

Согласовано:

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

Утверждаю:

Директор ООО "Аппетит"  
В.В. Роганов

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

| № блюда                | Наименование блюда                                                                                           | Пищевые вещества |         |         |             | Энерг. Ценн. Ккал | Витамины,мг |       |     |     | Минеральные вещества, мг |       |       |
|------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|---------|---------|-------------|-------------------|-------------|-------|-----|-----|--------------------------|-------|-------|
|                        |                                                                                                              | Выход,г          | Белки,г | Жир ы,г | Углевод ы,г |                   | В1          | С     | А   | Е   | Ca                       | P     | Mg    |
| 1-ая неделя            |                                                                                                              |                  |         |         |             |                   |             |       |     |     |                          |       |       |
| 1-ый день, понедельник |                                                                                                              |                  |         |         |             |                   |             |       |     |     |                          |       |       |
| Орлятский Завтрак      |                                                                                                              |                  |         |         |             |                   |             |       |     |     |                          |       |       |
| тк№1/2004              | Бутерброд с маслом сливочным с сыром (обогащенный батон с кератином,кусочек сливочного масла и ломтик сыра ) | 25\10/10         | 5,8     | 16,9    | 13,5        | 178               | 0,6         | 1,2   | 0,8 | 1,8 | 208                      | 176,8 | 35,5  |
| 35/2003                | Каша молочная "Дружба" (дуг круп рие и пшено,сливочное масло и свежее молоко)                                | 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 (черный чай с ароматом и вкусом лимона)                                                        | 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  |
|                        | расчет                                                                                                       | 560              | 14,7    | 23,7    | 73,8        | 512,6             | 1,08        | 18,46 | 0,9 | 2,8 | 223,0                    | 403,4 | 76,55 |
| Обед                   |                                                                                                              |                  |         |         |             |                   |             |       |     |     |                          |       |       |
| 134/2004               | Суп крестьянский с крупой с филе кури (сочетание овощей и круп с кусочками фермерской курочки)               | 200/10           | 3,1     | 3       | 38,1        | 192               | 0,01        | 0,8   | 0,3 |     | 34,5                     | 8,9   | 0,2   |
| ттк№212                | Гуляш из свинины с отрубями (мясо местных угодий,томатный соус,золотой лук и отруби)                         | 100              | 12,1    | 9,5     | 13,4        | 161               | 0,09        | 1,2   | 0,8 | 0   | 154                      | 156   | 55    |
| 510/2004               | Каша гречневая вязкая (отборная крупа сливочное масло и соль)                                                | 150              | 5,4     | 8,2     | 26,8        | 205,2             | 0,36        | 1,9   | 0,3 | 1,5 | 190,5                    | 34,5  | 26,7  |
| ттк№82                 | Напиток "Витошка"(обогащенный витаминами напиток группы В,Си Д)                                              | 200              | 1,19    | 0,15    | 126         | 64                |             | 12,0  |     |     | 18,4                     | 50    | 12,2  |
|                        | Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами                                                                  | 25               | 1,9     | 0,3     | 12,5        | 61,3              | 0,27        |       | 0,5 | 0,6 | 0,06                     | 3,08  | 7,38  |
|                        | Хлеб "чусовской", обогащенный йодом                                                                          | 25               | 1,5     | 0,19    | 9           | 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 |

|                    |                                                                      |     |       |      |       |        |      |      |     |     |       |       |      |
|--------------------|----------------------------------------------------------------------|-----|-------|------|-------|--------|------|------|-----|-----|-------|-------|------|
| Итого за день      |                                                                      |     | 39,89 | 45,0 | 299,6 | 1259,1 | 1,4  | 28,7 | 2,0 | 2,6 | 256,7 | 576,5 | 84,3 |
| 2-ой день, вторник |                                                                      |     |       |      |       |        |      |      |     |     |       |       |      |
| Завтрак пилота     |                                                                      |     |       |      |       |        |      |      |     |     |       |       |      |
| тпк219             | Чикен-Болл (веселые шарики из филе кур в сметанном соусе с куркумой) | 100 | 12,3  | 16,9 | 13,5  | 178    | 0,08 | 2,3  | 0,4 | 0,6 | 204   | 418   | 34   |
| 332/2004           | Фузилли отварные (макароны отварные спиралька)                       | 150 | 5,2   | 6,2  | 35,3  | 220,5  | 0,01 |      | 0,7 | 6   | 43,8  | 9     | 0,01 |
| 684/2004           | Чай с сахаром (черный чай )                                          | 200 | 0,2   |      | 15    | 58     |      | 12,0 |     | 6,6 | 18,4  | 50    | 12,2 |
|                    | Хлеб "кукурузный", обогащенный йодом                                 | 25  | 1,5   | 0,19 | 9     | 63     | 0,27 |      |     |     | 0,06  | 23,4  | 7,38 |
|                    | Хлеб "кукурузный", обогащенный витаминами                            | 25  | 1,5   | 0,19 | 9     | 63     | 0,27 |      | 0,5 | 0,6 | 0,06  | 3,08  | 7,38 |

|                             | расчет                                                                                                                            | 500    | 23   | 23,9 | 97,8  | 641,5  | 0,63 | 14,3 | 1,6 | 13,8  | 266,3 | 503,5 | 61,0  |
|-----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|------|------|-------|--------|------|------|-----|-------|-------|-------|-------|
| <b>Обед</b>                 |                                                                                                                                   |        |      |      |       |        |      |      |     |       |       |       |       |
| 5/2 2011                    | Рассольник "Домашний" со сметаной с мясом (так же как дома , только вкусней)                                                      | 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 (бусины белого риса, кусочки индейки, ломтики моркови и золотая куркума)                              | 200/30 | 41   | 17,3 | 41,7  | 347    | 0,01 | 3,1  | 0   | 0,28  | 3,4   | 90,4  | 22,8  |
|                             | Чай с сахаром                                                                                                                     | 200    | 0,2  |      | 15    | 58     |      | 12,0 |     |       | 18,4  | 50    | 12,2  |
|                             | Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами                                                                                       | 50     | 3,8  | 0,3  | 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  |
| <b>Итого за день</b>        |                                                                                                                                   |        | 72,4 | 47,5 | 217,7 | 1456,7 | 1,19 | 30,2 | 2,9 | 15,28 | 322,7 | 658,9 | 110,9 |
| <b>3-ий день, среда</b>     |                                                                                                                                   |        |      |      |       |        |      |      |     |       |       |       |       |
| <b>Завтрак "Точка силы"</b> |                                                                                                                                   |        |      |      |       |        |      |      |     |       |       |       |       |
| ттк№120                     | Творог с маслом сливочным на батоне (батон обогащенный каротином и кусочек сливочного масла)                                      | 250/10 | 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 (нежный творог взбитый в белое облако и сладкий ягодный соус)                                           | 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  |
| <b>Обед</b>                 |                                                                                                                                   |        |      |      |       |        |      |      |     |       |       |       |       |
| 139/2004                    | Суп картофельный с бобовыми с гренками с мясом (наваристый суп с ядрами гороха ,кусочками мяса и хрустящими золотистыми сухарями) | 210    | 6,25 | 5,6  | 22,25 | 173    | 0,05 | 0,2  | 0,1 |       | 145   | 298,7 | 0,4   |
| 168/2003                    | Котлета-Домашняя (свинина ,мясо птицы) с соусом                                                                                   | 120    | 13,2 | 15,2 | 8,6   | 287    | 0,09 | 6,7  | 0,2 | 0,18  | 163   | 168,8 | 25,2  |
| 541/2004                    | Рагу из овощей (кусочки овощей запеченные до румянной корочки,с соусом из томата с добавлением зелени)                            | 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 "чусовской", обогащенный йодом                                                                                              | 25       | 1,5   | 0,19  | 9     | 44     | 0,27  |      |     |     | 0,06  | 23,4  | 7,38  |
| Итого за день               |                                                                                                                                  | 760      | 33,1  | 27,59 | 63,3  | 948,0  | 2,05  | 32,2 | 0,5 | 6,5 | 675,4 | 728,8 | 84,3  |
| 4-ый день, четверг          |                                                                                                                                  |          |       |       |       |        |       |      |     |     |       |       |       |
| Завтрак "Стальной характер" |                                                                                                                                  |          |       |       |       |        |       |      |     |     |       |       |       |
| 135/2004                    | 1. Суп из овощей со сметаной с мясом (веселая грядка овощей с кусочками мяса и белой сметаной)                                   | 100      | 1,5   | 11,3  | 9,5   | 171    | 240,5 | 1,2  | 0,5 | 2,2 | 204   | 48    | 27    |
| 506/2004                    | 2. Картофельное пюре (картофель со свежим молоком и маслом)                                                                      | 150      | 1,8   | 11,2  | 57    | 212    | 0,3   | 2,4  | 0,3 | 2,7 | 14,5  | 25,6  | 12,3  |
| 54-511-2020                 | Чай ягодный (душистый чай в сочитании полезных ягод)                                                                             | 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      | 5,2   |       | 93,28 | 531,0  | 0,52  | 15,6 | 1,6 | 9,8 | 237,0 | 170,4 | 66,26 |
| Обед                        |                                                                                                                                  |          |       |       |       |        |       |      |     |     |       |       |       |
| 135/2004                    | Суп из овощей со сметаной с мясом (веселая грядка овощей с кусочками мяса и белой сметаной)                                      | 210      | 2,9   | 12,5  | 45,4  | 221,1  | 0,01  | 0,8  | 0,3 |     | 34,5  | 8,9   | 0,2   |
| тгк№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 (отборная крупа с маслом и солью)                                                                          | 150      | 5,4   | 8,1   | 26,8  | 205,2  | 0,36  | 1,9  | 0,3 | 1,5 | 190,5 | 34,5  | 26,7  |
| 506/2004                    | Чай ягодный (душистый чай в сочитании полезных ягод)                                                                             | 200      | 0,4   | 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  |
| расчет                      |                                                                                                                                  | 710      | 25,24 | 30,8  | 142,2 | 840,3  | 0,73  | 15,9 | 1,9 | 2,1 | 397,5 | 252,5 | 101,5 |
| Итого за день               |                                                                                                                                  |          | 49,44 | 53,7  | 235,5 | 1371,3 | 2,05  | 84,5 | 3,5 | 8,7 | 675,4 | 698,7 | 112,3 |
| 5-ый день, пятница          |                                                                                                                                  |          |       |       |       |        |       |      |     |     |       |       |       |
| Завтрак "Спортсмена"        |                                                                                                                                  |          |       |       |       |        |       |      |     |     |       |       |       |
| тк№1\2004                   | Бутерброд с маслом сливочным с сыром (обогащенный батон каратином запеченный до хруста, кусочек сливочного масла и ломтик сыра ) | 25\10/10 | 5,8   | 16,9  | 13,5  | 178    | 0,6   | 1,2  | 0,8 | 1,8 | 208   | 176,8 | 35,5  |

|                  |                                                                                                                  |     |       |      |       |        |       |      |     |      |       |        |       |
|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-------|------|-------|--------|-------|------|-----|------|-------|--------|-------|
| ттк"262\19<br>94 | Каша геркулесовая молочная<br>(томленые зерна геркулеса и золотые<br>плоды кураги со свежим молоком и<br>маслом) | 200 | 4,7   | 7,5  | 42    | 296    | 0,009 | 2,4  | 0,4 | 0,05 | 204,0 | 187,4  | 28    |
| ттк"             | Какао напиток "Витошка"(шоколадный<br>напиток с молоком и витаминомС)                                            | 200 | 3,5   | 3,5  | 36    | 96     | 0,3   | 2,4  | 0,3 | 2,7  | 14,5  | 25,6   | 12,3  |
|                  | Хлеб "крестьянский", обогащенный<br>витаминами                                                                   | 50  | 3,8   | 0,6  | 25    | 122    | 0,27  |      | 0,5 | 0,6  | 0,06  | 3,08   | 7,38  |
|                  |                                                                                                                  |     |       |      |       |        |       |      |     |      | 26,6  | 292,9  | 83,2  |
|                  | Сметана                                                                                                          |     |       |      |       |        |       |      |     |      |       |        |       |
|                  | Сыр "Сливочный", 40% жирности                                                                                    | 50  | 4,25  | 5,1  | 11,5  | 178    | 0,1   | 4,8  | 0,3 |      | 34,5  | 8,9    | 0,2   |
| 116/1999         | Масло сливочное (топленое) высшего<br>качества (топленое сливочное масло)                                        | 100 | 15,2  | 12,1 | 3,7   | 188    | 0,08  | 2,3  | 0,4 | 0,6  | 204   | 418    | 34    |
| 340/2004         | Фарфалле( макароны бантики<br>отварные)                                                                          | 150 | 6,3   | 9,5  | 26,5  | 264,6  |       | 2,4  |     | 0,15 | 43,87 | 107,0  | 9,7   |
| тткN82           | Напиток "Витошка"(тобогащенный<br>витаминами напиток с витамином В С и Д)                                        | 200 | 1,19  | 0,15 | 126   | 64     |       | 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  |
|                  | Какао "крестьянский", обогащенный витамином<br>С                                                                 | 25  | 1,5   | 0,19 | 9     | 44     | 0,27  |      |     |      | 0,06  | 23,4   | 7,38  |
|                  | расчет                                                                                                           | 700 | 32,34 | 27,5 | 194,0 | 799,9  | 0,63  | 17,5 | 1,2 | 1,35 | 300,9 | 610,4  | 70,9  |
|                  | Итого за день                                                                                                    |     | 50,14 | 56,0 | 310,5 | 1432,9 | 1,539 | 23,5 | 8,2 | 1,35 | 727,5 | 1003,3 | 154,0 |
|                  | 2-ая неделя                                                                                                      |     |       |      |       |        |       |      |     |      |       |        |       |
|                  | 1-ый день, понедельник                                                                                           |     |       |      |       |        |       |      |     |      |       |        |       |
|                  | Завтрак "Школьника"                                                                                              |     |       |      |       |        |       |      |     |      |       |        |       |
| 35/2003          | Чай с молоком (душистый чай и<br>цельное молоко)                                                                 | 100 | 1,75  | 1,9  | 18    | 119    | 0,6   | 1,2  | 0,8 | 2,2  | 108   | 176,8  | 15,2  |
| 35/2003          | Каша молочная "Дружба" (дуэт круп<br>рис и пшено,сливочное масло и свежее<br>молоко)                             | 200 | 6,8   | 6,5  | 32,8  | 215,3  | 0,08  | 0,9  |     | 0,8  | 140,0 | 156,0  | 22,4  |
| 630/1994         | Чай с молоком (душистый чай и<br>цельное молоко с добавлением сахара)                                            | 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 | 14,19 | 10,9 | 91,3  | 515,6  | 0,95  | 27,1 | 0,8 | 3    | 266,5 | 505,8  | 57,2  |
|                  | Обед                                                                                                             |     |       |      |       |        |       |      |     |      |       |        |       |
| 168/2004         | Суп-пюре из разных овощей с гренками<br>со сметаной                                                              | 200 | 3,6   | 5,8  | 23    | 179    | 0,9   |      | 0,6 | 6    | 216,7 | 19,8   |       |

|                      |                                                                                                                                      |        |      |       |       |       |      |      |     |      |       |       |       |
|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|------|-------|-------|-------|------|------|-----|------|-------|-------|-------|
| ттк№208              | Плов "Золотинка" со свиной (бусины белого риса, кусочки свинины, ломтики моркови и золотая куркума)                                  | 200/30 | 41   | 17,3  | 41,7  | 347   | 0,01 | 3,1  | 0   | 0,28 | 3,4   | 90,4  | 22,8  |
| ттк№82               | Напиток "Виташка" (обогащенный витаминами напиток группы В.С.и Д)                                                                    | 200    | 1,19 | 0,15  | 126   | 64    |      | 12,0 |     |      | 18,4  | 50    | 12,2  |
|                      | Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами                                                                                          | 25     | 1,9  | 0,3   | 12,5  | 61,3  | 0,27 |      | 0,5 | 0,6  | 0,06  | 3,08  | 7,38  |
|                      | Хлеб "чусовской", обогащенный йодом                                                                                                  | 25     | 1,5  | 0,19  | 9     | 44    | 0,27 |      |     |      | 0,06  | 23,4  | 7,38  |
|                      |                                                                                                                                      |        |      |       |       |       |      |      |     |      | 28,5  | 116,7 | 29,3  |
|                      |                                                                                                                                      |        |      |       |       |       |      |      |     |      | 105,1 | 692,5 | 106,9 |
| 2-ой завтрак, второй |                                                                                                                                      |        |      |       |       |       |      |      |     |      |       |       |       |
| Завтрак "Уральца"    |                                                                                                                                      |        |      |       |       |       |      |      |     |      |       |       |       |
| ттк№43/2003          | Филе-Бол (осное мясо рыбы, мажущий хлеб и сливочное масло )                                                                          | 100    | 13,8 | 11,7  | 9,57  | 198   | 0,07 | 0,3  | 0,1 | 1    | 22,6  | 92,6  | 28,1  |
| 332/2004             | Пюре картофельное (картофель и сливочное масло)                                                                                      | 150    | 5,2  | 6,2   | 35,3  | 220,5 | 0,01 |      | 0,7 | 6    | 43,8  | 9     | 0,01  |
| 705/2004             | Напиток из шиповника (насыщенный напиток с пользой для иммунитета)                                                                   | 200    | 1,04 |       | 31,61 | 131   |      |      | 0,4 |      | 10    | 4     | 0,8   |
|                      | Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами                                                                                          | 25     | 1,9  | 0,3   | 12,5  | 61,3  | 0,27 |      | 0,5 | 0,6  | 0,06  | 3,08  | 7,38  |
|                      | Хлеб "чусовской", обогащенный йодом                                                                                                  | 25     | 1,5  | 0,19  | 9     | 44    | 0,27 |      |     |      | 0,06  | 23,4  | 7,38  |
|                      | расчет                                                                                                                               | 500    | 23,4 | 23,39 | 96,85 | 575,3 | 0,72 | 14,7 | 0,9 | 4,3  | 55,6  | 171,8 | 65,98 |
| Обед                 |                                                                                                                                      |        |      |       |       |       |      |      |     |      |       |       |       |
| 132/2004             | Закусочный "Пельменек" (пельмени с начинкой (фарш, капуста и кусочки свинины с добавлением сметаны, кусочком мяса и душистой зелени) | 200    | 3    | 1,2   | 21,5  | 178   | 0,1  | 0,8  | 0,3 |      | 34,5  | 8,9   | 0,2   |
| ттк№209              | Поджарка из индейки (брусочки нежной индейки, томатного соуса и кусочки лука)                                                        |        | 25,7 | 16,8  | 128,6 | 275,5 | 0,09 | 1,2  | 0,8 | 0    | 154   | 156   | 55    |
| 332/2004             | Фузилли отварные (макароны отварные спиралька)                                                                                       | 150    | 5,2  | 6,2   | 35,3  | 220,5 | 0,01 |      | 0,7 | 6    | 43,8  | 9     | 0,01  |
| 705/2004             | Напиток из шиповника (насыщенный напиток с пользой для иммунитета)                                                                   | 200    | 1,04 |       | 31,61 | 131   |      |      | 0,4 |      | 10    | 4     | 0,8   |
|                      | Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами                                                                                          | 25     | 1,9  | 0,3   | 12,5  | 61,3  | 0,27 |      | 0,5 | 0,6  | 0,06  | 3,08  | 7,38  |
|                      | Хлеб "чусовской", обогащенный йодом                                                                                                  | 25     | 1,5  | 0,19  | 9     | 44    | 0,27 |      |     |      | 0,06  | 23,4  | 7,38  |

|                          |                                                                                                                 |     |       |       |        |        |      |       |      |       |       |       |       |
|--------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-------|-------|--------|--------|------|-------|------|-------|-------|-------|-------|
|                          | расчет                                                                                                          | 610 | 38,34 | 29,69 | 248,51 | 910,3  | 0,65 | 2,0   | 2,7  | 6,6   | 242,4 | 204,4 | 70,8  |
|                          | Итого за день                                                                                                   |     | 61,74 | 53,1  | 345,4  | 1485,6 | 0,65 | 2     | 2,7  | 6,6   | 242,4 | 204,4 | 70,8  |
| 3-ий день, среда         |                                                                                                                 |     |       |       |        |        |      |       |      |       |       |       |       |
| Завтрак "Екатеринбуржца" |                                                                                                                 |     |       |       |        |        |      |       |      |       |       |       |       |
|                          | Батон "Золотинка"(кусочек батона обогащенный Каротином)                                                         | 50  | 4,39  | 2,9   | 12     | 102    | 0,01 | 9,8   | 0,4  | 1,9   | 0,1   | 34,5  | 0,1   |
| 115/2015                 | Омлет с картофелем (отварной картофель, омлет из омлет.)                                                        | 250 | 14,5  | 14,5  | 20,3   | 375    | 0,01 | 11    | 0,01 | 51,46 | 16,6  | 1,2   | 0,96  |
| 54-511-2020              | Чай ягодный ( д. шиповый чай с подсластителями ягодными)                                                        | 200 | 0,4   |       | 8,78   | 60     |      | 12,0  |      |       | 18,4  | 50    | 12,2  |
|                          | расчет                                                                                                          | 500 | 19,3  | 17,9  | 41,1   | 537,5  | 0,02 | 32,8  | 0,4  | 53,36 | 35,1  | 85,7  | 13,3  |
| Обед                     |                                                                                                                 |     |       |       |        |        |      |       |      |       |       |       |       |
| 115/2015                 | Щи со свеклой,картофель,обжаренный со сметаной и луком                                                          | 150 | 2,9   | 3,5   | 11,5   | 169    | 0,01 | 6,8   | 0,3  |       | 34,5  | 8,9   | 0,2   |
| 159/2015                 | Зразы "Школьные"(колбаски из постной свинины с яйцом и луком)                                                   | 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(отбояренная крупа гречневая)                                                              | 150 | 5,4   | 8,1   | 26,8   | 205,2  | 0,36 | 1,9   | 0,3  | 1,5   | 190,5 | 34,5  | 26,7  |
| 115/2015                 | Салат фруктовый(яблоко, банан, апельсин и вишенок с молоком и витамином С)                                      | 200 | 3,5   | 2,8   | 36     | 96     | 0,3  | 2,4   | 0,3  | 2,7   | 14,5  | 25,6  | 12,3  |
|                          | Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами                                                                     | 25  | 1,9   | 0,3   | 12,5   | 61,3   | 0,27 |       |      |       | 0,06  | 23,4  | 7,38  |
|                          | Фрукт свежий                                                                                                    | 113 | 1,9   | 0,3   | 12,5   | 61,3   | 0,27 | 61,9  |      |       | 0,06  | 23,4  | 7,38  |
|                          | расчет                                                                                                          | 808 | 28,5  | 32,2  | 130,7  | 827,8  | 1,3  | 73,7  | 1,1  | 4,38  | 447,6 | 292,6 | 79,0  |
|                          | Итого за день                                                                                                   |     | 47,79 | 49,6  | 171,8  | 1364,8 | 1,32 | 77,8  | 1,5  | 57,74 | 482,7 | 378,3 | 92,2  |
| 4-ый день, четверг       |                                                                                                                 |     |       |       |        |        |      |       |      |       |       |       |       |
| Завтрак "Первых"         |                                                                                                                 |     |       |       |        |        |      |       |      |       |       |       |       |
| 115/2015                 | Булочка с маслом, сливочным сыром (обогашенный батон с каротином,кусочек сливочного масла и помтик сыра )       | 200 | 2,8   | 1,9   | 13,5   | 178    | 0,9  | 1,2   | 0,8  | 1,8   | 208   | 176,8 | 35,5  |
| 121/2009                 | Каша пшеничная с молоком и вареньем(золотая каша со свежим молоком и маслом и ложка варенья как дома у бабушки) | 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  |
|                          | Яблоко запеченое                                                                                                | 125 | 1,9   | 0,3   | 12,5   | 61,3   | 0,4  | 4,36  | 0,1  | 0,2   | 116   | 20,6  | 6,45  |
|                          | расчет                                                                                                          | 560 | 13,9  | 22,5  | 71,7   | 512,6  | 1,08 | 18,46 | 0,9  | 2,8   | 223,0 | 403,4 | 76,55 |
| Обед                     |                                                                                                                 |     |       |       |        |        |      |       |      |       |       |       |       |

|                             |                                                                                                   |     |      |      |      |       |        |      |      |     |       |       |        |
|-----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|------|------|------|-------|--------|------|------|-----|-------|-------|--------|
| 135/204                     | Суп лапша домашняя с зеленью (куриный бульон кусочки филе кур, лаптинка лапши и ароматная зелень) | 200 | 5,6  | 6,5  | 14,5 | 221,6 | 0,01   | 0,8  | 0,3  |     | 34,5  | 8,9   | 0,2    |
| 6/92011                     | Запеканка картофельная (молодой картофель и кусочки мяса с овощами)                               | 200 | 12,8 | 2,8  | 16,3 | 391   | 0,4    | 4,36 | 0,1  | 0,2 | 116   | 20,6  | 6,45   |
| 54-6хн-2020                 | Компот из сухофруктов (фруктовая композиция)                                                      | 200 | 0,5  |      | 27   | 110,2 |        | 12,0 |      |     | 18,4  | 50    | 12,2   |
|                             | Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами                                                       | 50  | 3,8  | 0,6  | 25   | 123   | 0,27   |      | 0,5  | 0,6 | 0,06  | 3,08  | 7,38   |
|                             | Хлеб "чусовской", обогащенный йодом                                                               | 25  | 1,5  | 0,19 | 9    | 44    | 0,27   |      |      |     | 0,06  | 23,4  | 7,38   |
| расчет                      |                                                                                                   |     |      |      |      | 169,0 |        |      |      |     | 169,0 | 106,0 | 33,6   |
| расчет                      |                                                                                                   |     |      |      |      | 192,0 |        |      |      |     | 192,0 | 509,4 | 110,2  |
| 5-ый день, пятница          |                                                                                                   |     |      |      |      |       |        |      |      |     |       |       |        |
| Завтрак "Кумира"            |                                                                                                   |     |      |      |      |       |        |      |      |     |       |       |        |
| тик№2/1                     | Булочки запеченные в сухом соусе                                                                  | 100 | 23,8 | 19,1 | 14,4 | 269   |        | 2,3  |      | 204 | 418,0 | 34,0  |        |
|                             | Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами                                                       | 50  | 3,8  | 0,6  | 25   | 123   | 0,27   |      | 0,5  | 0,6 | 0,06  | 3,08  | 7,38   |
| тик№2/2                     | Чай с лимоном, фруктами и специями, согревающий напиток                                           | 200 | 0,1  | 0,1  | 10   | 50    |        | 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   |
| расчет                      |                                                                                                   |     | 505  | 34,5 | 29,3 | 81,8  | 631,0  | 0,57 | 40,3 | 0,5 | 210,2 | 444,0 | 103,5  |
| Обед                        |                                                                                                   |     |      |      |      |       |        |      |      |     |       |       |        |
| тик№181/1994                | Уха "Рыбачья"(кусочки рыбы с овощами и зеленью)                                                   | 210 | 7    | 2,5  | 10,4 | 172   | 0,01   | 0,8  | 0,3  |     | 34,5  | 8,9   | 0,2    |
| тик№203/204                 | Запеканка картофельная (кусочки картофеля и овощи в сухом соусе)                                  | 100 | 16,2 | 22,3 | 2,8  | 278   | 0,09   | 1,2  | 0,8  | 0   | 154   | 156   | 55     |
| 332/2004                    | Фрукты, отварные (макаронные изделия спиралька)                                                   | 150 | 3,4  | 3,1  | 26,8 | 205,2 | 0,01   |      | 0,7  | 6   | 43,8  | 9     | 0,01   |
| 54-5хн-2020                 | Компот из кураги (золотой напиток для золотых детей)                                              | 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 | 33,9 | 85    | 862,7  | 0,65 | 14   | 2,3 | 6,6   | 250,8 | 250,38 |
| Итого за день               |                                                                                                   |     |      | 68,3 | 62,8 | 166,8 | 1493,7 | 0,65 | 14,0 | 2,3 | 6,6   | 250,8 | 250,4  |
| Норма в день                |                                                                                                   |     |      | 38,5 | 39,5 | 167,5 | 1175,0 | 0,5  | 30,0 | 0,3 | 4     | 516,0 | 876,0  |
| 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  |