

Согласовано:  
Директор: МАОУ СОШ с.у.и.о.пр.№74  
Рустамова.С.У.

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

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

| № сб/р год             | Наименование блюда                                                                               | Пищевые вещества |         |         |             | Энерг. Цени. Ккал | Витамины,мг |      |     |     | Минеральные вещества, мг |       |      |
|------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|---------|---------|-------------|-------------------|-------------|------|-----|-----|--------------------------|-------|------|
|                        |                                                                                                  | Выход,г          | Белки,г | Жир ы,г | Углевод ы,г |                   | В1          | С    | А   | Е   | са                       | р     | Mg   |
| I-ая неделя            |                                                                                                  |                  |         |         |             |                   |             |      |     |     |                          |       |      |
| I-ый день, понедельник |                                                                                                  |                  |         |         |             |                   |             |      |     |     |                          |       |      |
| Завтрак                |                                                                                                  |                  |         |         |             |                   |             |      |     |     |                          |       |      |
| 1/1998                 | Бутерброд с сыром с маслом(обогащенный батон с каротином,кусочек сливочного масла и ломтик сыра) | 25/20/25         | 5,8     | 16,8    | 13,5        | 178               | 0,6         | 1,2  | 0,8 | 1,8 | 208                      | 178,6 | 35,5 |
|                        | Блины со сгущенкой                                                                               |                  |         |         |             |                   |             |      |     |     |                          |       |      |
| 35/2003                | Каша молочная "Дружба"(дуэт круп риса и пшено ,сливочное масло и свежее молоко)                  | 250              | 6,8     | 6,5     | 32,8        | 215,3             | 0,08        | 0,9  |     | 0,8 | 140                      | 156   | 22,4 |
| 684/2004               | Чай с лимоном                                                                                    | 200/10           | 0,2     |         | 15          | 58                |             | 12,0 |     |     | 18,4                     | 50    | 12,2 |
|                        | мандарин                                                                                         | 130              | 1,9     | 0,3     | 12,5        | 61,3              | 0,27        |      |     |     | 0,06                     | 23,4  | 7,38 |
|                        | расчет                                                                                           | 585              | 14,7    | 23,6    | 73,8        | 512,6             | 0,95        | 14,1 | 0,8 | 2,6 | 366,5                    | 408   | 77,5 |
| Обед                   |                                                                                                  |                  |         |         |             |                   |             |      |     |     |                          |       |      |
| ТТК№134/2004           | Суп крестьянский с крупой с мясом(сочетание овощей и крупы с кусочками фермерской курицы)        | 250/20           | 2,8     | 6       | 12          | 176               | 0,01        | 0,8  | 0,3 | 0,2 | 34,5                     | 8,9   | 0,2  |
| ТТК№212                | Гуляш из говядины с (мясо местных угодий,томатный соус, золотой лук )                            | 100              | 12,1    | 9,5     | 3,7         | 161               | 0,09        | 1,2  | 0,8 | 0   | 154                      | 156,0 | 55   |
| 510/2004               | Каша гречневая рассыпчатая с овощами                                                             | 180              | 5,4     | 8,1     | 26,8        | 205,2             | 0,05        | 1,9  |     | 1,2 | 177                      | 48    | 28   |
| ттк№54-6хн2020         | Компот из ягод                                                                                   | 200              | 0,5     |         | 27          | 110,2             |             | 12,0 |     |     | 18,4                     | 50    | 12,2 |

[illegible]

|                    |                                                                                                                                |            |              |              |              |               |             |             |            |             |              |               |              |
|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|------------|-------------|--------------|---------------|--------------|
| 193/2004           | Филе куриное тушенное в смет<br>соусе(кусочки фермерской курочки с<br>белоснежной сметаной)                                    | 120        | 16,5         | 10,9         | 8,9          | 216,8         | 0,09        |             | 0,3        | 0,18        | 8,15         | 80            | 10,6         |
| 60/3\2015          | Рис припущенный с овощами ( белые<br>жемчуженки с маслом и солью с<br>овощами )                                                | 180/30     | 4,4          | 4            | 44,5         | 285           |             | 12          |            |             | 18,4         | 50            | 12,2         |
| 686/2004           | Компот из облепихи                                                                                                             | 200        |              |              | 15,2         | 60            |             | 12          |            |             | 18,4         | 50            | 12,2         |
|                    | Хлеб "крестьянский", обогащенный<br>витаминами                                                                                 | 25         | 1,9          | 0,3          | 12,5         | 61,3          | 0,27        |             | 0,5        | 0,6         | 0,06         | 3,08          | 7,38         |
|                    | Хлеб "чусовской", обогащенный<br>йодом                                                                                         | 25         | 1,5          | 0,19         | 9            | 63            | 0,27        |             |            |             | 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<br>гренками(наваристый суп с ядрами<br>гороха ,кусочками мяса и<br>хрустящими золотыми сухарями) | 250/10/10  | 6,5          | 5,6          | 23           | 198           | 0,05        | 0,2         | 0,1        |             | 145          | 298,7         | 0,4          |
| ткк№109            | Котлета домашняя(мясо мелкого<br>помола говядина свинина)                                                                      | 140        | 19,8         | 22           | 17,4         | 262           | 0,01        | 0           | 0,0        | 0,05        | 204          | 187,6         | 28           |
| 520/2004           | Картофельное пюре ( домашний<br>картофель со свежим молоком и<br>маслом) и овощами                                             | 180/50     | 5,8          | 11,12        | 57           | 212           | 0,09        |             | 0,3        | 0,18        | 8,15         | 80            | 10,6         |
| ТТК                | Компот из ягод                                                                                                                 | 200        | 1,19         | 0,15         | 16,1         | 64            | 0,9         | 6           | 0,4        | 0,2         | 8,0          | 3,54          | 4,2          |
|                    | Хлеб "крестьянский", обогащенный<br>витаминами                                                                                 | 25         | 1,9          | 0,3          | 12,5         | 61,3          | 0,27        |             | 0,5        | 0,6         | 0,06         | 3,08          | 7,38         |
|                    | Хлеб "чусовской", обогащенный<br>йодом                                                                                         | 25         | 1,5          | 0,19         | 9            | 63            | 0,27        |             | 1,3        | 1,03        | 0,06         | 23,4          | 7,38         |
|                    | <b>расчет</b>                                                                                                                  | <b>840</b> | <b>36,69</b> | <b>39,36</b> | <b>135</b>   | <b>860,3</b>  | <b>1,59</b> | <b>6,2</b>  | <b>3,8</b> | <b>2,06</b> | <b>365,3</b> | <b>596,3</b>  | <b>58,0</b>  |
|                    | <b>Итого</b>                                                                                                                   |            | <b>57,59</b> | <b>54,26</b> | <b>225,1</b> | <b>1546,4</b> | <b>1,68</b> | <b>18,2</b> | <b>4,1</b> | <b>2,2</b>  | <b>410,3</b> | <b>802,8</b>  | <b>107,7</b> |
| 4-ый день, четверг |                                                                                                                                |            |              |              |              |               |             |             |            |             |              |               |              |
| <b>Завтрак</b>     |                                                                                                                                |            |              |              |              |               |             |             |            |             |              |               |              |
| 416/1994           | Шницельнатуральный из индейки                                                                                                  | 100        | 15           | 11,3         | 9,5          | 240,5         | 0,05        | 0,15        | 0,05       | 1,2         | 150,6        | 137           | 45,5         |
| 520/2004           | Картофельное пюре ( домашний<br>картофель со свежим молоком и<br>маслом) с овощами                                             | 180/30     | 5,8          | 11,12        | 57           | 212           | 0,09        |             | 0,3        | 0,18        | 8,15         | 80            | 10,6         |
| ТТК                | Компот из шиповника                                                                                                            | 200        | 1,19         | 0,15         | 16,1         | 64            | 0,9         | 6           | 0,4        | 0,2         | 8,0          | 3,54          | 4,2          |

[illegible]

|                        |                                                                                            |            |              |              |             |              |             |             |            |            |              |              |             |
|------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|--------------|-------------|--------------|-------------|-------------|------------|------------|--------------|--------------|-------------|
| 110/2004               | Борщ из свежей капусты с картофелем с мясом и со сметаной                                  | 250        | 2,6          | 6,2          | 8,9         | 179          | 0,9         |             | 0,6        | 6          | 216,7        | 19,8         |             |
| ттак№218               | Люля-Кебаб(Дуэт свинины и филе кури с зеленью и солью)                                     | 100        | 20,2         | 11,3         | 1,5         | 184,4        | 0,05        | 0,145       | 0,05       | 1,2        | 150,6        | 137,0        | 45,6        |
| 332/2004               | Фарфалле с сыром (отварные макароны,бантики и сыр) с овощами                               | 180/20     | 6,12         | 7,38         | 42,3        | 264,3        | 0,4         | 4,36        | 0,1        | 0,6        | 17,6         | 258,0        | 6,45        |
| ТТК                    | Компот из ягод                                                                             | 200        | 1,19         | 0,15         | 16,1        | 64           | 0,9         | 6           | 0,4        | 0,2        | 8,0          | 3,54         | 4,2         |
|                        | Хлеб "чусовской", обогащенный 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        |
|                        | 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>830</b> | <b>33,51</b> | <b>25,52</b> | <b>90,3</b> | <b>816,0</b> | <b>2,79</b> | <b>10,5</b> | <b>1,7</b> | <b>8,6</b> | <b>393,0</b> | <b>444,8</b> | <b>71,0</b> |
| <b>Завтрак</b>         |                                                                                            |            |              |              |             |              |             |             |            |            |              |              |             |
| <b>2-ая неделя</b>     |                                                                                            |            |              |              |             |              |             |             |            |            |              |              |             |
| 1-ый день, понедельник |                                                                                            |            |              |              |             |              |             |             |            |            |              |              |             |
| <b>Завтрак</b>         |                                                                                            |            |              |              |             |              |             |             |            |            |              |              |             |
| ттак№3/1               | Голень,запеченная в пряном соусе(фермерская курочка,душистый чеснок соли соус)             | 100        | 15           | 11,3         | 9,5         | 240,4        | 0,27        | 1,6         | 0,5        | 0,7        | 204          | 48           | 27          |
| 332/2004               | Фузилли отварные с сыром (макароны отварные спиральки) и овощами                           | 180        | 10,5         | 13,9         | 33,8        | 310          | 0,4         | 4,36        | 0,1        | 0,6        | 17,6         | 258,0        | 6,45        |
| ТТК 82/2002            | Компот из ягод                                                                             | 200        | 1,19         | 0,15         | 16,1        | 64           | 0,9         | 6           | 0,4        | 0,2        | 8,0          | 3,54         | 4,2         |
|                        | Хлеб "крестьянский", обогащенный 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>30,09</b> | <b>25,8</b>  | <b>80,9</b> | <b>719,7</b> | <b>1,84</b> | <b>12,0</b> | <b>1,5</b> | <b>2,1</b> | <b>229,7</b> | <b>336,0</b> | <b>52,4</b> |
| <b>Обед</b>            |                                                                                            |            |              |              |             |              |             |             |            |            |              |              |             |
| 168/2004               | Суп пюре из разных овощей со сметаной (веселая семейка овощей со сливочным вкусом) с мясом | 250/20     | 4            | 6,3          | 44,5        | 192          | 0,9         |             | 0,6        | 6          | 216,7        | 19,8         |             |

|                    |                                                                                                                                           |            |              |              |              |               |             |             |            |             |              |              |              |
|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|------------|-------------|--------------|--------------|--------------|
| ТТК№443/2004       | Плов "Золотинка" со говядина<br>(бусины белого риса,кусочки<br>свинины,ломтики моркови и золотая<br>куркума)                              | 250        | 11,2         | 9,4          | 43,1         | 411           | 0,01        | 3,1         | 0          | 0,28        | 3,04         | 90,4         | 22,8         |
| ТТК 82/2002        | Компот из ягод                                                                                                                            | 200        | 1,19         | 0,15         | 16,1         | 64            | 0,9         | 6           | 0,4        | 0,2         | 8,0          | 3,54         | 4,2          |
|                    | Хлеб "чусовской", обогащенный<br>йодом                                                                                                    | 25         | 1,5          | 0,19         | 9            | 61            | 0,27        |             |            |             | 0,06         | 23,4         | 7,38         |
|                    | Хлеб "крестьянский", обогащенный<br>витаминами                                                                                            | 25         | 1,9          | 0,3          | 12,5         | 61,3          | 0,27        |             | 0,5        | 0,6         | 0,06         | 3,08         | 7,38         |
|                    | Фрукт свежий                                                                                                                              | 130        | 1,9          | 0,3          | 12,5         | 61,3          | 0,27        | 61,9        |            |             | 0,06         | 23,4         | 7,38         |
|                    | <b>расчет</b>                                                                                                                             | <b>630</b> | <b>21,69</b> | <b>16,64</b> | <b>137,7</b> | <b>850,6</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> | <b>49,1</b>  |
|                    | <b>Итого</b>                                                                                                                              |            | <b>48,49</b> | <b>40</b>    | <b>225,7</b> | <b>1524,3</b> | <b>2,3</b>  | <b>30,5</b> | <b>1,5</b> | <b>5,15</b> | <b>687,4</b> | <b>739,2</b> | <b>112,3</b> |
| 2-ой день, вторник |                                                                                                                                           |            |              |              |              |               |             |             |            |             |              |              |              |
| <b>Завтрак</b>     |                                                                                                                                           |            |              |              |              |               |             |             |            |             |              |              |              |
| 146/1982           | Рыба под маринадом(Горбуша в<br>томатном соусе с овощами )                                                                                | 100        | 13,87        | 11,7         | 9,57         | 198           |             | 1,3         |            | 1,4         | 297          | 265,0        | 37           |
| 3/3/2015           | Картофельное пюре (домашний<br>картофель,со свежим молоком и<br>маслом)                                                                   | 180        | 4,3          | 7,2          | 44,5         | 264           | 0,09        |             | 0,3        | 0,18        | 8,15         | 80           | 10,6         |
| 684/2004           | Чай с сахаром с лимоном                                                                                                                   | 200/5      | 0,2          |              | 15           | 58            |             | 12,0        |            |             | 18,4         | 50           | 12,2         |
|                    | Хлеб "крестьянский", обогащенный<br>витаминами                                                                                            | 25         | 1,9          | 0,3          | 12,5         | 61,3          | 0,27        |             | 0,5        | 0,6         | 0,06         | 3,08         | 7,38         |
|                    | Хлеб "чусовской", обогащенный<br>йодом                                                                                                    | 25         | 1,5          | 0,19         | 9            | 63            | 0,08        | 7,8         |            | 0,7         | 117,4        | 226,0        | 37,8         |
|                    | <b>расчет</b>                                                                                                                             | <b>560</b> | <b>21,77</b> | <b>19,39</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> |
| <b>Обед</b>        |                                                                                                                                           |            |              |              |              |               |             |             |            |             |              |              |              |
| 132/2004           | Рассольник "Ленинградский" со<br>сметаной(перловая крупа и кусочки<br>овощей,с добавлением<br>сметаны,кусочков мяса и душистой<br>зелени) | 250/10     | 3            | 6,2          | 21           | 196           | 0,01        | 0,8         | 0,3        |             | 34,5         | 8,9          | 0,2          |
| ттк№СК01           | Индейка по-мексикански                                                                                                                    | 100        | 13,3         | 15,8         | 5,8          | 221           | 0,09        | 6,7         | 0,2        | 0           | 154          | 156          | 55           |
| 332/2004           | Фузилли отварные с сыром<br>(макароны отварные спиральки) и<br>овощами                                                                    | 180/30     | 10,5         | 13,9         | 33,8         | 310           | 0,4         | 4,36        | 0,1        | 0,6         | 17,6         | 258,0        | 6,45         |

|                  |                                                                                       |            |              |              |              |               |               |              |            |            |              |              |              |
|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|------------|------------|--------------|--------------|--------------|
| 705/2004         | Напиток из шиповника(насыщенный напиток с пользой для иммунитета)                     | 200        | 1,04         |              | 31,61        | 131           |               |              | 0,4        |            | 10           | 4            | 0,8          |
|                  | Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами                                           | 25         | 1,9          | 0,3          | 12,5         | 61,3          | 0,27          |              | 0,5        | 0,6        | 0,06         | 3,08         | 7,38         |
|                  | Хлеб "чусовской", обогащенный йодом                                                   | 25         | 1,5          | 0,19         | 9            | 63            | 0,08          | 7,8          |            | 0,7        | 117,4        | 226,0        | 37,8         |
|                  | Фрукт свежий                                                                          | 130        | 1,9          | 0,3          | 12,5         | 61,3          | 0,27          | 61,9         |            |            | 0,06         | 23,4         | 7,38         |
|                  | <b>расчет</b>                                                                         | <b>805</b> | <b>31,24</b> | <b>36,39</b> | <b>114</b>   | <b>982,3</b>  | <b>0,85</b>   | <b>19,7</b>  | <b>1,5</b> | <b>1,9</b> | <b>333,6</b> | <b>656,0</b> | <b>107,6</b> |
|                  | <b>Итого</b>                                                                          |            | <b>32,74</b> | <b>36,6</b>  | <b>123,0</b> | <b>1411,2</b> | <b>0,85</b>   | <b>19,66</b> | <b>1,5</b> | <b>1,9</b> | <b>333,6</b> | <b>656,0</b> | <b>107,6</b> |
| 3-ий день, среда |                                                                                       |            |              |              |              |               |               |              |            |            |              |              |              |
| <b>Завтрак</b>   |                                                                                       |            |              |              |              |               |               |              |            |            |              |              |              |
| ттк№416/1994     | Поджарка из индейки                                                                   | 120        | 15           | 11,3         | 43,2         | 214           | 240,5         | 3,8          | 0,0        | 0,5        | 3,8          | 117,5        | 10,6         |
| 60/3\2015        | Рис припущенный с овощами( белые жемчуженки с маслом и солью с овощами )              | 180/30     | 4,4          | 4            | 44,5         | 285           |               | 12           |            |            | 18,4         | 50           | 12,2         |
| ттк№705\2004     | Кампот из ягод                                                                        | 200        | 0,2          |              | 15           | 60            |               | 12,0         |            |            | 18,4         | 50           | 12,2         |
|                  | Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами                                           | 50         | 3,8          | 0,6          | 25           | 122           | 0,27          |              | 0,5        | 0,6        | 0,06         | 3,08         | 7,38         |
|                  | Хлеб "чусовской", обогащенный йодом                                                   | 25         | 1,5          | 0,19         | 9            | 44            | 0,08          |              |            |            |              | 0,54         | 6,0          |
|                  | <b>расчет</b>                                                                         | <b>585</b> | <b>24,9</b>  | <b>16,1</b>  | <b>136,7</b> | <b>725,0</b>  | <b>240,85</b> | <b>27,8</b>  | <b>0,5</b> | <b>1,1</b> | <b>40,7</b>  | <b>221,1</b> | <b>48,4</b>  |
| <b>Обед</b>      |                                                                                       |            |              |              |              |               |               |              |            |            |              |              |              |
| 124/2004         | Щи из свежей капусты с картофелем с мясом и со сметаной                               | 250/20     | 2,8          | 7,1          | 21           | 175           | 0,01          | 0,8          | 0,3        |            | 34,5         | 8,9          | 0,2          |
| тк№470/2004      | Фрикадельки из говядины                                                               | 100        | 12,9         | 7,2          | 5,9          | 144,5         | 0,09          | 6,7          | 0,2        | 0,18       | 208          | 176,8        | 25           |
| 510/2004         | Каша гречневая рассыпчатая с овощами (отборная крупа,морковью,луком с маслом и солью) | 180        | 5,4          | 8,1          | 26,8         | 205,2         | 0,05          | 1,9          |            | 1,2        | 177          | 48           | 28           |
| ТТК 82/2002      | Напиток Витошка"(обогащенный витаминаминапиток группы В,Си Д)                         | 200        | 1,19         | 0,15         | 16,1         | 64            | 0,9           | 6            | 0,4        | 0,2        | 8,0          | 3,54         | 4,2          |
|                  | Хлеб "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  |
|                    | расчет                                                                                                           | 655      | 27,59 | 23,3  | 103,8  | 755,3  | 1,86 | 77,3 | 0,9 | 1,58 | 427,7 | 307,4 | 79,5  |
|                    | ИТОГО                                                                                                            |          | 29,09 | 23,5  | 112,8  | 1403,9 | 1,94 | 77,3 | 0,9 | 1,6  | 427,7 | 308,0 | 85,5  |
| 4-ый день, четверг |                                                                                                                  |          |       |       |        |        |      |      |     |      |       |       |       |
| <b>Завтрак</b>     |                                                                                                                  |          |       |       |        |        |      |      |     |      |       |       |       |
| 1/1998             | Филе кури индейки со сметаной с сыром                                                                            | 75/10/15 | 5,8   | 16,8  | 13,5   | 178    | 0,6  | 1,2  | 0,8 | 1,8  | 208   | 178,6 | 35,5  |
| 510/2004           | Каша гречневая рассыпчатая с овощами (отборная крупа,морковью,луком с маслом и солью)                            | 180      | 5,4   | 8,1   | 26,8   | 205,2  | 0,05 | 1,9  |     | 1,2  | 177   | 48    | 28    |
| 686/2004           | Чай с лимоном(душистый чай со вкусом и ароматом лимона)                                                          | 200/5    |       |       | 15,2   | 60     |      | 12   |     |      | 18,4  | 50    | 12,2  |
|                    | Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами                                                                      | 25       | 1,9   | 0,3   | 12,5   | 61,3   | 0,27 |      |     |      | 0,06  | 23,4  | 7,38  |
|                    | яблоко                                                                                                           | 120      | 1,9   | 0,3   | 12,5   | 61,3   | 0,27 |      |     |      | 0,06  | 23,4  | 7,38  |
|                    | расчет                                                                                                           | 585      | 34,2  | 25,5  | 80,5   | 565,8  | 1,19 | 15,1 | 0,8 | 3    | 403,5 | 323,4 | 90,5  |
| <b>Обед</b>        |                                                                                                                  |          |       |       |        |        |      |      |     |      |       |       |       |
| 135/2004           | Суп лапша домашняя с зеленою с филе кур(куриный бульон , кусочки феле куриного,паутинка лапши и душистая зелень) | 260      | 5,,6  | 6,5   | 14,5   | 173    | 0,01 | 0,8  | 0,3 |      | 34,5  | 8,9   | 0,2   |
| ттк№436/2004       | Жаркое по домашнему с говядиной                                                                                  | 270      | 20,7  | 30,5  | 36,25  | 452    | 0,4  | 4,36 | 0,1 | 0,2  | 116   | 20,6  | 6,45  |
| ТТК 1-A            | 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  |
|                    | Фрукт свежий                                                                                                     | 120      | 1,9   | 0,3   | 12,5   | 61,3   | 0,27 |      |     |      | 0,06  | 23,4  | 7,38  |
|                    | расчет                                                                                                           | 805      | 26,4  | 38,09 | 128,86 | 982,9  | 1,76 | 5,5  | 0,9 | 2,7  | 151,0 | 102,8 | 36,2  |
|                    | ИТОГО                                                                                                            |          | 60,6  | 63,6  | 209,4  | 1548,7 | 2,95 | 20,6 | 1,7 | 5,7  | 554,5 | 426,2 | 126,6 |
| 5-ый день, пятница |                                                                                                                  |          |       |       |        |        |      |      |     |      |       |       |       |
| <b>Завтрак</b>     |                                                                                                                  |          |       |       |        |        |      |      |     |      |       |       |       |

|                                    |                                                                  |            |              |              |               |               |             |              |            |             |              |              |              |
|------------------------------------|------------------------------------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|--------------|------------|-------------|--------------|--------------|--------------|
| ттк№498/2004                       | Зразы "Демидовские"                                              | 100        | 16           | 13,3         | 15,1          | 262           | 0,27        | 1,6          | 0,5        | 0,7         | 204          | 48           | 27           |
| 512/2004                           | Рис припущенный с овощами                                        | 180/30     | 4,32         | 7,2          | 44,5          | 264,6         |             | 12           |            | 18,4        | 5            |              | 12,2         |
| ТТК 1-А                            | Компот из ягод                                                   | 200        | 0,4          |              | 31,61         | 130           | 0,27        | 0,36         |            | 1,9         | 0,3          | 23,4         | 7,38         |
|                                    | Хлеб "чусовской", обогащенный йодом                              | 25         | 1,5          | 0,19         | 9             | 63            | 0,27        |              |            |             | 0,06         | 23,4         | 7,38         |
|                                    | Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами                      | 25         | 1,9          | 0,3          | 12,5          | 61,3          | 0,27        |              | 0,5        | 0,6         | 0,06         | 3,08         | 7,38         |
|                                    | Фрукт свежий                                                     | 120        | 1,9          | 0,3          | 12,5          | 61,3          | 0,27        |              |            |             | 0,06         | 23,4         | 7,38         |
|                                    | <b>расчет</b>                                                    | <b>560</b> | <b>17</b>    | <b>17</b>    | <b>112,71</b> | <b>780,9</b>  | <b>0,81</b> | <b>13,96</b> | <b>1,0</b> | <b>21,6</b> | <b>209,4</b> | <b>97,88</b> | <b>61,34</b> |
| <b>Обед</b>                        |                                                                  |            |              |              |               |               |             |              |            |             |              |              |              |
| 181/1994                           | Борщ из свежей капусты с картофелем с мясом и со сметаной        | 250/15     | 7            | 2,5          | 10,4          | 148           | 0,01        | 0,8          | 0,3        |             | 34,5         | 8,9          | 0,2          |
| ттк№282/2003                       | Индейка по-любленски                                             | 100        | 16,2         | 22,3         | 2,8           | 278           | 0,09        | 3,8          | 0,0        | 0,5         | 3,8          | 117,5        | 10,6         |
| 332/2004                           | Фузилли отварные с сыром (макароны отварные спиральки) и овощами | 180/30     | 10,5         | 13,9         | 33,8          | 310           | 0,4         | 4,36         | 0,1        | 0,6         | 17,6         | 258,0        | 6,45         |
| 54-5хн-2020                        | Компот из кураги (янтарный напиток для золотых детей)            | 200        | 1,8          | 0,1          | 23,5          | 102,2         | 0,27        | 0,36         |            | 1,9         | 0,3          | 23,4         | 7,38         |
|                                    | Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами                      | 25         | 1,9          | 0,3          | 12,5          | 61,3          | 0,27        |              | 0,5        | 0,6         | 0,06         | 3,08         | 7,38         |
|                                    | Хлеб "чусовской", обогащенный йодом                              | 25         | 1,5          | 0,19         | 9             | 44            | 0,27        | 9,32         | 0,9        |             | 0,06         | 23,4         | 7,38         |
|                                    | Блины со сгущенкой                                               | 60         | 3,8          | 0,6          | 25            | 122           | 0,27        |              | 0,5        | 0,6         | 0,06         | 3,08         | 7,38         |
|                                    | <b>расчет</b>                                                    | <b>950</b> | <b>26</b>    | <b>39,29</b> | <b>114</b>    | <b>865,4</b>  | <b>1,31</b> | <b>17,8</b>  | <b>1,5</b> | <b>3,6</b>  | <b>56,3</b>  | <b>434,3</b> | <b>39,4</b>  |
| <b>ИТОГО</b>                       |                                                                  |            | <b>43</b>    | <b>56,3</b>  | <b>226,7</b>  | <b>1646,3</b> | <b>1,3</b>  | <b>14,7</b>  | <b>1,9</b> | <b>4,3</b>  | <b>657,0</b> | <b>897,3</b> | <b>112,2</b> |
| <b>Норма в день</b>                |                                                                  |            | <b>45,00</b> | <b>46,0</b>  | <b>191,5</b>  | <b>1356,6</b> | <b>0,7</b>  | <b>35,0</b>  | <b>0,5</b> | <b>6</b>    | <b>600,0</b> | <b>900,0</b> | <b>150,0</b> |
| <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> |