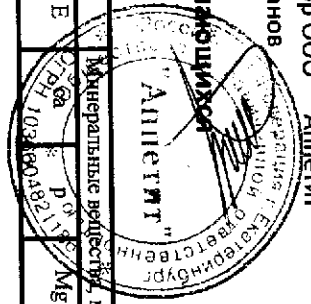
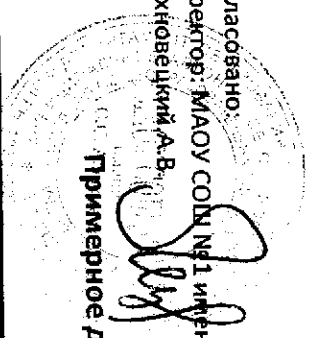


Согласовано:  
 Директор: МАОУ СОШ №1 имени С.С.Алексева.  
 Махновецкий А.В.

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

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



№ сб/р год	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энерг. Ценн. Ккал	Витамины, мг						Макроэлементы, мг			
		Выход, г	Белки, г	Жиры г	Углевод. мг		В1	С	А	Е	Р	Са	К	Мg		
<b>1-ая неделя</b>																
<b>1-ый день, понедельник</b>																
<b>Завтрак</b>																
ТКЖ1/2004	Бутерброд с маслом сливочным с сыром	25110,10	5,8	16,9	13,5	178	0,6	1,2	0,8	1,8	208	176,8	35,5			
35/2003	Капса 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>2-ой день, вторник</b>																
<b>Завтрак</b>																
ТКЖ2/19	Чижен-Болл (Филе курицы)	100	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)	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 "кrestaнский", обогащенный витаминами	25	3,8	0,6	25	122	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38			

## 3-ий день, среда

	расчет	500	23	23,9	97,8	641,5	0,63	14,3	1,6	13,8	266,3	503,5	61,0
<b>Завтрак</b>													
12004	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
	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
	расчет	505	31,6	27,4	54,3	505	0,48	25,2	0,5	7,4	229,0	384,8	38,3

## 4-ый день, четверг

<b>Завтрак</b>													
ТТЖ:416/19	Биточек мясной (свинина, мясо птицы)	100	15	11,3	9,5	171	240,5	1,2	0,5	2,2	204	48	27
94													
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 атольный	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
	расчет	500	24,2	22,9	93,28	531,0	241,3	15,6	1,6	9,8	237,0	170,4	66,26

## 5-ый день, пятница

<b>Завтрак</b>													
ТТЖ:№31/19	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
98													
ТТЖ"262/19	Каша рисовая молочная	200	4,7	7,5	42	296	0,009	2,4	0,4	0,05	204,0	187,4	28
94													
ТТЖ"	Какао напиток "Витолка" 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
	расчет	505	15,2	23,6	119,4	702,0	0,318	7,2	1,1	3,55	218,6	316,1	47,7

## 2-ая неделя

## 1-ый день, понедельник

<b>Завтрак</b>													
ТТЖ № 89	Бутерброд "Пикольный" (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
	расчет	565	14,26	11,7	97,5	557,3	0,95	27,1	0,8	5	270,5	505,8	50,0

2-ой день, вторник

Завтрак													
ТТЖ№43/20 03	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 пюре	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>18,2</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>

3-ий день, среда

Завтрак													
ТТЖ№	Батон "Золотника"	50	4,39	2,9	12	102	0,01	9,8	0,4	1,9	0,1	34,5	0,1
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	
54-5тн- 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>

4-ый день, четверг

Завтрак													
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	Капша молочная яичная	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>

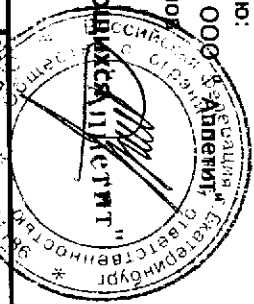
5-ый день, пятница

Завтрак													
ТТЖ№498/20 04	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>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>

Согласовано:  
 Директор: МАОУ СОШ №1 имени С.С. Алексеева.  
 Махновецкий, А.В.



Утверждаю:  
 Директор ООО «Аппетит»  
 В.В. Романов



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

№ сб/р год	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энерг. Ценн. Ккал	Витамины, мг						Макроэлементы, вещества, мг					
		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод. бл.г		В1	С	А	Е	Ca	Р	Мg					

1-ая неделя

1-ый день, понедельник														
Обед														
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	Гулиш из свинины с отрубьями	100	12,1	9,5	13,4	161	0,09	1,2	0,8	0		154	156	55
310/2004	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 "Витоника"	200	1,19	0,15	126	64		12,0				18,4	50	12,2
	Хлеб "крестьянский", обогащенный	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6		0,06	3,08	7,38
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	63	0,27					0,06	23,4	7,38
	расчет	710	25,19	21,3	225,8	746,5	1	15,9	1,9	2,1		397,5	275,9	108,9

2-ой день, вторник

Обед														
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-бхп-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
	расчет	715	49,4	23,6	119,9	813,5	0,56	15,9	1,3	1,48		56,4	155,5	50,0

3-ий день, среда

Обед														
139/2004	Суп картофельный с бобовыми с гречками с мясом	210	6,25	5,6	22,25	173	0,05	0,2	0,1			145	298,7	0,4

168/2003	Колбаса-Докладная (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
ТТК№	Картофельное пюре	180	4,5	6,2	39	255		2,4		0,15	43,87	107,0	9,7
ТТК№99/2004	Компот из яблок	200	0,4	0,1	31,6	128	0,9	6	0,4	0,2	8,0	3,54	4,2
4	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>715</b>	<b>27,75</b>	<b>27,6</b>	<b>122,95</b>	<b>948,3</b>	<b>1,58</b>	<b>15,3</b>	<b>1,2</b>	<b>1,13</b>	<b>215,0</b>	<b>305,8</b>	<b>53,9</b>
<b>4-ый день, четверг</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 лимонника	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>5-ый день, пятница</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№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( макарона бантики отварные)	150	6,3	9,5	26,5	264,6		2,4		0,15	43,87	107,0	9,7
ТТК 82/2002	Напиток "Витоника"	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>32,34</b>	<b>27,5</b>	<b>84,1</b>	<b>799,9</b>	<b>1,53</b>	<b>11,5</b>	<b>1,6</b>	<b>1,55</b>	<b>290,5</b>	<b>563,9</b>	<b>62,9</b>
<b>2-ая неделя</b>													
<b>Обед</b>													
168/2004	Суп-пюре из разных овощей с гречками со сметаной	200	3,6	5,8	23	179	0,9		0,6	6	216,7	19,8	
ТТК№208	Плов "Золотинка" со свиной	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 "Витоника"	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 "чувовской", 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>14</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>238,2</b>	<b>140,2</b>	<b>41,8</b>

2-ой день, вторник

**Обед**

132/2004	Рассолыник "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 (макаронны 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 "чувовской", 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>29,7</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>

3-ий день, среда

**Завтрак**

124/2004	Пиц из свежей капусты с картофелем со сметаной с маслом	200	2,9	3,5	35,5	169	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2
159/2015	Зразы "Школьные" (свиные)	120	12,9	16,5	7,4	235	0,09	6,7	0,2	0,18	208	176,8	25
5/4/2015	Капша гречневая вязкая	150	4,5	6,8	32,4	181	0,36	1,9	0,3	1,5	190,5	34,5	26,7
ТТК"	Какао напиток "Витолка"	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>

4-ый день, четверг

**Обед**

135/2004	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
ТТК№	Жаркое то домашнему	230	12,8	2,8	16,3	391	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	50	3,8	0,6	25	123	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>расчет</b>	<b>705</b>	<b>24,1</b>	<b>10,1</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>

5-ый день, пятница

Обед													
ТТЖ№181/1 994	Уха "Рыбцкая"	210	7	2,5	10,4	172	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2
ТТЖ№282/2 003	Индейка по-лобленски	90	16,2	22,3	2,8	278	0,09	1,2	0,8	0	154	156	55
332/2004	Фузилли отварные (макаронны отварные спиралька)	150	5,4	8,1	26,8	205,2	0,01		0,7	6	43,8	9	0,01
54-5хн- 2020	Компот из хурagi	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
	расчет	700	33,8	33,5	85	862,7	0,65	14	2,3	6,6	250,8	250,38	82,17
	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

Согласовано:  
 Директор: МАОУ СОШ №1 имени С.С.Алексева.  
 Махновецкий А.В.

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



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

№ сб/р год	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энерг. Ценн. Ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг		
		Выход, г	Белка, г	Жир, г	Углевод, г		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	

**1-ая неделя**

**1-ый день, понедельник**

**Завтрак**

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
35/2/003	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>

**Обед**

134/2004	Суп крестьянский крупой с филе кури	200/10	3,1	3	38,1	192	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2
тк№2/12	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
тк№8/2	Напиток "Витолка"	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>

**2-ой день, вторник**

**Завтрак**

тк№2/19	Чикен-Болл (филе кури)	100	12,3	16,9	13,5	178	0,08	2,3	0,4	0,6	204	418	3,4
332/2004	Фуззилли отварные (макаронны отварные с пшеницка)	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

расчет	500	23	239	978	6415	0,63	145	1,6	138	2663	5035	61,0
--------	-----	----	-----	-----	------	------	-----	-----	-----	------	------	------

**Обед**

5/2/2011	Расходник "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	Пилов "Золотанка" с индейкой (с бульоном) с овощами	200/30	41	17,3	41,7	347	0,01	3,1	0	0,28	3,4	90,4	22,8
54-бзн-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>	<b>715</b>	<b>49,4</b>	<b>23,6</b>	<b>119,9</b>	<b>813,5</b>	<b>0,56</b>	<b>15,9</b>	<b>1,3</b>	<b>1,48</b>	<b>56,4</b>	<b>155,5</b>	<b>50,0</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>72,4</b>	<b>47,5</b>	<b>217,7</b>	<b>1456,7</b>	<b>1,19</b>	<b>30,2</b>	<b>2,9</b>	<b>15,28</b>	<b>322,7</b>	<b>658,9</b>	<b>110,9</b>

**3-ий день, среда**

**Завтрак**

ТТК№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>	<b>505</b>	<b>31,6</b>	<b>27,4</b>	<b>54,3</b>	<b>505</b>	<b>0,48</b>	<b>25,2</b>	<b>0,5</b>	<b>7,4</b>	<b>229,0</b>	<b>384,8</b>	<b>38,3</b>

**Обед**

139/2004	Суп картофельный с бобовыми с грибами с мясом	210	6,25	5,6	22,25	173	0,05	0,2	0,1		145	298,7	0,4
168/2003	Котлеты-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 "хусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,27				0,06	23,4	7,38
	<b>Итого за день</b>	<b>760</b>	<b>33,1</b>	<b>27,59</b>	<b>63,3</b>	<b>948,0</b>	<b>2,05</b>	<b>32,2</b>	<b>0,5</b>	<b>6,5</b>	<b>675,4</b>	<b>728,8</b>	<b>84,3</b>

**4-ий день, четверг**

**Завтрак**

ТТК:4/16/1994	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
54-5тн-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>Итого за день</b>	<b>500</b>	<b>24,2</b>	<b>22,88</b>	<b>32,8</b>	<b>851,0</b>	<b>241,3</b>	<b>15,6</b>	<b>1,6</b>	<b>0,8</b>	<b>247,0</b>	<b>602,6</b>

**Обед**

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 пшеничника	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>Итого за день</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>расчет</b>		<b>49,44</b>	<b>53,7</b>	<b>235,5</b>	<b>1871,3</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**

**Завтрак**

31/982	Битон 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"262/1994	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 "Витолка" 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>Итого за день</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>

**Обед**

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№ 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 (макарона бантики отварные)	150	6,3	9,5	26,5	264,6		2,4		0,15	43,87	107,0	9,7
ТТК№82	Напиток "Витолка"	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>Итого за день</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>расчет</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-й день, понедельник

Завтрак

ТК № 89	Бульбора "Школьный" (Ветон, масло слив, доливлю)	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 молочно-чая "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
	расчет	565	14,26	11,7	97,5	557,3	0,95	27,1	0,8	5	270,5	505,8	50,0
Обед													
168/2004	Суп-поре из разных овощей с гречками со сметаной	200	3,6	5,8	23	179	0,9		0,6	6	216,7	19,8	
ТТК №208	Плов "Золотника" со свинойной	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 "Витолка"	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
	расчет	700	17,95	13,96	102,36	759,3	2,35	9,1	1,5	7,08	228,2	140,2	41,8
Итого за день													
2-ой день, вторник													
Завтрак													
т/к/б 43/2003	Суфле Рыба"	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 пюре	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
	расчет	500	21,2	18,19	76,85	583,8	0,72	14,7	0,9	4,3	55,6	171,8	65,98
Обед													
132/2004	Расолыник "Ленинградский" со сметаной	210	3	6,2	31,5	178	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2
ТТК №209	Поддержка из ягодки	100	25,7	16,8	128,6	275,5	0,09	1,2	0,8	0	154	156	55
332/2004	Фузили отварные (макаронья 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 шпинатика	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>Итого за день</b>	<b>710</b>	<b>38,34</b>	<b>29,69</b>	<b>248,5</b>	<b>910,3</b>	<b>0,65</b>	<b>2,0</b>	<b>2,7</b>	<b>6,6</b>	<b>2,92</b>	<b>204,1</b>	<b>70,8</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>39,84</b>	<b>47,9</b>	<b>325,1</b>	<b>494,1</b>	<b>0,65</b>	<b>2,7</b>	<b>6,6</b>	<b>2,92</b>	<b>204,1</b>	<b>70,8</b>	
<b>3-ий день, среда</b>													
<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
тпк№	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
54-5п-2020	Чай ароматный	200	0,4		8,78	60		12,0			18,4	50	12,2
	<b>Итого за день</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 маслом	200	2,9	3,5	35,5	169	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2
159/2015	Зразы "Полковник"(свинина)	120	12,9	16,5	7,4	235	0,09	6,7	0,2	0,18	208	176,8	25
514/2015	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
тпк№	Какао напиток "Витолка"	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>Итого за день</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>
<b>4-ый день, четверг</b>													
<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 вязкая	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>Итого за день</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
6/9/2011	Запеканка картофельная	200	12,8	2,8	16,3	391	0,4	4,36	0,1	0,2	116	20,6	6,45
ТТК	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

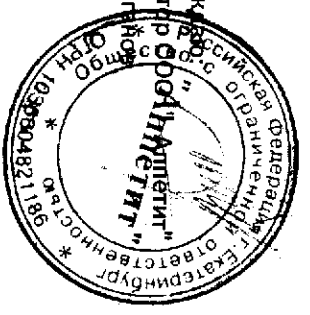


Согласовано:  
 Директор: МАОУ СОШ №1 имени С.С. Алексеева.  
 Махновецкий А.В.



Примерное Двухнедельное меню ( ГПД) для обучающихся  
 1-4 классов на 2024-2025 учебный год

Утверждено:  
 Директор МАОУ СОШ №1  
 В.В. Рогов



№ сб/р год	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энерг. Ценн. Ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					
		Выход, г	Белки, г	Жир, г	Углевод, г		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг					
<b>1-ая неделя</b>																		
<b>1-ый день, понедельник</b>																		
<b>Завтрак</b>																		
<b>Обед</b>																		
134/2004	Суп крестьянский крупой с фиге куры	200/10	3,1	3	38,1	192	0,01	0,8	0,3			34,5	8,9	0,2				
ткж№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				
ткж№82	Напиток "Витлошка"	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 "русовской", 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>2-ой день, вторник</b>																		
<b>Завтрак</b>																		
<b>Обед</b>																		
5/2 2011	Раскормочник "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				
ткж№208	Плов "Золотника" с индейкой (с бульоном) с овощами	200/30	41	17,3	41,7	347	0,01	3,1	0	0,28		3,4	90,4	22,8				
54-блн-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>	<b>715</b>	<b>49,4</b>	<b>23,6</b>	<b>119,9</b>	<b>813,5</b>	<b>0,56</b>	<b>15,9</b>	<b>1,3</b>	<b>1,48</b>		<b>56,4</b>	<b>155,5</b>	<b>50,0</b>				
<b>3-ий день, среда</b>																		

Обед													
139/2004	Суп картофельный с бобовыми с пюреками с мясом	210	6,25	5,6	22,25	173	0,05	0,2	0,1		145	298,7	0,4
168/2003	Колбаса 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
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
	<b>расчет</b>	<b>715</b>	<b>24,55</b>	<b>27,59</b>	<b>122,95</b>	<b>948,3</b>	<b>1,58</b>	<b>15,3</b>	<b>1,2</b>	<b>1,13</b>	<b>360,0</b>	<b>604,5</b>	<b>54,3</b>
4-ый день, четверг													
Обед													
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
тгк№2/12	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>

5-ый день, пятница

Обед

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
тгк№ 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
631/2004	Компот из яблок	200	1	0	27,6	110	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>32,15</b>	<b>27,3</b>	<b>95,6</b>	<b>845,9</b>	<b>1,53</b>	<b>11,5</b>	<b>1,6</b>	<b>1,55</b>	<b>290,5</b>	<b>563,9</b>	<b>62,9</b>

2-ая неделя

Обед

168/2004	Суп-пюре из разных овощей с гречками со сметаной	200	3,6	5,8	23	179	0,9		0,6	6	216,7	19,8	
----------	---	-----	-----	-----	----	-----	-----	--	-----	---	-------	------	--



ТТК№208	Плов "Золотная" со свинойной	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 "Витолка"	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>759,5</b>	<b>2,35</b>	<b>9,1</b>	<b>1,5</b>	<b>7,08</b>	<b>228,2</b>	<b>40,2</b>	<b>41,8</b>

2-ой день, вторник

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	Полжарка из индейки	100	25,7	16,8	128,6	275,5	0,09	1,2	0,8	0	154	156	55
332/2004	Фундли отварные (макаронн отварные спидалька)	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>

3-ий день, среда

Завтрак

Обед

124/2004	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной с маслом	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	Капа гречневая вязкая	150	4,5	6,8	32,4	181	0,36	1,9	0,3	1,5	190,5	34,5	26,7
ТТК"	Какое напиток "Витолка"	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>

4-ый день, четверг

Обед

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
6/9/2011	Запеканка картофельная	200	12,8	2,8	16,3	391	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
	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		675,0	24,1	10,09	96,41	909,6	22	55	0,9	2,7	150,9	79,4	28,8
5-ый день, пятница													
Обед													
тгдс	Уха "Рыбацкая"	210	7	2,5	10,4	172	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2
181/1994													
тгдс	Индейка по-любленски	250	16,2	22,3	2,8	278	0,09	1,2	0,8	0	154	156	55
282/2003													
332/2004	Фузили отварные (макаронны отварные спиралька)	150	5,4	8,1	26,8	205,2	0,01		0,7	6	43,8	9	0,01
54-5хн-2020	Компот из куряти	200	1,8	0,1	23,5	102,2		12,0			18,4	50	12,2
	Хлеб "Крестынский", 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	860	33,8	33,49	85	862,7	0,65	14	2,3	6,6	250,8	250,38	82,17
	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

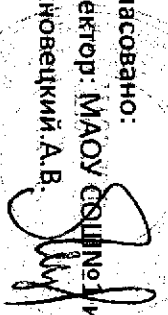


ТТК№	Компот из облепихи	200	1,04		31,61	131			0,4									10	4	0,8	
	Хлеб "крестьянский", обогащенный ВИТАМИНАМИ	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38					0,06	0,54	6,0	
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,08											0,06	23,4	7,38	
	Фрукт свежий	120	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27				0,06	23,4	7,38								
	расчет	670	22,14	13,99	107,11	683,6	1,01	26	1,2	6,38	25,7	104,02	25,98								
4-ый день, четверг																					
ТТК№	Пшеница натуральная	120	15	11,3	9,5	240,5	0,08	2,3	0,4	0,6	204	418	34								
416/1994																					
520/2004	Картофельное пюре с овощами	180/30	5,8	11,2	57	212	0,4	4,36	0,1	0,2	116	20,6	6,45					18,4	50	12,2	
ТТК№1-А	Компот из ягод	200	0,4		31,36	130		12													
	Хлеб "крестьянский", обогащенный ВИТАМИНАМИ	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27	1,4	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								
	расчет	580	24,6	22,99	19,36	687,8	0,83	20,06	1,0	1,4	338,5	492,2	66,03								
5-ый день, пятница																					
ТТК№м-218	Люля-Кебаб	100	20,2	11,3	1,5	187,4	0,06	1,3	0,5	1,4	297	265,0	43								
332/2004	Фарфалле (отварные макароны бантики)	180/20	5,2	10,4	30,7	264,6	0,4	2,3	0,2	0,7	23,6	41,4	19,5								
ТТК№1-А	Компот из ягод	200	0,4		31,36	130		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								
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,08					0,54	6,0								
	расчет	670	29,2	22,2	85,1	687,3	0,81	15,6	0,7	2,7	339,1	360,02	88,1								
2-ая неделя																					
1-ый день, понедельник																					
311	Голень, запеченная в пряном соусе	120	15	11,3	9,5	240,5	0,08	2,3	0,4	0,6	204	418	34								
333/2004	Макаронны отварные с овощами	180/20	5,2	10,4	30,7	264,6	0,4	2,3	0,2	0,7	23,6	41,4	19,5								
684/2004	Чай с сахаром	200	0,2		15	58					0,9	9,3	0,7								
	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								

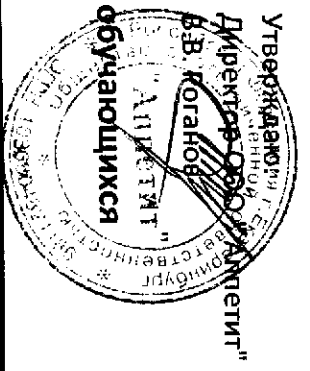
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,08	4,6	0,6					0,54	6,0	
	Фрукт свежий	120	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27							0,06	23,4	7,38
	<b>расчет</b>	<b>680</b>	<b>25,7</b>	<b>22,49</b>	<b>89,2</b>	<b>729,7</b>	<b>1,1</b>	<b>9,2</b>	<b>1,7</b>	<b>1,9</b>	<b>228,6</b>	<b>195,7</b>	<b>5,0</b>			
<b>2-ой день, вторник</b>																
ТТК№99	Поджарка из пшеницы	100	25,7	126,8	18,6	275	0,02	0,9		2,2				44,4	172,0	52,8
520/2004	Картофельное пюре с овощами	180	5,8	11,2	57	212	0,4	4,36	0,1	0,2				116	20,6	6,45
ТТК№1-А	Компот из ягод	200	0,4		31,36	130		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
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,08	17,26	0,1						0,54	6,0
	<b>расчет</b>	<b>530</b>	<b>35,3</b>	<b>138,5</b>	<b>128,46</b>	<b>722,3</b>	<b>0,77</b>	<b>17,26</b>	<b>0,6</b>	<b>3</b>	<b>178,9</b>	<b>246,2</b>	<b>84,8</b>			
<b>3-ий день, среда</b>																
159/2003	Зразы "Школьные"	140	12,9	16,5	7,4	235	0,012	3,8	0,0	5,1				3,8	113	169,8
510/204	Каша гречневая вязкая	180	5,4	8,1	41,2	205,2	0,05	1,9	0	1,2				177	48,0	28
ТТК№	Напиток какао "Витолка"	200	3,5	3,5	15	96								0,9	9,3	0,7
	Фрукт свежий	120	3,8	0,6	25	122	0,27							0,06	23,4	7,38
	<b>расчет</b>	<b>640</b>	<b>25,6</b>	<b>28,7</b>	<b>88,6</b>	<b>658,2</b>	<b>0,332</b>	<b>5,7</b>	<b>0,0</b>	<b>6,3</b>	<b>181,8</b>	<b>193,7</b>	<b>205,9</b>			
<b>4-ый день, четверг</b>																
ТТК№6/9 2011	Затеканка картофельная	270	16	16,8	16,1	362	0,05	1,89	0	1,2				177	48	28
684/2004	Чай с сахаром	200	0,2		15	58								0,9	9,3	0,7
	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
	Выпечка в ассортименте	50	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27							0,06	23,4	7,38
	<b>расчет</b>	<b>545</b>	<b>20</b>	<b>17,4</b>	<b>56,1</b>	<b>542,6</b>	<b>0,59</b>	<b>1,9</b>	<b>0,5</b>	<b>1,8</b>	<b>178,0</b>	<b>83,8</b>	<b>43,5</b>			
<b>5-ый день, пятница</b>																
ТТК № 199	Индейка по-лоблински	100	22,4	18,3	18,4	249	0,27	1,6	0,5	0,7				204	48	27
332/2004	Макаронны отварные	180	6,2	7,4	42,4	264,6	0,4	4,36	0,1	0,6				17,6	258,0	6,45
ТТК№1-А	Компот из ягод	200	0,4		31,36	130		12						18,4	50	12,2

	Хлеб "крестьянский", обогащенный	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	ВИТАМИНЫ												
	расчет	650	30,9	26,0	104,7	704,9	0,67	18,0	1,1	1,9	240,1	359,1	830
	полез в лод	18	18,4	76,6	542,6	0,3	14,0	0,2	2,4	240,0	60,0	60,0	
	содерж. в лод	31,3	29,4	90,3	635,1	1,02	19,0	0,9	2,53	241,1	472,0	67,8	

Согласовано:  
 Директор: МАОУ СОШ № 1 имени С.С.Алексеева.  
 Махновецкий А.В.



**Примерное двухнедельное меню бесплатного питания (завтрак) для обучающихся 5-11 классов на 2024-2025 учебный 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	Мг				
<b>1-я неделя</b>																	
<b>1-ый день, понедельник</b>																	
<b>Завтрак</b>																	
ТРК№211998	Бутерброд с сыром с маслом	25\10/10	5,8	16,8	13,5	178	0,6	1,2	0,8	1,8	208	178,6	35,5				
262/1994	Каша молочная "Дружба"	200	6,8	6,5	32,8	215,3	0,08	0,9		0,8	140	156	22,4				
684/2004	Чай с сахаром	200	0,2		15	58		12,0			18,4	50	12,2				
	Батон Золотинка	30	1,5	0,19	9	44	0,08					0,54	6,0				
	Фрукт свежий	120	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27				0,06	23,4	7,38				
	<b>расчет</b>	<b>585</b>	<b>16,2</b>	<b>23,8</b>	<b>82,8</b>	<b>556,6</b>	<b>1,03</b>	<b>14,1</b>	<b>0,8</b>	<b>2,6</b>	<b>366,5</b>	<b>408,54</b>	<b>83,5</b>				
<b>2-ой день, вторник</b>																	
<b>Завтрак</b>																	
ТРК№219	Чикен-Болл(чикен-болл)	100	12,3	16,9	13,5	178	0,05	0,145	0,05	1,2	150,6	137,0	45,6				
332/2004	Фуззилли отварные(макаронны отварные спиральки)	180/20	5,2	10,4	30,7	225	0,4	4,36	0,1	0,6	17,6	258,0	6,45				
684/2004	Чай с сахаром	200	0,2		15	58		12,0			18,4	50	12,2				
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	63	0,08					0,54	6,0				
	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>585</b>	<b>23</b>	<b>28,1</b>	<b>93,2</b>	<b>646,0</b>	<b>0,8</b>	<b>16,505</b>	<b>0,7</b>	<b>2,4</b>	<b>186,7</b>	<b>448,62</b>	<b>77,6</b>				
<b>3-ий день, среда</b>																	
<b>Завтрак</b>																	
193/2004	Филе куриное тушенное в смет соусе	100	16,5	10,9	8,9	216,8	0,09		0,3	0,18	8,15	80	10,6				

11

603/2015	Рис припущенный с овощами	180/30	4,4	4	44,5	285		12				18,4	50	12,2
686/2004	Чай с лимонном	200/5			15,2	60		12				18,4	50	12,2
	Хлеб "крестьянский", обогащенный	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38	
	Хлеб "чусовской", обогащенный	25	1,5	0,19	9	63	0,27				0,06	23,4	7,38	
	Йогурт													
	<b>расчет</b>	<b>585</b>	<b>20,9</b>	<b>14,9</b>	<b>90,1</b>	<b>686,1</b>	<b>0,09</b>	<b>12</b>	<b>0,3</b>	<b>0,18</b>	<b>45,1</b>	<b>206,48</b>	<b>49,76</b>	

4-ый день, четверг

<b>Завтрак</b>														
416/1994	Биточек мясной (свинина)	120	15	11,3	9,5	240,5	0,05	0,15	0,05	1,2	150,6	137	45,5	
520/2004	Картофельное пюре	180	5,8	11,1	57	212	0,09		0,3	0,18	8,15	80	10,6	
684/2004	Чай с сахаром	200	0,2		15	58		12,0			18,4	50	12,2	
	Хлеб "чусовской", обогащенный	25	1,5	0,19	9	63	0,27		0,4	1,38	0,06	23,4	7,38	
	Йогурт													
	Хлеб "крестьянский", обогащенный	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27	12,15	0,5	0,6	0,06	3,08	7,38	
	Витаминами													
	<b>расчет</b>	<b>550</b>	<b>24,4</b>	<b>22,9</b>	<b>103,0</b>	<b>634,8</b>	<b>0,68</b>	<b>1436,79</b>	<b>1,2</b>	<b>3,36</b>	<b>177,3</b>	<b>293,5</b>	<b>83,1</b>	

5-ый день, пятница

<b>Завтрак</b>														
416/1994	Шницель мясной с соусом	120	15	11,3	9,5	240,5	0,4	1,2	0,5	0,1	208	178,8	15,2	
603/2015	Рис припущенный с овощами	180/30	4,4	4	44,5	285		12			18,4	50	12,2	
684/2004	Чай с сахаром	200	0,2		15	58		12,0			18,4	50	12,2	
	Хлеб "крестьянский", обогащенный	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38	
	Витаминами													
	Хлеб "крестьянский", обогащенный	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38	
	Витаминами													
	<b>расчет</b>	<b>580</b>	<b>23,4</b>	<b>15,9</b>	<b>94,0</b>	<b>706,1</b>	<b>0,94</b>	<b>25,2</b>	<b>1,5</b>	<b>1,3</b>	<b>244,9</b>	<b>285,0</b>	<b>54,4</b>	

**Завтрак**

**2-ая неделя**

1-ый день, понедельник

<b>Завтрак</b>														
ттр№498/2004	Котлета куриная с отрубями	100	16	13,3	15,1	262	0,27	1,6	0,5	0,7	204	48	27	
332/2004	Фузилли отварные(макаронны	180/30	7,2	9,6	36,4	257,4				0,6	17,6	258,0		
	отварные спидальки)													
684/2004	Чай с сахаром	200	0,2		15	58		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>560</b>	<b>26,8</b>	<b>23,4</b>	<b>88,0</b>	<b>682,7</b>	<b>0,54</b>	<b>13,6</b>	<b>1,0</b>	<b>1,9</b>	<b>240,1</b>	<b>382,5</b>	<b>54,0</b>

2-ой день, вторник

<b>Завтрак</b>													
ттж№43/2003	Суфле "Рыбка"	100	13,87	11,7	9,57	198		1,3		1,4	297	265,0	37
33/2015	Картофельное пюре с овощами	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	200	0,2		15	58		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	0,08	7,8		0,7	117,4	226,0	37,8
	<b>расчет</b>	<b>560</b>	<b>21,77</b>	<b>19,4</b>	<b>114</b>	<b>644,3</b>	<b>0,44</b>	<b>21,1</b>	<b>0,8</b>	<b>2,88</b>	<b>441,0</b>	<b>624,1</b>	<b>105,0</b>

3-ий день, среда

<b>Завтрак</b>													
ттж№416/1994	Биточек мясной (свинина)	120	15	11,3	43,2	214	240,5	3,8	0,0	0,5	3,8	117,5	10,6
512/2004	Рис прилушенный с овощами	180/30	4,32	7,2	44,5	264,6		12		18,4	5		12,2
686/2004	Чай с лимоном	200/5			15,2	60		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
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,08					0,54	6,0
	<b>расчет</b>	<b>585</b>	<b>24,62</b>	<b>19,3</b>	<b>136,9</b>	<b>704,6</b>	<b>240,85</b>	<b>27,8</b>	<b>0,5</b>	<b>19,5</b>	<b>27,3</b>	<b>171,1</b>	<b>48,4</b>

4-ый день, четверг

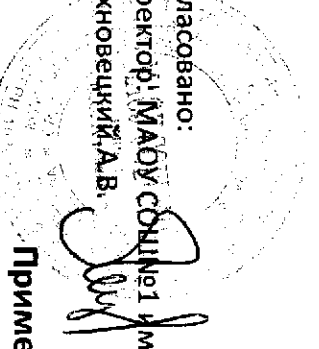
<b>Завтрак</b>													
ттж№1/1998	Бутерброд с маслом сливочным с сыром	25/10	5,8	16,8	13,5	178	0,6	1,2	0,8	1,8	208	178,6	35,5
262/1994	Каша молочная ячневая	200	6,8	6,5	32,8	215,3	0,08	0,9		0,8	140	156	22,4
684/2004	Чай с сахаром	200	0,2		15	58		12,0			18,4	50	12,2
	Батон Золотинка	30	1,5	0,19	9	44	0,08					0,54	6,0
	Фрукт свежий	120	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27				0,06	23,4	7,38
	<b>расчет</b>	<b>585</b>	<b>34,2</b>	<b>23,8</b>	<b>82,8</b>	<b>556,6</b>	<b>1,03</b>	<b>14,1</b>	<b>0,8</b>	<b>2,6</b>	<b>366,5</b>	<b>408,5</b>	<b>83,5</b>

5-ый день, пятница

**Завтрак**

тг№498/2004	Котлета куриная с отрубями	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		18,4	5		12,2
684/2004	Чай с сахаром	200	0,2		15	58		12,0			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	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	расчет	560	17	17	96,1	708,9	0,54	25,6	1,0	19,7	227,5	124,48	66,16
	<b>Норма в день</b>		45,00	46,0	191,5	1356,6	0,7	35,0	0,5	6	600,0	900,0	150,0
	<b>Итого за 2 недели (среднее)</b>		56	51,4	192,3	1411,3	1,4	37,6	1,4	8,4	765,0	934,5	167,8

Согласовано:  
 Директор МАОУ СОШ №1 имени С.С.Алексеева.  
 Махновецкий К.А.В.



Примерное двухнедельное меню бесплатного питания (обед) для обучающихся  
 5-11 классов на 2024-2025 учебный год

Утверждено  
 Директор В.В. Проганов  
 В.В. Проганов  
 "Аппетит"



№ сб/р год	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энерг. Ценн. Ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод. м.г		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг					

1-ая неделя

Обед

ТТК№134/2004	Суп крестьянский с крупой с мясом	260	2,8	3	26,2	226	0,01	0,8	0,3	0,2	34,5	8,9	0,2
ТТК№212	Гуляш из свинины с отрубями	100	12,1	9,5	3,7	161	0,09	1,2	0,8	0	154	156,0	55
510/2004	Каша гречневая вязкая с овощами	180/20	5,4	8,1	26,8	205,2	0,05	1,9	1,2	1,2	177	48	28
ТТК 82/2002	Напиток Витошка"	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	0,08					0,54	6,0
	<b>расчет</b>	<b>805</b>	<b>24,89</b>	<b>21,2</b>	<b>94,3</b>	<b>780,5</b>	<b>1,4</b>	<b>9,9</b>	<b>2,0</b>	<b>2,2</b>	<b>373,6</b>	<b>220,1</b>	<b>100,8</b>

2-ой день, вторник

Обед

132/2004	Рассольник "Домашний" со сметаной	250/10/20	3	6,2	21	211	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2
ТТК№208	Плов "Золотинка" с индейкой с овощами	250	11,2	17,7	41,76	347	0,01	3,1	0	0,28	3,04	90,4	22,8
ТТК№54-6хн2020	Компот из сухофруктов	200	0,5		27	110,2		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	63	0,08					0,54	6,0
	<b>расчет</b>	<b>805</b>	<b>20</b>	<b>24,7</b>	<b>123,76</b>	<b>853,2</b>	<b>0,37</b>	<b>15,9</b>	<b>0,3</b>	<b>0,28</b>	<b>56,0</b>	<b>152,9</b>	<b>48,6</b>

## 3-ий день, среда

Обед													
139/2004	Суп картофельный с бобовыми с гречками	250/10/10	6,5	5,6	23	198	0,05	0,2	0,1		145	298,7	0,4
168/2003	Котлета домашняя/свинина, мясо птицы) соус	140	13,2	15,2	8,6	287	0,01	0	0,0	0,05	204	187,6	28
ТТК№	Картофельное пюре	180	4,5	6,2	39	255	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 "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		1,1	1,45	0,06	23,4	7,38
	<b>расчет</b>	<b>840</b>	<b>28,79</b>	<b>27,7</b>	<b>108,2</b>	<b>928,3</b>	<b>1,9</b>	<b>10,6</b>	<b>3,8</b>	<b>2,9</b>	<b>374,7</b>	<b>774,3</b>	<b>53,8</b>

## 4-ый день, четверг

Обед													
135/2004	Суп из овощей со сметаной с мясом	250	2,6	7	22	221,6	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2
ТТК№12/1	Гуляш из свинины с отрубями	100	12,1	9,5	3,7	161	0,09	1,2	0,8	0	154	156,0	55
510/2004	Каша гречневая вязкая с овощами	180/20	5,4	8,1	26,8	205,2	0,05	1,9		1,2	177	48	28
ТТК№705\2004	Напиток из шиповника	200	0,2		15	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	63	0,27				0,06	23,4	7,38
	<b>расчет</b>	<b>800</b>	<b>23,7</b>	<b>25,1</b>	<b>89,0</b>	<b>772,1</b>	<b>0,69</b>	<b>15,9</b>	<b>1,6</b>	<b>1,8</b>	<b>384,0</b>	<b>289,4</b>	<b>110,2</b>

## 5-ый день, пятница

Обед													
110/2004	Борщ из свежей капусты с картофелем с добавлением морской капусты со сметаной	250	2,6	6,2	8,9	179	0,9		0,6	6	216,7	19,8	
ТТК№306	Чахохбили	100	21,23	8,6	18	165	0,05	0,145	0,05	1,2	150,6	137,0	45,6
332/2004	Фаршале (отварные макаронны, бантики)	180/50	6,12	7,38	42,3	264,3	0,4	4,36	0,1	0,6	17,6	258,0	6,45
ТТК82/2002	Напиток "Витошка"	200	1,19	0,15	16,1	119	64	0,4	1,9	0,3	23,4	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	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
<b>расчет</b>	<b>830</b>	<b>34,54</b>	<b>22,8</b>	<b>106,8</b>	<b>851,6</b>	<b>65,89</b>	<b>4,9</b>	<b>3,2</b>	<b>8,7</b>	<b>408,4</b>	<b>491,3</b>	<b>79,0</b>

**Завтрак**

**2-ая неделя**

**1-ый день, понедельник**

**Обед**

168/2004	Суп пюре из разных овощей	250	4	6,3	44,5	192	0,9		0,6	6	216,7	19,8
ТТК№443/2004	Плов "Золотинка" со свиной	250	11,2	9,4	43,1	411	0,01	3,1	0	0,28	3,04	90,4
ТТК 82/2002	Напиток "Витошка"	200	1,19	0,15	16,1	93	0,9	6	0,4	0,2	8,0	3,54
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	61	0,27				0,06	23,4
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08
	Фрукт свежий	120	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27	61,9			0,06	23,4
	<b>расчет</b>	<b>870</b>	<b>21,69</b>	<b>16,6</b>	<b>137,7</b>	<b>879,6</b>	<b>2,62</b>	<b>71,0</b>	<b>1,5</b>	<b>7,08</b>	<b>227,9</b>	<b>163,6</b>

**2-ой день, вторник**

**Обед**

132/2004	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250	3	6,2	21	196	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9
таК№209	Поджарка из индейки	100	25,7	16,5	18,6	275	0,09	6,7	0,2	0	154	156
332/2004	Фузили отварные(Макароны отварные спиральки)	180	6,12	7,38	42,3	264,3	0,4	4,36	0,1	0,6	17,6	258,0
705/2004	Напиток из шиповника	200	1,04		31,61	131			0,4		10	4
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	63	0,08	7,8		0,7	117,4	226,0
	<b>расчет</b>	<b>805</b>	<b>39,26</b>	<b>30,6</b>	<b>114</b>	<b>990,6</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>

**3-ий день, среда**

**Обед**

124/2004	Ши из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	2,8	7,1	21	175	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9
159/2015	Зразы "Школьные"(свинина)	120	12,9	16,5	7,4	235	0,09	6,7	0,2	0,18	208	176,8
510/2004	Каша гречневая вязкая	180	5,4	8,1	26,8	205,2	0,05	1,9		1,2	177	48

ТТК№	Какао напиток "Витопка"	200	3,5	3,5	36	96							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
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,27						0,06	23,4	7,38
	Фрукт свежий	125	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27	61,9					0,06	23,4	7,38
	<b>расчет</b>	<b>925</b>	<b>29,9</b>	<b>36,0</b>	<b>125,2</b>	<b>877,8</b>	<b>0,96</b>	<b>83,3</b>	<b>0,5</b>	<b>1,38</b>	<b>438,1</b>	<b>353,9</b>	<b>87,5</b>		

4-ый день, четверг

**Обед**

135/2004	Суп лапша домашняя с зеленью с фрие кур	260	5,6	6,5	14,5	173	0,01	0,8	0,3				34,5	8,9	0,2
ТТК№	Жаркое по домашнему	270	15,7	19,2	45,5	398,3	0,4	4,36	0,1	0,2	116	20,6	6,45		
ТТК №	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	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		
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27				0,06	23,4	7,38		
	<b>расчет</b>	<b>805</b>	<b>21,4</b>	<b>26,5</b>	<b>125,61</b>	<b>867,9</b>	<b>1,49</b>	<b>5,5</b>	<b>0,9</b>	<b>2,7</b>	<b>151,0</b>	<b>102,8</b>	<b>36,2</b>		

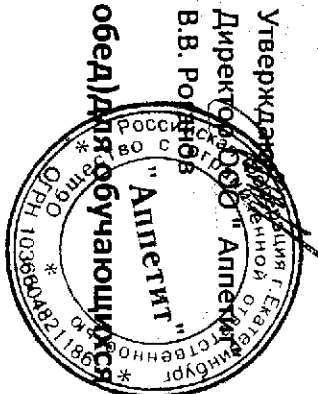
5-ый день, пятница

**Обед**

181/1994	Уха "Рыбацка"	250/20	7	2,5	10,4	148	0,01	0,8	0,3				34,5	8,9	0,2
ТТК№282/2003	Индейка по-люблински	250	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(макароны отварные спиральки)	180	5,2	10,4	30,7	225,1	0,4	4,36	0,1	0,6	17,6	258,0	6,45		
54-5хн-2020	Компот из кураги	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		
	<b>расчет</b>	<b>950</b>	<b>26</b>	<b>35,8</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>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>		
	<b>Итого за 2 недели (среднее)</b>		<b>56</b>	<b>51,4</b>	<b>192,3</b>	<b>1411,3</b>	<b>1,4</b>	<b>37,6</b>	<b>1,4</b>	<b>8,4</b>	<b>765,0</b>	<b>934,5</b>	<b>167,8</b>		

Согласовано:  
 Директор: МАДОУ СОШ№1 имени С.С.Алексеева.  
 Махмушевский А.В.

Примерное двухнедельное меню бесплатного двухразового питания (завтрак и обед) для обучающихся 5-11 классов на 2024-2025 учебный год



№ сб/р год	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энерг. Ценн. Ккал	Витаминь, мг						Минеральные вещества, мг																
		Выход, г	Белки, г	Жир г	Углевод г		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг																
<b>1-ая неделя</b>															<b>1-ый день, понедельник</b>														
<b>Завтрак</b>																													
1/1998	Бутерброд с сыром с маслом	25\10	5,8	16,8	13,5	178	0,6	1,2	0,8	1,8	208	178,6	35,5																
35/2003	Каша молочная "Дружба"	200	6,8	6,5	32,8	215,3	0,08	0,9		0,8	140	156	22,4																
684/2004	Чай с сахаром	200	0,2		15	58		12,0			18,4	50	12,2																
	Вагон Золотинка	30	1,5	0,19	9	44	0,08					0,54	6,0																
	Фрукт свежий	120	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27				0,06	23,4	7,38																
	<b>расчет</b>	<b>585</b>	<b>16,2</b>	<b>23,8</b>	<b>82,8</b>	<b>556,6</b>	<b>1,03</b>	<b>14,1</b>	<b>0,8</b>	<b>2,6</b>	<b>366,5</b>	<b>408,54</b>	<b>83,5</b>																
<b>Обед</b>																													
ТТК№134/2004	Суп крестьянский с крупой с мясом	260	2,8	3	26,2	226	0,01	0,8	0,3	0,2	34,5	8,9	0,2																
ТТК№212	Гуляш из свинины с отрубями	100	12,1	9,5	3,7	161	0,09	1,2	0,8	0	154	156,0	55																
510/2004	Каша гречневая вязкая с овощами	180/20	5,4	8,1	26,8	205,2	0,05	1,9		1,2	177	48	28																
ТТК 82/2002	Напиток Витлошка"	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 "чувовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	63	0,08					0,54	6,0																
	<b>Итого</b>	<b>810</b>	<b>17,7</b>	<b>24,0</b>	<b>91,8</b>	<b>824,5</b>	<b>1,11</b>	<b>14,1</b>	<b>0,8</b>	<b>2,6</b>	<b>366,5</b>	<b>409,08</b>	<b>89,5</b>																
<b>2-ой день, вторник</b>																													
<b>Завтрак</b>																													
ТТК№219	Чикен-Болл(чикен-болл)	100	12,3	16,9	13,5	178	0,05	0,145	0,05	1,2	150,6	137,0	45,6																

332/2004	Фузилли отварные(макароны отварные спиральки)	180/20	5,2	10,4	30,7	225	0,4	4,36	0,1	0,6	17,6	258,0	6,45
684/2004	Чай с сахаром	200	0,2		15	58		12,0			18,4	50	12,2
	Хлеб "чувовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	63	0,08					0,54	6,0
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	50	3,8	0,6	25	122	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	<b>Итого</b>	<b>575</b>	<b>21,5</b>	<b>24,6</b>	<b>116,8</b>	<b>824,5</b>	<b>1,38</b>	<b>14,1</b>	<b>1,3</b>	<b>3,2</b>	<b>366,5</b>	<b>412,16</b>	<b>96,9</b>
<b>Обед</b>													
132/2004	Рассольник "Домашний" со сметаной	250/10/20	3	6,2	21	211	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2
ТТК№208	Плов "Золотинка" с индейкой с овощами	250	11,2	17,73	41,76	347	0,01	3,1	0	0,28	3,04	90,4	22,8
ТТК№54-6хИ2020	Компот из сухофруктов	200	0,5		27	110,2		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 "чувовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	63	0,08					0,54	6,0
	<b>расчет</b>	<b>805</b>	<b>20</b>	<b>24,72</b>	<b>123,76</b>	<b>853,2</b>	<b>0,37</b>	<b>15,9</b>	<b>2,1</b>	<b>4,08</b>	<b>422,6</b>	<b>152,9</b>	<b>48,6</b>
	<b>Итого</b>	<b>269</b>	<b>32,1</b>	<b>96,73</b>	<b>1362,0</b>	<b>0,84</b>	<b>33,8</b>	<b>0,4</b>	<b>1,05</b>	<b>396,6</b>	<b>537,6</b>	<b>91,0</b>	
<b>3-ий день, среда</b>													
<b>Завтрак</b>													
193/2004	Филе куриное тушенное в смет соусе	100	16,5	10,9	8,9	216,8	0,09		0,3	0,18	8,15	80	10,6
603/2015	Рис припущенный с овощами	180/30	4,4	4	44,5	285		12			18,4	50	12,2
686/2004	Чай с лимоном	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		0,5	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
	<b>расчет</b>	<b>585</b>	<b>20,9</b>	<b>14,9</b>	<b>90,1</b>	<b>686,1</b>	<b>0,09</b>	<b>12</b>	<b>0,3</b>	<b>0,18</b>	<b>45,1</b>	<b>206,48</b>	<b>49,76</b>
<b>Обед</b>													
139/2004	Суп картофельный с бобовыми с прянками	250/10/10	6,5	5,6	23	198	0,05	0,2	0,1		145	298,7	0,4
168/2003	Котлета домашняя(свинина, мясо птицы) соус	140	13,2	15,23	8,6	287	0,01	0	0,0	0,05	204	187,6	28



541/2004	Рагу овощное	180	1,3	6,2	39	255	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 "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		1,1	1,45	0,06	23,4	7,38
	расчет	840	25,59	27,57	108,2	928,3	1,9	10,6	3,8	2,9	374,7	774,3	53,8
	Итого		46,49	42,57	198,3	1614,4	1,99	22,6	4,1	3,1	419,8	980,8	103,6

4-ый день, четверг

Завтрак

416/1994	Биточек мясной (свинина)	120	15	11,3	9,5	240,5	0,05	0,15	0,05	1,2	150,6	137	45,5
520/2004	Картофельное пюре	180	5,8	11,12	57	212	0,09		0,3	0,18	8,15	80	10,6
684/2004	Чай с сахаром	200	0,2		15	58		12,0			18,4	50	12,2
	Хлеб "чусовской", обогащенный ЙОДОМ	25	1,5	0,19	9	63	0,27		0,4	1,38	0,06	23,4	7,38
	Хлеб "крестьянский", обогащенный ВИТАМИНАМИ	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27	12,15	0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	расчет	550	24,4	22,9	103,0	634,8	0,68	1436,79	1,2	3,36	177,3	293,5	83,1

Обед

135/2004	Суп из овощей со сметаной с мясом	250	2,6	7	22	221,6	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2
ТТК№12/1	Гуляш из свинины с отрубями	100	12,1	9,5	3,7	161	0,09	1,2	0,8	0	154	156,0	55
510/2004	Каша гречневая вязкая с овощами	180/20	5,4	8,1	26,8	205,2	0,05	1,9		1,2	177	48	28
ТТК№705/2004	Напиток из шиповника	200	0,2		15	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	63	0,27				0,06	23,4	7,38
	расчет	800	23,7	25,1	89,0	772,1	0,69	15,9	1,6	1,8	384,0	289,4	110,2
	Итого		48,1	48,0	192,0	1406,9	1,37	1452,7	2,8	3,6	647,8	534,7	110,3

5-ый день, пятница

Завтрак

416/1994	Шницель мясной с соусом	120	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	180/30	4,4	4	44,5	285		12			18,4	50	12,2

684/2004	Чай с сахаром	200	0,2	15	58	12,0	0,5	0,6	18,4	50	12,2
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	12,5	61,3	0,27	0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	12,5	61,3	0,27	0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	<b>расчет</b>	<b>580</b>	<b>23,4</b>	<b>15,9</b>	<b>94,0</b>	<b>706,1</b>	<b>0,94</b>	<b>25,2</b>	<b>1,5</b>	<b>1,3</b>	<b>244,9</b>
	<b>Обед</b>										<b>285,0</b>
											<b>54,4</b>

110/2004	Борщ из свежей капусты с картофелем с добавлением морской капусты со сметаной	250	2,6	6,2	8,9	179	0,9	0,6	6	216,7	19,8
ТТК№306	Чахохбили	100	21,23	8,6	18	165	0,05	0,145	0,05	1,2	150,6
332/2004	Фарфалле (отварные макаронные изделия)	180/50	6,12	7,38	42,3	264,3	0,4	4,36	0,1	0,6	17,6
ТТК82/2002	Напиток "Витюшка"	200	1,19	0,15	16,1	119	64	0,4	1,9	0,3	23,4
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	63	0,27				0,06
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6	0,06
	<b>расчет</b>	<b>830</b>	<b>34,54</b>	<b>22,82</b>	<b>106,8</b>	<b>851,6</b>	<b>65,89</b>	<b>4,9</b>	<b>3,2</b>	<b>8,7</b>	<b>408,4</b>
	<b>Завтрак</b>										<b>491,3</b>
											<b>79,0</b>

**2-я неделя**

1-ый день, понедельник

ТТК№98/2004	Котлета куриная с отрубями	100	16	13,3	15,1	262	0,27	1,6	0,5	0,7	204	48	27
332/2004	Фузилли отварные(макаронны отварные спиральки)	180/30	7,2	9,6	36,4	257,4					17,6	258,0	
684/2004	Чай с сахаром	200	0,2		15	58		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>560</b>	<b>26,8</b>	<b>23,4</b>	<b>88,0</b>	<b>682,7</b>	<b>0,54</b>	<b>13,6</b>	<b>1,0</b>	<b>1,9</b>	<b>240,1</b>	<b>382,5</b>	<b>54,0</b>
	<b>Обед</b>												
168/2004	Суп пюре из разных овощей	250	4	6,3	44,5	192	0,9		0,6	6	216,7	19,8	
ТТК№443/2004	Шлов "Золотинка" со свинойной	250	11,2	9,4	43,1	411	0,01	3,1	0	0,28	3,04	90,4	22,8

ТТК/82/2002	Напиток "Витлошка"	200	1,19	0,15	16,1	93	0,9	6	0,4	0,2	8,0	3,54	4,2
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	61	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
	Фрукт свежий	120	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27	61,9			0,06	23,4	7,38
	расчет	870	21,69	16,64	137,7	879,6	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/№43/2003	Суфле "Рыбка"	100	13,87	11,7	9,57	198		1,3		1,4	297	265,0	37
3/3/2015	Картофельное пюре с овощами	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	200	0,2		15	58		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	0,08	7,8		0,7	117,4	226,0	37,8
	расчет	560	21,77	19,39	114	644,3	0,44	21,1	0,8	2,88	441,0	624,1	105,0
Обед													
132/2004	Рассолюник "Ленинградский" со сметаной	250	3	6,2	21	196	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2
ТТК/№209	Поджарка из индейки	100	25,7	16,5	18,6	275	0,09	6,7	0,2	0	154	156	55
332/2004	Фузилли отварные(макаронны отварные спиральки)	180	6,12	7,38	42,3	264,3	0,4	4,36	0,1	0,6	17,6	258,0	6,45
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	63	0,08	7,8		0,7	117,4	226,0	37,8
	расчет	805	39,26	30,57	114	990,6	0,85	19,7	1,5	1,9	333,6	656,0	107,6
	Итого		40,76	30,8	123,0	1411,2	0,85	19,66	1,5	1,9	333,6	656,0	107,6
3-ий день, среда													
Завтрак													
ТТК/№16/1994	Биточек мясной (свинина)	120	15	11,3	43,2	214	240,5	3,8	0,0	0,5	3,8	117,5	10,6

512/2004	Рис припущенный с овощами	180/30	4,32	7,2	44,5	264,6			12		18,4	5		12,2
686/2004	Чай с лимоном	200/5			15,2	60			12					18,4
	Хлеб "крестьянский", обогащенный ВИТАМИНАМИ	50	3,8	0,6	25	122	0,27			0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	Хлеб "русовской", обогащенный ЙОДОМ	25	1,5	0,19	9	44	0,08						0,54	6,0
	расчет	585	24,62	19,3	136,9	704,6	240,85	27,8	0,5	19,5	27,3	171,1	48,4	

**Обед**

124/2004	Пи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	2,8	7,1	21	175	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	
510/2004	Каша гречневая вязкая	180	5,4	8,1	26,8	205,2	0,05		1,9		1,2	177	48	28	
ТТК№	Какао напиток "Витошка"	200	3,5	3,5	36	96			12,0				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
	Хлеб "русовской", обогащенный ЙОДОМ	25	1,5	0,19	9	44	0,27						0,06	23,4	7,38
	Фрукт свежий	125	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		61,9				0,06	23,4	7,38
	расчет	925	29,9	36,0	125,2	877,8	0,96	83,3	0,5	1,38	438,1	353,9	87,5		
	<b>ИТОГО</b>		31,4	36,2	134,2	1403,9	1,04	83,3	0,5	1,4	438,1	354,4	93,5		

**4-ый день, четверг**

**Завтрак**

ТТК№	Бутерброд с маслом сливочным с сыром	25\10/15	5,8	16,8	13,5	178	0,6		1,2	0,8	1,8	208	178,6	35,5	
262/1994	Каша молочная ячневая	200	6,8	6,5	32,8	215,3	0,08		0,9		0,8	140	156	22,4	
684/2004	Чай с сахаром	200	0,2		15	58			12,0				18,4	50	12,2
	Батон Золотинка	25	1,5	0,19	9	44	0,08						0,54	6,0	
	Фрукт свежий	120	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27						0,06	23,4	7,38
	расчет	585	34,2	23,8	82,8	556,6	1,03	141	0,8	2,6	366,5	408,5	83,5		

**Обед**

135/2004	Суп лапша домашняя с зеленью с филе кури	260	5,6	6,5	14,5	173	0,01		0,8	0,3			34,5	8,9	0,2
ТТК№6/9/2011	Запеканка картофельная	270	15,7	19,2	45,5	398,3	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 "чусовской", 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
	расчет	805	21,4	26,49	125,61	867,9	1,49	5,5	0,9	2,7	151,0	102,8	36,2
	<b>ИТОГО</b>		55,6	50,3	208,4	1424,5	2,52	19,6	1,7	5,3	517,4	511,3	119,7

5-ый день, пятница

**Завтрак**

ТТК№498/2004	Коллета куриная с отрубями	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		18,4	5		12,2
684/2004	Чай с сахаром	200	0,2		15	58		12,0			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	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	расчет	560	17	17	96,1	708,9	0,54	25,6	1,0	19,7	227,5	124,48	66,16

**Обед**

181/1994	Уха "Рыбацкая"	250/20	7	2,5	10,4	148	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2
ТТК№282/2003	Индейка по-любленски	250	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(макаронны отварные спиральки)	180	5,2	10,4	30,7	225,1	0,4	4,36	0,1	0,6	17,6	258,0	6,45
54-5хн-2020	Компот из кураги	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
	расчет	950	26	35,79	114	865,4	1,31	17,8	1,5	3,6	56,3	434,3	39,4
	<b>ИТОГО</b>		43	52,8	210,1	1574,3	1,3	14,7	1,9	4,3	657,0	897,3	112,2
	Норма в день		45,00	46,0	191,5	1356,6	0,7	35,0	0,5	6	600,0	900,0	150,0
	<b>Итого за 2 недели (среднее)</b>		56	51,4	192,3	1411,3	1,4	37,6	1,4	8,4	765,0	934,5	167,8