

Согласовано:
 Директор МАОУ СОШ №74
 С.У.Рустамова



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

**Примерное двухнедельное меню бесплатного двухразового питания (завтрак и обед) для обучающихся
 5-11 классов на 2021-2022 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 |
| 1-ая неделя | | | | | | | | | | | | | |
| 1-ый день, понедельник | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 4/13/2015 | Бутерброд с маслом сливочным и сыром | 25\10/10 | 5,8 | 16,8 | 13,5 | 178 | 0,6 | 1,2 | 0,8 | 1,8 | 208 | 178,6 | 35,5 |
| 8\4/2015 | Каша молочная рисовая с маслом | 200 | 7,2 | 6,09 | 44,5 | 258,3 | 0,08 | 0,9 | | 0,8 | 140 | 156 | 22,4 |
| 16/10\2015 | Чай с молоком | 200 | 12,9 | 0,9 | 15 | 79 | | 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 | 545 | 29,3 | 24,3 | 94,5 | 620,6 | 1,03 | 14,1 | 0,8 | 2,6 | 366,5 | 408,54 | 83,5 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК№ | Суп картофельный с крупой | 250 | 2,8 | 3 | 26,2 | 150 | 0,01 | 0,8 | 0,3 | 0,2 | 34,5 | 8,9 | 0,2 |
| 6/9\2015 | Гуляш из свинины | 100 | 12,1 | 9,5 | 3,7 | 148 | 0,09 | 1,2 | 0,8 | 0 | 154 | 156,0 | 55 |
| ТТК 82/2002 | Каша гречневая вязкая | 180 | 5,4 | 8,1 | 26,8 | 205,2 | 0,05 | 1,9 | | 1,2 | 177 | 48 | 28 |
| | 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 | 0,08 | | | | | 0,54 | 6,0 |
| | Итого | | 30,8 | 24,5 | 103,5 | 664,6 | 1,11 | 14,1 | 0,8 | 2,6 | 366,5 | 409,08 | 89,5 |
| 2-ой день, вторник | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | |
|------------------|---|------------|-------------|-------------|-------------|---------------|--------------|-------------|------------|-------------|--------------|---------------|--------------|
| 467/2004 | Котлета Школьная | 100 | 12,7 | 13,5 | 12,8 | 208,8 | 0,09 | 6,7 | 0,2 | 0,18 | 208 | 176,8 | 25 |
| 332/2004 | Макароны отварные | 180 | 6,12 | 7,38 | 42,3 | 264,3 | 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 "крестьянский", обогащенный витаминами | 25 | 1,9 | 0,3 | 12,5 | 61,3 | 0,27 | | 0,5 | 0,6 | 0,06 | 3,08 | 7,38 |
| Обед | | 505 | | | | | | | | | | | |
| 132/2004 | Рассольник "Ленинградский" со сметаной | 250 | 2,5 | 7,75 | 16,75 | 150 | 0,01 | 0,8 | 0,3 | | 34,5 | 8,9 | 0,2 |
| ТТК№12/1 | Плов "Золотинка" | 250 | 11,2 | 9,4 | 43,1 | 373 | 0,01 | 3,1 | 0 | 0,28 | 3,04 | 90,4 | 22,8 |
| 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 | 44 | 0,08 | | | | | 0,54 | 6,0 |
| Итого | | 725 | 26,9 | 32,1 | 96,7 | 1356,7 | 0,84 | 33,8 | 0,4 | 1,05 | 396,6 | 537,6 | 91,0 |
| 3-ий день, среда | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| | Овощная подгарнировка | 15 | 0,5 | 0,1 | 1,6 | 14,7 | 0,009 | 2,4 | 0,4 | 0,2 | 0,1 | 100 | 0,05 |
| 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 |
| 508/2004 | Рис припущенный | 180 | 4,4 | 4,07 | 44,4 | 213 | 0,4 | 4,36 | 0,1 | 0,6 | 17,6 | 258,0 | 6,45 |
| 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 "чусовской", обогащенный йодом | 25 | 1,5 | 0,19 | 9 | 44 | 0,27 | | | | 0,06 | 23,4 | 7,38 |
| расчет | | 550 | 21,4 | 15,1 | 91,6 | 609,8 | 0,499 | 6,76 | 0,8 | 0,98 | 44,4 | 514,48 | 44,06 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 139/2004 | Суп картофельный с бобовыми с гречками | 250/10 | 6,23 | 5,6 | 22,25 | 167 | 0,05 | 0,2 | 0,1 | | 145 | 298,7 | 0,4 |
| 168/2003 | Котлеты домашняя | 100 | 13,2 | 15,2 | 8,6 | 212 | 0,01 | 0 | 0,0 | 0,05 | 204 | 187,6 | 28 |
| 534/03 | Капуста припущенная | 180 | 4,1 | 3,47 | 24,48 | 169,2 | 0,05 | 1,9 | | 1,2 | 177 | 48 | 28 |
| ТТК 82/2002 | Напиток "Золотой шар" | 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 | | 1,03 | 2,05 | 0,06 | 23,4 | 7,38 |
| | расчет | 790 | 28,12 | 24,9 | 92,93 | 717,5 | 1,55 | 8,1 | 0,5 | 1,45 | 534,1 | 564,3 | 75,4 |
| | Итого | | 49,52 | 40 | 184,53 | 1327,3 | 2,049 | 14,9 | 1,3 | 2,4 | 578,5 | 1078,8 | 119,4 |
| 4-ый день, четверг | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 3\1 | Голень запеченная в пряном соусе | 100 | 15 | 11,3 | 9,5 | 240,5 | 0,05 | 0,15 | 0,05 | 1,2 | 150,6 | 137 | 45,5 |
| 3/3\2015 | Картофельное пюре | 180 | 4,3 | 7,2 | 44,5 | 264 | 0,09 | | 0,3 | 0,18 | 8,15 | 80 | 10,6 |
| 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 | 12,15 | 0,5 | 0,6 | 0,06 | 3,08 | 7,38 |
| | расчет | 625 | 21,2 | 18,8 | 81,7 | 625,8 | 0,41 | 12,15 | 0,9 | 1,98 | 177,2 | 270,1 | 75,7 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 135/2004 | Суп из овощей со сметаной | 250 | 12,9 | 12,5 | 45,4 | 221,6 | 0,01 | 0,8 | 0,3 | | 34,5 | 8,9 | 0,2 |
| 23/8\100 | Тефтели мясные | 120 | 14,12 | 12,2 | 9,4 | 204 | 0,05 | 2,2 | 0,0 | 0,18 | 208 | 176,8 | 25 |
| 5/4\2015 | Каша гречневая вязкая | 180 | 5,4 | 8,1 | 26,8 | 205,2 | 0,05 | 1,9 | | 1,2 | 177 | 48 | 28 |
| 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 |
| | расчет | 800 | 36,02 | 33,3 | 118,1 | 794,1 | 0,65 | 16,9 | 0,8 | 1,98 | 438,0 | 310,2 | 80,2 |
| | Итого | | 57,22 | 52,1 | 199,8 | 1419,9 | 1,06 | 29,1 | 1,7 | 3,6 | 647,8 | 534,7 | 110,3 |
| 5-ый день, пятница | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| | Овощная подгарнировок | 15 | 0,5 | 0,1 | 1,6 | 14,7 | 0,009 | 2,4 | 0,4 | 0,2 | 0,1 | 100 | 0,05 |
| 168/2003 | Котлета Домашняя | 100 | 13,2 | 15,2 | 8,56 | 212 | 0,4 | 1,2 | 0,5 | 0,1 | 208 | 178,8 | 15,2 |
| 332/2004 | Макароны отварные | 180 | 6,12 | 7,38 | 42,3 | 264,3 | 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 "крестьянский", обогащенный витаминами | 25 | 1,9 | 0,3 | 12,5 | 61,3 | 0,27 | | 0,5 | 0,6 | 0,06 | 3,08 | 7,38 |
| | Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами | 25 | 1,9 | 0,3 | 12,5 | 61,3 | 0,27 | | 0,5 | 0,6 | 0,06 | 3,08 | 7,38 |
| | расчет | 545 | 23,82 | 23,3 | 92,5 | 671,6 | 1,349 | 19,96 | 2,0 | 2,1 | 244,2 | 593,0 | 48,7 |

| Обед | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------|---|------------|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|------------|------------|--------------|---------------|---------------|
| 110/2004 | Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной | 250 | 4 | 6,3 | 44,5 | 123 | 0,9 | | 0,6 | 6 | 216,7 | 19,8 | |
| 60/3\2015 | Фрикасе из филе кур | 100 | 21,23 | 8,6 | 18 | 165 | 0,05 | 0,145 | 0,05 | 1,2 | 150,6 | 137,0 | 45,6 |
| | Рис рассыпчатый | 180 | 4,4 | 4 | 44,5 | 285 | | 12 | | | 18,4 | 50 | 12,2 |
| ттк82/2002 | Напиток Золотой Шар | 200 | 1,19 | 0,15 | 16,1 | 64 | 64 | 0,4 | 1,9 | 0,3 | 23,4 | 50 | 12,2 |
| | 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 | | 0,5 | 0,6 | 0,06 | 3,08 | 7,38 |
| | Фрукт свежий | 130 | 1,9 | 0,3 | 12,5 | 61,3 | 0,27 | 61,9 | | | 0,06 | 23,4 | 7,38 |
| | расчет | 910 | 36,12 | 19,8 | 157,1 | 803,6 | 65,76 | 74,4 | 3,1 | 8,1 | 409,3 | 306,7 | 92,1 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 2-ая неделя | | | | | | | | | | | | | |
| 1-ый день, понедельник | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| | Овощная подгарнировка | 15 | 0,5 | 0,1 | 1,6 | 14,7 | 0,009 | 2,4 | 0,4 | 0,2 | 0,1 | 100 | 0,05 |
| 3\1 | Голень запеченная в пряном соусе | 100 | 15 | 11,3 | 9,5 | 240,5 | 0,05 | 0,15 | 0,05 | 1,2 | 150,6 | 137 | 45,5 |
| 5/4/2015 | Каша гречневая вязкая | 180 | 5,4 | 8,1 | 26,8 | 205,2 | 0,05 | 1,9 | | 1,2 | 177 | 48 | 28 |
| 686/2004 | Чай с лимоном | 200/5 | | | 15,2 | 60 | | 12 | | | 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 "крестьянский", обогащенный витаминами | 25 | 1,9 | 0,3 | 12,5 | 61,3 | 0,27 | | 0,5 | 0,6 | 0,06 | 3,08 | 7,38 |
| | расчет | 550 | 17 | 17 | 74,6 | 625,7 | 0,649 | 16,45 | 1,0 | 3,2 | 346,2 | 361,48 | 100,51 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 168/2004 | Суп поре из разных овощей | 250 | 4 | 6,3 | 44,5 | 123 | 0,9 | | 0,6 | 6 | 216,7 | 19,8 | |
| ТТК№12/1 | Плов "Золотинка" | 250 | 11,2 | 9,4 | 43,1 | 373 | 0,01 | 3,1 | 0 | 0,28 | 3,04 | 90,4 | 22,8 |
| ТТК 82/2002 | Напиток "Золотой шар" | 200 | 1,19 | 0,15 | 16,1 | 64 | 0,9 | 6 | 0,4 | 0,2 | 8,0 | 3,54 | 4,2 |
| | Хлеб "чусовской", обогащенный йодом | 25 | 1,5 | 0,19 | 9 | 44 | 0,27 | | | | 0,06 | 23,4 | 7,38 |
| | Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами | 25 | 1,9 | 0,3 | 12,5 | 61,3 | 0,27 | | 0,5 | 0,6 | 0,06 | 3,08 | 7,38 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------|---|------------|--------------|-------------|--------------|---------------|--------------|--------------|------------|-------------|--------------|--------------|--------------|
| | Фрукт свежий | 118 | 1,9 | 0,3 | 12,5 | 61,3 | 0,27 | 61,9 | | | 0,06 | 23,4 | 7,38 |
| | расчет | 868 | 21,69 | 16,6 | 137,7 | 726,6 | 2,62 | 71,0 | 1,5 | 7,08 | 227,9 | 163,6 | 49,1 |
| | Итого | | 38,69 | 33,6 | 212,3 | 1352,3 | 2,3 | 30,5 | 1,5 | 5,15 | 687,4 | 739,2 | 112,3 |
| 2-ой день, вторник | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| | Овощная подгарнировка | 15 | 0,5 | 0,1 | 1,6 | 14,7 | 0,009 | 2,4 | 0,4 | 0,2 | 0,1 | 100 | 0,05 |
| 398/2004 | Котлета рыбная | 100 | 14,94 | 4,68 | 9 | 138,6 | | 1,3 | | 1,4 | 297 | 265,0 | 37 |
| 3/3/2015 | Картофельное пюре | 180 | 3,7 | 5,04 | 24,7 | 159,5 | | 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 "чусовской", обогащенный йодом | 25 | 1,5 | 0,19 | 9 | 44 | 0,08 | 7,8 | | 0,7 | 117,4 | 226,0 | 37,8 |
| | расчет | 550 | 22,54 | 10,3 | 114 | 478,1 | 0,359 | 35,5 | 0,9 | 2,9 | 451,3 | 694,1 | 106,6 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 132/2004 | Рассольник "Ленинградский" со сметаной | 250 | 2,5 | 7,75 | 16,75 | 146,25 | 0,01 | 0,8 | 0,3 | | 34,5 | 8,9 | 0,2 |
| гтак№212 | Гуляш из свинины | 100 | 12,1 | 9,5 | 13,7 | 148 | 0,09 | 6,7 | 0,2 | 0 | 154 | 156 | 55 |
| 332/2004 | Макароны отварные | 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 | 44 | 0,27 | | | | 0,06 | 23,4 | 7,38 |
| | расчет | 780 | 25,16 | 25,1 | 114 | 794,9 | 1,04 | 11,9 | 1,5 | 1,2 | 216,2 | 453,4 | 77,2 |
| | Итого | | 26,66 | 25,3 | 123,0 | 838,9 | 1,04 | 11,86 | 1,5 | 1,2 | 216,2 | 453,4 | 77,2 |
| 3-ий день, среда | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| | Овощная подгарнировка | 15 | 0,5 | 0,1 | 1,6 | 14,7 | 0,009 | 2,4 | 0,4 | 0,2 | 0,1 | 100 | 0,05 |
| гтк№12/1 | Плов "Золотинка" | 250 | 12,2 | 9,4 | 43,2 | 467 | 0,09 | 3,8 | 0,0 | 0,5 | 3,8 | 117,5 | 10,6 |
| 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 "чусовской", обогащенный йодом | 25 | 1,5 | 0,19 | 9 | 44 | 0,08 | | | | | 0,54 | 6,0 |
| | расчет | 520 | 16,1 | 10,0 | 81,5 | 647,0 | 0,449 | 18,2 | 0,9 | 1,3 | 22,3 | 271,1 | 36,2 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 124/2004 | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 250 | 2,8 | 3 | 26,2 | 150 | 0,01 | 0,8 | 0,3 | | 34,5 | 8,9 | 0,2 |
| 467/2004 | Биточек мясной | 100 | 12,7 | 13,5 | 12,8 | 208,8 | 0,09 | 6,7 | 0,2 | 0,18 | 208 | 176,8 | 25 |
| | Каша гречневая вязкая | 180 | 4,4 | 4 | 44,5 | 231,5 | 0,3 | 2,4 | 0,3 | 2,7 | 14,5 | 25,6 | 12,3 |
| 684/2004 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | | 15 | | | 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 "чусовской", обогащенный йодом | 25 | 1,5 | 0,19 | 9 | 44 | 0,27 | | | | 0,06 | 23,4 | 7,38 |
| | Фрукт свежий | 130 | 1,9 | 0,3 | 12,5 | 61,3 | 0,27 | 61,9 | | | 0,06 | 23,4 | 7,38 |
| | расчет | 910 | 25,4 | 21,3 | 132,5 | 756,9 | 1,21 | 83,8 | 0,8 | 2,88 | 275,6 | 331,5 | 71,8 |
| | ИТОГО | | 26,9 | 21,5 | 141,5 | 800,9 | 1,29 | 83,8 | 0,8 | 2,9 | 275,6 | 332,0 | 77,8 |
| 4-ый день, четверг | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| | Овощная подгарнировка | 15 | 0,5 | 0,1 | 1,6 | 14,7 | 0,009 | 2,4 | 0,4 | 0,2 | 0,1 | 100 | 0,05 |
| тгк№412 | Тефтели мясные | 100 | 15,6 | 18,6 | 41,7 | 311 | 0,05 | 3,5 | 0,0 | 28 | 16,2 | 131,4 | 26,6 |
| 534/03 | Капуста припущенная | 180 | 4,1 | 3,47 | 24,48 | 169,2 | 0,05 | 1,9 | | 1,2 | 177 | 48 | 28 |
| 684/2004 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | | 15 | | | 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 |
| | расчет | 520 | 34,2 | 22,5 | 95,3 | 556,2 | 0,379 | 19,8 | 0,9 | 30 | 211,7 | 332,5 | 74,2 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 148/2004 | Суп лапша домашняя с зеленью | 250 | 2,8 | 5,8 | 13,9 | 120 | 0,01 | 0,8 | 0,3 | | 34,5 | 8,9 | 0,2 |
| 436/2004 | Жаркое по-домашнему | 250 | 15,7 | 19,2 | 45,5 | 398,3 | 0,4 | 4,36 | 0,1 | 0,2 | 116 | 20,6 | 6,45 |
| ТГК 1-А | Компот из клубники | 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 |
| | расчет | 750 | 22,3 | 25,5 | 112,51 | 753,6 | 1,22 | 5,5 | 0,9 | 2,7 | 150,9 | 79,4 | 28,8 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------------------|---|------------|--------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|------------|-------------|--------------|--------------|--------------|
| ИТОГО | | | 56,5 | 48,0 | 207,8 | 1309,8 | 1,599 | 25,3 | 1,8 | 32,7 | 362,7 | 411,9 | 103,0 |
| 5-ый день, пятница | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК № 199 | Индейка по-люблински | 100 | 27,3 | 18,4 | 10,4 | 249 | 0,27 | 1,6 | 0,5 | 0,7 | 204 | 48 | 27 |
| 332/2004 | Макароны отварные | 180 | 7,2 | 9,6 | 36,4 | 257,4 | | | | 0,6 | 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 |
| | расчет | 530 | 38,1 | 28,4 | 83,3 | 669,7 | 0,54 | 13,6 | 1,0 | 1,9 | 240,1 | 382,5 | 54,0 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 110/2004 | Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной | 250 | 7,2 | 7 | 46,2 | 122 | 0,01 | 0,8 | 0,3 | | 34,5 | 8,9 | 0,2 |
| ттк№100 | Котлета куриная с отрубями | 100 | 16 | 13,3 | 15,1 | 262 | 0,27 | 1,6 | 0,5 | 0,7 | 204 | 48 | 27 |
| 5/4/2015 | Каша гречневая вязкая | 180 | 5,4 | 8,1 | 26,8 | 205,2 | 0,05 | 1,9 | | 1,2 | 177 | 48 | 28 |
| ТТК 1-А | Компот из вишни | 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 | 4,66 | 1,3 | | 0,06 | 23,4 | 7,38 |
| | расчет | 780 | 26 | 28,9 | 114 | 865,4 | 0,87 | 8,5 | 2,3 | 4,4 | 415,9 | 154,8 | 77,3 |
| ИТОГО | | | 64,1 | 57,3 | 197,3 | 1535,1 | 0,9 | 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 |
| Итого за 2 недели (среднее) | | | 56 | 51,4 | 192,3 | 1411,3 | 1,4 | 37,6 | 1,4 | 8,4 | 765,0 | 934,5 | 167,8 |