4     | 6,3   | 44,5 | 192   | 0,9  |       | 0,6  | 6   | 216,7 | 19,8  |      |

|                    |                                                                                                                                             |        |       |       |       |        |      |      |     |      |       |       |       |
|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------|-------|-------|--------|------|------|-----|------|-------|-------|-------|
| ТТК№43/2004        | Плов "Золотинка" со говядиной<br>(бусины белого риса, кусочки мяса<br>ломтики моркови и золотая куркума)                                    | 250    | 11,2  | 9,4   | 43,1  | 411    | 0,01 | 3,1  | 0   | 0,28 | 3,04  | 90,4  | 22,8  |
| ТТК 82/2002        | Компот из ягод                                                                                                                              | 200    | 1,19  | 0,15  | 16,1  | 64     | 0,9  | 6    | 0,4 | 0,2  | 8,0   | 3,54  | 4,2   |
|                    | Хлеб "чусовской", обогащенный<br>йодом                                                                                                      | 25     | 1,5   | 0,19  | 9     | 61     | 0,27 |      |     |      | 0,06  | 23,4  | 7,38  |
|                    | Хлеб "крестьянский", обогащенный<br>витаминами                                                                                              | 25     | 1,9   | 0,3   | 12,5  | 61,3   | 0,27 |      | 0,5 | 0,6  | 0,06  | 3,08  | 7,38  |
|                    | Фрукт свежий                                                                                                                                | 125    | 0,4   | 0,4   | 12,5  | 61,3   | 0,27 | 61,9 |     |      | 0,06  | 23,4  | 7,38  |
|                    | расчет                                                                                                                                      | 895    | 20,19 | 16,74 | 137,7 | 850,6  | 2,62 | 71,0 | 1,5 | 7,08 | 227,9 | 163,6 | 49,1  |
|                    | Итого                                                                                                                                       |        | 48,49 | 40    | 225,7 | 1524,3 | 2,3  | 30,5 | 1,5 | 5,15 | 687,4 | 739,2 | 112,3 |
| 2-ой день, вторник |                                                                                                                                             |        |       |       |       |        |      |      |     |      |       |       |       |
| Завтрак            |                                                                                                                                             |        |       |       |       |        |      |      |     |      |       |       |       |
| тТК№НБ101          | Котлета "Любительская"                                                                                                                      | 100    | 12,5  | 1,6   | 7,4   | 134    |      | 1,3  |     | 1,4  | 297   | 265,0 | 37    |
| 3/3/2015           | Картофельное пюре (домашний<br>картофель, со свежим молоком и<br>маслом)                                                                    | 180/30 | 4,3   | 7,2   | 44,5  | 264    | 0,09 |      | 0,3 | 0,18 | 8,15  | 80    | 10,6  |
| 684/2004           | Чай с сахаром с лимоном                                                                                                                     | 200/5  | 0,2   |       | 15    | 58     |      | 12,0 |     |      | 18,4  | 50    | 12,2  |
|                    | Хлеб "крестьянский", обогащенный<br>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<br>йодом                                                                                                      | 25     | 1,5   | 0,19  | 9     | 63     | 0,08 | 7,8  |     | 0,7  | 117,4 | 226,0 | 37,8  |
|                    | расчет                                                                                                                                      | 565    | 20,4  | 9,29  | 114   | 580,3  | 0,44 | 21,1 | 0,8 | 2,88 | 441,0 | 624,1 | 105,0 |
| Обед               |                                                                                                                                             |        |       |       |       |        |      |      |     |      |       |       |       |
| 132/2004           | Рассольник "Ленинградский" со<br>сметаной(перловая крупа и кусочки<br>овошей, с добавлением<br>сметаны, кусочков мяса и душистой<br>зелени) | 250/10 | 3     | 6,2   | 21    | 196    | 0,01 | 0,8  | 0,3 |      | 34,5  | 8,9   | 0,2   |
| тТК№НО-203         | Чикен-Мит                                                                                                                                   | 100    | 21,1  | 3,3   | 10,4  | 163    | 0,09 | 6,7  | 0,2 | 0    | 154   | 156   | 55    |
| 332/2004           | Фузилли отварные с сыром<br>(макароны отварные спиральки) и<br>овощами                                                                      | 180/30 | 10,5  | 13,9  | 33,8  | 310    | 0,4  | 4,36 | 0,1 | 0,6  | 17,6  | 258,0 | 6,45  |
| 705/2004           | Напиток из шиповника(насыщенный<br>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            | 63            | 0,08        | 7,8          |            | 0,7        | 117,4        | 226,0        | 37,8         |
|  | Фрукт свежий                                | 130        | 1,9          | 0,3          | 12,5         | 61,3          | 0,27        | 61,9         |            |            | 0,06         | 23,4         | 7,38         |
|  | <b>расчет</b>                               | <b>950</b> | <b>39,04</b> | <b>23,89</b> | <b>114</b>   | <b>924,3</b>  | <b>0,85</b> | <b>19,7</b>  | <b>1,5</b> | <b>1,9</b> | <b>333,6</b> | <b>656,0</b> | <b>107,6</b> |
|  | <b>Итого</b>                                |            | <b>40,54</b> | <b>24,1</b>  | <b>123,0</b> | <b>1411,2</b> | <b>0,85</b> | <b>19,66</b> | <b>1,5</b> | <b>1,9</b> | <b>333,6</b> | <b>656,0</b> | <b>107,6</b> |

3-ий день, среда

| Завтрак      |                                                                          |            |             |             |              |              |               |             |            |            |             |              |             |
|--------------|--------------------------------------------------------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|--------------|---------------|-------------|------------|------------|-------------|--------------|-------------|
| тгк№416/1994 | Поджарка из индейки                                                      | 100        | 15          | 11,3        | 43,2         | 214          | 240,5         | 3,8         | 0,0        | 0,5        | 3,8         | 117,5        | 10,6        |
| 60/3/2015    | Рис припущенный с овощами( белые жемчуженки с маслом и солью с овощами ) | 180/30     | 4,4         | 4           | 44,5         | 285          |               | 12          |            |            | 18,4        | 50           | 12,2        |
| тгк№705/2004 | Кампот из ягод                                                           | 200        | 0,2         |             | 15           | 60           |               | 12,0        |            |            | 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        |
|              | Хлеб "чусовской", обогащенный йодом                                      | 25         | 1,5         | 0,19        | 9            | 44           | 0,08          |             |            |            |             | 0,54         | 6,0         |
|              | <b>расчет</b>                                                            | <b>585</b> | <b>24,9</b> | <b>16,1</b> | <b>136,7</b> | <b>725,0</b> | <b>240,85</b> | <b>27,8</b> | <b>0,5</b> | <b>1,1</b> | <b>40,7</b> | <b>221,1</b> | <b>48,4</b> |

Обед

|              |                                                                                      |            |              |             |              |               |             |             |            |             |              |              |             |
|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|------------|-------------|--------------|--------------|-------------|
| 124/2004     | Щи из свежей капусты с картофелем с мясом и со сметаной                              | 250/20     | 2,8          | 7,1         | 21           | 175           | 0,01        | 0,8         | 0,3        |             | 34,5         | 8,9          | 0,2         |
| тгк№470/2004 | Фрикадельки из говядины                                                              | 100        | 12,9         | 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,морковью,луком с маслом и солью) | 180        | 5,4          | 8,1         | 26,8         | 205,2         | 0,05        | 1,9         |            | 1,2         | 177          | 48           | 28          |
| тгк 82/2002  | Компот из ягод                                                                       | 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        |             |            |             | 0,06         | 23,4         | 7,38        |
|              | Хлеб "чусовской", обогащенный йодом                                                  | 25         | 1,5          | 0,19        | 9            | 44            | 0,27        |             |            |             | 0,06         | 23,4         | 7,38        |
|              | Фрукт свежий                                                                         | 125        | 0,4          | 0,4         | 12,5         | 61,3          | 0,27        | 61,9        |            |             | 0,06         | 23,4         | 7,38        |
|              | <b>расчет</b>                                                                        | <b>925</b> | <b>26,09</b> | <b>23,4</b> | <b>103,8</b> | <b>755,3</b>  | <b>1,86</b> | <b>77,3</b> | <b>0,9</b> | <b>1,58</b> | <b>427,7</b> | <b>307,4</b> | <b>79,5</b> |
|              | <b>ИТОГО</b>                                                                         |            | <b>27,59</b> | <b>23,6</b> | <b>112,8</b> | <b>1403,9</b> | <b>1,94</b> | <b>77,3</b> | <b>0,9</b> | <b>1,6</b>  | <b>427,7</b> | <b>308,0</b> | <b>85,5</b> |

| 4-ый день, четверг |                                                                                                                  |          |      |       |        |        |      |      |     |     |       |       |       |  |  |  |
|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|------|-------|--------|--------|------|------|-----|-----|-------|-------|-------|--|--|--|
| Завтрак            |                                                                                                                  |          |      |       |        |        |      |      |     |     |       |       |       |  |  |  |
| 1/1/998            | Филе кури индейки со сметаной с сыром                                                                            | 75/10/15 | 5,8  | 16,8  | 13,5   | 178    | 0,6  | 1,2  | 0,8 | 1,8 | 208   | 178,6 | 35,5  |  |  |  |
| 510/2004           | Каша гречневая распычатая с овощами (отборная крупа,с морковью,луком с маслом и солью)                           | 180      | 5,4  | 8,1   | 26,8   | 205,2  | 0,05 | 1,9  |     | 1,2 | 177   | 48    | 28    |  |  |  |
| 686/2004           | Чай с лимоном(душистый чай со вкусом и ароматом лимона)                                                          | 200/5    |      |       | 15,2   | 60     |      | 12   |     |     | 18,4  | 50    | 12,2  |  |  |  |
|                    | Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами                                                                      | 25       | 1,9  | 0,3   | 12,5   | 61,3   | 0,27 |      |     |     | 0,06  | 23,4  | 7,38  |  |  |  |
|                    | яблоко                                                                                                           | 120      | 1,9  | 0,3   | 12,5   | 61,3   | 0,27 |      |     |     | 0,06  | 23,4  | 7,38  |  |  |  |
|                    | расчет                                                                                                           | 630      | 34,2 | 25,5  | 80,5   | 565,8  | 1,19 | 15,1 | 0,8 | 3   | 403,5 | 323,4 | 90,5  |  |  |  |
| Обед               |                                                                                                                  |          |      |       |        |        |      |      |     |     |       |       |       |  |  |  |
| 135/2004           | Суп лапша домашняя с зеленою с филе кур(куриный бульон , кусочки феге куриного,паутинка лапши и душистая зелень) | 260      | 5,6  | 6,5   | 14,5   | 173    | 0,01 | 0,8  | 0,3 |     | 34,5  | 8,9   | 0,2   |  |  |  |
| тТК№436/2004       | Жаркое по домашнему с говядиной                                                                                  | 270      | 20,7 | 30,5  | 36,25  | 452    | 0,4  | 4,36 | 0,1 | 0,2 | 116   | 20,6  | 6,45  |  |  |  |
| ТТК 1-А            | Компот из ягод                                                                                                   | 200      | 0,4  |       | 31,61  | 130    | 0,27 | 0,36 |     | 1,9 | 0,3   | 23,4  | 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  |  |  |  |
|                    | Хлеб "чувовской", обогащенный йодом                                                                              | 25       | 1,5  | 0,19  | 9      | 44     | 0,27 |      |     |     | 0,06  | 23,4  | 7,38  |  |  |  |
|                    | Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами                                                                      | 25       | 1,9  | 0,3   | 12,5   | 61,3   | 0,27 |      |     |     | 0,06  | 23,4  | 7,38  |  |  |  |
|                    | Фрукт свежий                                                                                                     | 125      | 0,4  | 0,4   | 12,5   | 61,3   | 0,27 | 61,9 |     |     | 0,06  | 23,4  | 7,38  |  |  |  |
|                    | расчет                                                                                                           | 930      | 26,4 | 38,19 | 128,86 | 982,9  | 1,76 | 5,5  | 0,9 | 2,7 | 151,0 | 102,8 | 36,2  |  |  |  |
|                    | ИТОГО                                                                                                            |          | 60,6 | 63,7  | 209,4  | 1548,7 | 2,95 | 20,6 | 1,7 | 5,7 | 554,5 | 426,2 | 126,6 |  |  |  |
| 5-ый день, пятница |                                                                                                                  |          |      |       |        |        |      |      |     |     |       |       |       |  |  |  |
| Завтрак            |                                                                                                                  |          |      |       |        |        |      |      |     |     |       |       |       |  |  |  |
| тТК№498/2004       | Зразы "Демидовские"                                                                                              | 100      | 16   | 13,3  | 15,1   | 262    | 0,27 | 1,6  | 0,5 | 0,7 | 204   | 48    | 27    |  |  |  |
| 512/2004           | Рис припущенный с овощами                                                                                        | 180/30   | 4,32 | 7,2   | 44,5   | 264,6  |      | 12   |     |     | 5     |       | 12,2  |  |  |  |
| ТТК 1-А            | Компот из ягод                                                                                                   | 200      | 0,4  |       | 31,61  | 130    | 0,27 | 0,36 |     | 1,9 | 0,3   | 23,4  | 7,38  |  |  |  |

|              |                                                                   |            |              |              |               |               |             |              |            |             |              |              |              |
|--------------|-------------------------------------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|--------------|------------|-------------|--------------|--------------|--------------|
|              | Хлеб "чусовской", обогащенный йодом                               | 25         | 1,5          | 0,19         | 9             | 63            | 0,27        |              |            |             | 0,06         | 23,4         | 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>                                                     | <b>560</b> | <b>17</b>    | <b>17</b>    | <b>112,71</b> | <b>780,9</b>  | <b>0,81</b> | <b>13,96</b> | <b>1,0</b> | <b>21,6</b> | <b>209,4</b> | <b>97,88</b> | <b>61,34</b> |
| <b>Обед</b>  |                                                                   |            |              |              |               |               |             |              |            |             |              |              |              |
| 181/1994     | Борщ из свежей капусты с картофелем с мясом и со сметаной         | 250/15     | 7            | 2,5          | 10,4          | 148           | 0,01        | 0,8          | 0,3        |             | 34,5         | 8,9          | 0,2          |
| тتك№282/2003 | Индейка по-любленски                                              | 100        | 16,2         | 22,3         | 2,8           | 278           | 0,09        | 3,8          | 0,0        | 0,5         | 3,8          | 117,5        | 10,6         |
| 332/2004     | Фузилли отварные с сыром (макаронны отварные спиральки) и овощами | 180/30     | 10,5         | 13,9         | 33,8          | 310           | 0,4         | 4,36         | 0,1        | 0,6         | 17,6         | 258,0        | 6,45         |
| 54-5хн-2020  | Компот из кураги (янтарный напиток для золотых детей)             | 200        | 1,8          | 0,1          | 23,5          | 102,2         | 0,27        | 0,36         |            | 1,9         | 0,3          | 23,4         | 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         |
|              | Хлеб "чусовской", обогащенный йодом                               | 25         | 1,5          | 0,19         | 9             | 44            | 0,27        | 9,32         | 0,9        |             | 0,06         | 23,4         | 7,38         |
| тتك№         | Оладьи                                                            | 60         | 3,02         | 3,2          | 5,44          | 105,56        | 0,27        |              | 0,5        | 0,6         | 0,06         | 3,08         | 7,38         |
|              | <b>расчет</b>                                                     | <b>885</b> | <b>26</b>    | <b>39,29</b> | <b>114</b>    | <b>865,4</b>  | <b>1,31</b> | <b>17,8</b>  | <b>1,5</b> | <b>3,6</b>  | <b>56,3</b>  | <b>434,3</b> | <b>39,4</b>  |
|              | <b>ИТОГО</b>                                                      |            | <b>43</b>    | <b>56,3</b>  | <b>226,7</b>  | <b>1646,3</b> | <b>1,3</b>  | <b>14,7</b>  | <b>1,9</b> | <b>4,3</b>  | <b>657,0</b> | <b>897,3</b> | <b>112,2</b> |
|              | <b>Норма в день</b>                                               |            | <b>45,00</b> | <b>46,0</b>  | <b>191,5</b>  | <b>1356,6</b> | <b>0,7</b>  | <b>35,0</b>  | <b>0,5</b> | <b>6</b>    | <b>600,0</b> | <b>900,0</b> | <b>150,0</b> |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 370959522156840619817198558524779373269374893878

Владелец Популовских Марина Григорьевна

Действителен с 19.03.2026 по 19.03.2027