



Милинцев, Г. Н.

5-11 классов на 2025-2026 учебный год

№ сб/р год	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	са	р	Mg
1-ая неделя													
1-ый день, понедельник													
Завтрак													
1/1998	Бутерброд с сыром с маслом(обогащенный батон с каротином,кусочек сливочного масла и ломтик сыра)	25\10	5,8	16,8	13,5	178	0,6	1,2	0,8	1,8	208	178,6	35,5
35/2003	Каша молочная "Дружба"(дуэт круп риса и пшено ,сливочное масло и свежее молоко)	200	6,8	6,5	32,8	215,3	0,08	0,9		0,8	140	156	22,4
684/2004	Чай с сахаром	200	0,2		15	58		12,0			18,4	50	12,2
	Фрукт свежий	120	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
2-ой день, вторник													
Завтрак													
тгк№219	Чикен-Болл(веселые шарики из филе кур в сметанном соусе с куркумой)	100	12,3	16,9	13,5	178	0,05	0,145	0,05	1,2	150,6	137,0	45,6
332/2004	Фузилли отварные(макароны отварные спиральки)	180/20	5,2	10,4	30,7	225	0,4	4,36	0,1	0,6	17,6	258,0	6,45
684/2004	Чай с сахаром(душистый черный чай)	200	0,2		15	58		12,0			18,4	50	12,2
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	63	0,08					0,54	6,0

Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	50	3,8	0,6	25	122	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
расчет	585	23	28,1	93,2	646,0	0,8	16,505	0,7	2,4	186,7	448,62	77,6

3-ий день, среда

Завтрак

193/2004	Филе куриное тушенное в сметане(кусочки фермерской курочки с белоснежной сметаной)	100	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 жемчуженки с маслом и солью с овощами запавленными льяным маслом)	180/30	4,4	4	44,5	285		12			18,4	50	12,2
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		0,5	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	585	20,9	14,9	90,1	686,1	0,09	12	0,3	0,18	45,1	206,48	49,76

4-ый день, четверг

Завтрак

416/1994	Биточек мясной (нежная свинина, панированная в сухорях и запеченная до румяной корочки)	120	15	11,3	9,5	240,5	0,05	0,15	0,05	1,2	150,6	137	45,5
520/2004	Картофельное пюре (домашний картофель со свежим молоком и маслом)	180	5,8	11,12	57	212	0,09		0,3	0,18	8,15	80	10,6
54-5гн2020	Чай ягодный (душистый чай,с полезными ягодами)	200	0,2		15	58		12,0			18,4	50	12,2
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	63	0,27		0,4	1,38	0,06	23,4	7,38
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27	12,15	0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	расчет	550	24,4	22,9	103,0	634,8	0,68	1436,79	1,2	3,36	177,3	293,5	83,1

5-ый день, пятница

Завтрак

416/1994	Шницель мясной с соусом (постная свинина мелкого помола, свежий лук и сухари)	120	15	11,3	9,5	240,5	0,4	1,2	0,5	0,1	208	178,8	15,2
60/3/2015	Рис припущенный с овощами (белые жемчуженки с маслом и солью с овощами заправленными льняным маслом)	180/30	4,4	4	44,5	285		12			18,4	50	12,2
684/2004	Чай с сахаром	200	0,2		15	58		12,0			18,4	50	12,2
	Хлеб "крестьянский", обогащенный 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	580	23,4	15,9	94,0	706,1	0,94	25,2	1,5	1,3	244,9	285,0	54,4
Завтрак													
2-ая неделя													
1-ый день, понедельник													
Завтрак													
ттк№498/2004	Котлета куриная с отрубями (филе кур со свежим луком, домашним хлебом и солью)	100	16	13,3	15,1	262	0,27	1,6	0,5	0,7	204	48	27
332/2004	Фарфалле (отварные макаронные изделия) с овощами заправленными льняным маслом	180/50	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 "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,27				0,06	23,4	7,38
	расчет	560	25,72	21,2	93,9	689,6	0,94	18,0	1,1	1,9	240,1	382,5	60,4
2-ой день, вторник													
Завтрак													
ттк№43/2003	Суфле "Рыбка" (белое мясо рыбы зерна риса и сливочное масло)	100	13,87	11,7	9,57	198		1,3		1,4	297	265,0	37

3/3/2015	Картофельное пюре с овощами и льняным маслом(домашний картофель, со свежим молоком и маслом)	180/30	4,3	7,2	44,5	264	0,09		0,3	0,18	8,15	80	10,6
684/2004	Чай с сахаром	200	0,2		15	58		12,0			18,4	50	12,2
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	63	0,08	7,8		0,7	117,4	226,0	37,8
	расчет	560	21,77	19,39	114	644,3	0,44	21,1	0,8	2,88	441,0	624,1	105,0

3-ий день, среда

Завтрак

ттк№416/1994	Биточек мясной (постная свинина с добавлением лука и хлеба)	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 запавленными льняным маслом)	180/30	4,4	4	44,5	285		12			18,4	50	12,2
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	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
	расчет	585	24,7	16,1	136,9	725,0	240,85	27,8	0,5	1,1	40,7	221,1	48,4

4-ый день, четверг

Завтрак

1/1998	Бутерброд с сыром с маслом(обогащенный батон каротином,кусочек сливочного масла и ломтик сыра)	25\10	5,8	16,8	13,5	178	0,6	1,2	0,8	1,8	208	178,6	35,5
262/1994	Каша молочная пшениная с вареньем (золотая каша со свежим молоком и маслом и ложка варенья как у бабушки дома)	200	6,8	6,5	32,8	215,3	0,08	0,9		0,8	140	156	22,4
686/2004	Чай с лимоном(душистый чай со вкусом и ароматом лимона)	200/5			15,2	60		12			18,4	50	12,2

[illegible]



Милинцев, Г. Н.

В.В. Роганов

**Примерное двухнедельное меню, Комплекс, для учащихся 5-11 классов
на 2025-2026 учебный год**

№ сб/р год	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энер. Ценн. Ккал	Витамины,мг				Минеральные вещества,			
		Выход,г	Белки,г	Жир ы,г	Углевод ы,г		В1	С	А	Е	са	р	Mg	
1-ая неделя														
1-ый день, понедельник														
тТК№12	Гуляш из свинины (постная свинина,золотистый лук и яркий соус)	100	12,1	9,5	3,7	148	0,09	1,2	0,8	0	154	156	55	
тТК№510/2004	Каша гречневая вязкая (отборная крупа ,сливочное масло и соль)	180	5,4	8,1	41,2	205,2	0,05	1,9		1,2	177	48	28	
ТТК 82/2002	"Витошка "(витаминизированный напиток для энергии и силы)	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	
	Фрукт свежий	120	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27				0,06	23,4	7,38	
	расчет	625	22,49	18,4	86,4	554,5	1,56	11,5	2,1	2,2	339,2	334,0	102,0	
2-ой день, вторник														
тТК№208	Плов Золотинка с индейкой с булгуром (бусины белого риса,кусочки мяса,ломтики моркови и золотая кукуруза)	230	12,2	17,73	41,76	467	0,012	3,8	0,0	5,1	3,8	113	169,8	
684\2004	Чай с сахаром (ароматный чай с сахаром)	200	0,2		15	58					0,9	9,3	0,7	
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38	
	Выпечка в ассортименте	50	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27				0,06	23,4	7,38	
	расчет	505	16,2	18,3	81,8	647,6	0,552	3,8	0,5	5,7	4,8	148,78	185,3	
3-ий день, среда														

493/2004	Филе куриное запеченное с сыром(нежное филе кури, сметана и сыр)	100	14,5	7	2,5	131	0,09		0,3	0,18	8,15	80	10,6
ттк № 541/2004	Рис припущенный с овощами(белые жемчуженки с маслом с овощами заправленными льняным маслом)	200	1,3	6,2	39	255	0,3	26	0,04	5,6	7,5	16,4	1,2
ттк №	Компот из облепихи (кладезь витаминнов и вкус лета)	200	1,04		31,61	131			0,4		40	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	0,08					0,54	6,0
	Фрукт свежий	120	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27				0,06	23,4	7,38
	расчет	670	22,14	13,99	107,11	683,6	1,01	26	1,2	6,38	25,7	104,02	25,98
4-ый день, четверг													
ттк № 416/1994	Шницель натуральный (Сочное мясо, кусочки лука и нежная панировка, запеченное до румной корочки)	120	15	11,3	9,5	240,5	0,08	2,3	0,4	0,6	204	418	34
520/2004	Картофельное пюре с овощами (домашний картофель, целное молоко), сливочное масло, с овощами с льняным маслом)	180/30	5,8	11,2	57	212	0,4	4,36	0,1	0,2	116	20,6	6,45
ттк № 1-А	Компот из ягод (ягодное лукошко)	200	0,4		31,36	130		12			18,4	50	12,2
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27	1,4	0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,08					0,54	6,0
	расчет	580	24,6	22,99	119,36	687,8	0,83	20,06	1,0	1,4	338,5	492,2	66,03
5-ый день, пятница													
ттк № 218	Люля-Кебаб (Дуэт свинины и филе кур с зеленью и солью)	100	20,2	11,3	1,5	187,4	0,06	1,3	0,5	1,4	297	265,0	43
332/2004	Фарфалле (отварные макароны)	180/20	5,2	10,4	30,7	264,6	0,4	2,3	0,2	0,7	23,6	41,4	19,5
ттк № 1-А	Компот из ягод (ягодное лукошко)	200	0,4		31,36	130		12			18,4	50	12,2
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38

[illegible]

159/2003	Зразы "Школьные"(сочный фарш с яйцом с красным соусом)	140	12,9	16,5	7,4	235	0,012	3,8	0,0	5,1	3,8	113	169,8
ТТК № 510/2004	Каша гречневая вязкая (отборная крупа, сливочное масло и соль)	180	5,4	8,1	41,2	205,2	0,05	1,9		1,2	177	48	28
ТТК 82/2002	Напиток "Витошка"(витаминизированный напиток для энергии и силы)	200	1,19	0,15	16,1	64	0,9	6	0,4	0,2	8,0	3,54	4,2
	Фрукт свежий	120	3,8	0,6	25	122	0,27				0,06	23,4	7,38
	расчет	640	23,29	25,4	89,7	626,2	1,232	11,7	0,4	6,5	188,9	187,94	209,4
4-ый день, четверг													
ТТК № 6/9 2011	Запеканка картофельная (подошка молодого картофеля с начинкой из фермерской курочки и овощей)	270	16	16,8	16,1	362	0,05	1,89	0	1,2	177	48	28
684/2004	Чай с сахаром (ароматный чай с сахаром)	200	0,2		15	58					0,9	9,3	0,7
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	Выпечка в ассортименте	50	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27				0,06	23,4	7,38
	расчет	545	20	17,4	56,1	542,6	0,59	1,9	0,5	1,8	178,0	83,8	43,5
5-ый день, пятница													
ТТК № СК-02	Зразы "Демидовские", мясные с ветчиной и яйцом	100	15,5	23,5	12,4	334	0,27	1,6	0,5	0,7	204	48	27
333/2004	Макаронные отварные с овощами (макаронны в/с сливочное масло ломтики овощей заправленные льняным маслом)	180/20	5,2	10,4	30,7	264,6	0,4	2,3	0,2	0,7	23,6	41,4	19,5
ТТК № 1-А	Компот из ягод (ягодное лукошко)	200	0,4		31,36	130		12			18,4	50	12,2
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	расчет	650	23	34,2	87,0	789,9	0,67	15,9	1,2	2	246,1	142,5	66,1
	норма в день		18	18,4	76,6	542,6	0,3	14,0	0,2	2,4	240,0	360,0	60,0
	итого за 2 недели (среднее)		20	29,4	78,0	632,1	1,02	19,0	0,9	2,53	241,1	472,0	67,8

Согласовано:
 Директор: МАОУ СОШ№57
 Милинцев, Г.Н.

Директор ООО "Аппетит"
 В.В. Роганов

Примерное двухнедельное меню бесплатного питания (обед) для обучающихся
 5-11 классов на 2025-2026 учебный год

№ сб/р год	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	са	р	Mg	
1-ая неделя														
1-ый день, понедельник														
Обед														
ТТК№134/2004	Суп крестьянский с крупой с мясом(сочетание овощей и крупы с кусочками фермерской курицы)	260	2,8	3	26,2	226	0,01	0,8	0,3	0,2	34,5	8,9	0,2	
ТТК№212	Гуляш из свинины с отрубями (мясо местных угодий, томатный соус, золотой лук и отрубви)	100	12,1	9,5	3,7	161	0,09	1,2	0,8	0	154	156,0	55	
510/2004	Каша гречневая вязкая с овощами(отварная крупа ,сливочное масло и соль)	180/20	5,4	8,1	26,8	205,2	0,05	1,9		1,2	177	48	28	
ТТК 82/2002	Напиток Витошка"(обогащенный витаминомАнапиток 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		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38	
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	63	0,08					0,54	6,0	
	расчет	805	24,89	21,24	94,3	780,5	1,4	9,9	2,0	2,2	373,6	220,1	100,8	
2-ой день, вторник														
Обед														
132/2004	Рассольник "Домашний" со сметаной(так же как дома ,только вкуснее)	250/10/20	3	6,2	21	211	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2	

ТТК№208	Плов "Золотинка" с индейкой (бусены белого риса, кусочки индейки, ломтики моркови и золотая куркума)	250	11,2	17,73	41,76	347	0,01	3,1	0	0,28	3,04	90,4	22,8
ТТК№54-6хн2020	Компот из сухофруктов	200	0,5		27	110,2		12,0			18,4	50	12,2
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	50	3,8	0,6	25	122	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	Хлеб "чувовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	63	0,08					0,54	6,0
	расчет	805	20	24,72	123,76	853,2	0,37	15,9	0,3	0,28	56,0	152,9	48,6
3-ий день, среда													
Обед													
139/2004	Суп картофельный с бобовыми с гречками(наваристый суп с ядрами гороха, кусочками мяса и хрустящими золотыми сухарями)	250/10/10	6,5	5,6	23	198	0,05	0,2	0,1		145	298,7	0,4
168/2003	Котлета домашняя(мясо мелкого помола со свежим луком, домашним хлебом и томатным соусом)	140	13,2	15,23	8,6	287	0,01	0	0,0	0,05	204	187,6	28
541/2004	Рагу овощное (кусочки овощей запеченные до румяной корочки,с соусом из томата с добавлением зелени)	180	1,3	6,2	39	255	0,4	4,36	0,1	0,6	17,6	258,0	6,45
ТТК	Компот из ягод	200	1,19	0,15	16,1	64	0,9	6	0,4	0,2	8,0	3,54	4,2
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	Хлеб "чувовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	63	0,27		1,1	1,45	0,06	23,4	7,38
	расчет	840	25,59	27,67	108,2	928,3	1,9	10,6	3,8	2,9	374,7	774,3	53,8
4-ый день, четверг													
Обед													
135/2004	Суп из овощей со сметаной с мясом(веселая семейка овощей с кусочками мяса и сметаны)	250	2,6	7	22	221,6	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 отрубь)	100	12,1	9,5	3,7	161	0,09	1,2	0,8	0	154	156,0	55
510/2004	Каша гречневая вязкая с овощами (отборная крупа, с маслом и солью с добавлением овощей с льняным маслом)	180/20	5,4	8,1	26,8	205,2	0,05	1,9		1,2	177	48	28
тТК№705\2004	Напиток из шиповника (напиток для хорошего иммунитета)	200	0,2		15	60		12,0			18,4	50	12,2
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	63	0,27				0,06	23,4	7,38
	расчет	800	23,7	25,1	89,0	772,1	0,69	15,9	1,6	1,8	384,0	289,4	110,2
5-ый день, пятница													

Обед

110/2004	Борщ из свежей капусты с картофелем с мясом и со сметаной	250	2,6	6,2	8,9	179	0,9		0,6	6	216,7	19,8	
тТК№306	Чахохбили (кусочки фермерской курицы, лука и томатного соуса)	100	21,23	8,6	18	165	0,05	0,145	0,05	1,2	150,6	137,0	45,6
332/2004	Фарфалле (отварные макаронные изделия) с овощами запавленные льняным маслом	180/50	6,12	7,38	42,3	264,3	0,4	4,36	0,1	0,6	17,6	258,0	6,45
ТТК 82/2002	Напиток Виташка (обогащенный витаминами напиток группы В, С, Д)	200	1,19	0,15	16,1	64	0,9	6	0,4	0,2	8,0	3,54	4,2
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	63	0,27				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	830	34,54	22,82	106,8	796,6	2,79	10,5	1,7	8,6	393,0	444,8	71,0
2-ая неделя													

1-ый день, понедельник

Обед

168/2004	Суп пюре из разных овощей со сметаной (веселая семейка овощей со сливочным вкусом)	250	4	6,3	44,5	192	0,9		0,6	6	216,7	19,8	
----------	--	-----	---	-----	------	-----	-----	--	-----	---	-------	------	--

ТТК №443/2004	Плов "Золотинка" со свиной (бусины белого риса, кусочки свинины, ломтики моркови и золотая кукуруза)	250	11,2	9,4	43,1	411	0,01	3,1	0	0,28	3,04	90,4	22,8
ТТК 82/2002	Напиток Виташка (обогащенный витамином А, В, С, Е, К)	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	61	0,27				0,06	23,4	7,38
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	Фрукт свежий	120	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27	61,9			0,06	23,4	7,38
	расчет	870	21,69	16,64	137,7	850,6	2,62	71,0	1,5	7,08	227,9	163,6	49,1
2-ой день, вторник													
Обед													
132/2004	Рассольник "Ленинградский" со сметаной (перловая крупа и кусочки овощей, с добавлением сметаны, кусочков мяса и душистой зелени)	250	3	6,2	21	196	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2
ттак №209	Полжарка из индейки (брусочки нежной индейки, томатного соуса и кусочки лука)	100	25,7	16,5	18,6	275	0,09	6,7	0,2	0	154	156	55
332/2004	Фузилли отварные (макаронные отварные спиральки)	180	6,12	7,38	42,3	264,3	0,4	4,36	0,1	0,6	17,6	258,0	6,45
705/2004	Напиток из шиповника (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
	расчет	805	39,26	30,57	114	990,6	0,85	19,7	1,5	1,9	333,6	656,0	107,6
3-ий день, среда													
Обед													
124/2004	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом и со сметаной	250	2,8	7,1	21	175	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2

159/2015	Зразы "Школьные"(колбаски 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 (отборная крупа, с маслом и солью)	180	5,4	8,1	26,8	205,2	0,05	1,9		1,2	177	48	28
ттк№	Какао напиток"Витошка"(шоколадный напиток с молоком и витамином С)	200	3,5	3,5	36	96		12,0			18,4	50	12,2
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27				0,06	23,4	7,38
	Хлеб "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	925	29,9	36,0	125,2	877,8	0,96	83,3	0,5	1,38	438,1	353,9	87,5

4-ый день, четверг

Обед

135/2004	Суп лапша домашняя с зеленью 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№6/9/2011	Запеканка картофельная (молодой картофель, с кусочками мяса и овощами)	270	15,7	19,2	45,5	398,3	0,4	4,36	0,1	0,2	116	20,6	6,45
ТТК 1-А	Компот из ягод	200	0,4		31,61	130	0,27	0,36		1,9	0,3	23,4	7,38
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,27				0,06	23,4	7,38
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27				0,06	23,4	7,38
	расчет	805	21,4	26,49	125,61	867,9	1,49	5,5	0,9	2,7	151,0	102,8	36,2

5-ый день, пятница

Обед

181/1994	Уха "Рыбацкая"(кусочки рыбы с овощами и зеленью)	250/20	7	2,5	10,4	148	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2
ттк№282/2003	Индейка по-лобленски	250	16,2	22,3	2,8	278	0,09	3,8	0,0	0,5	3,8	117,5	10,6

332/2004	Фузилли отварные(макароны отварные спиральки)	180	5,2	10,4	30,7	225,1	0,4	4,36	0,1	0,6	17,6	258,0	6,45
54-5хн-2020	Компот из кураги (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
	расчет	950	26	35,79	114	865,4	1,31	17,8	1,5	3,6	56,3	434,3	39,4
	Норма в день		27,00	27,0	110,0	816,0	0,7	35,0	0,5	6	600,0	900,0	150,0
	Итого за 2 недели (среднее)		27,2	30,0	119,0	901,0	1,4	37,6	1,4	8,4	765,0	934,5	167,8



Согласовано:
Директор: МАОУ СОШ №57
Милинцев.Г.Н.



Примерное двухнедельное меню бесплатного двухразового питания (завтрак и обед) для обучающихся
5-11 классов на 2025-2026 учебный год

№ сб/р год	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энерг. Ценн. Ккал	Витамины,мг				Минеральные вещества, мг				
		Выход,г	Белки,г	Жир ы,г	Углевод ы,г		B1	C	A	E	ca	p	Mg		
1-ая неделя															
1-ый день, понедельник															
Завтрак															
1/1998	Бутерброд с сыром с маслом(обогатенный батон с каротином,кусочек сливочного масла и ломтик сыра)	25\10	5,8	16,8	13,5	178	0,6	1,2	0,8	1,8	208	178,6	35,5		
35/2003	Каша молочная "Дружба"(душэт круп риса и пшено ,сливочное масло и свежее молоко)	200	6,8	6,5	32,8	215,3	0,08	0,9		0,8	140	156	22,4		
684/2004	Чай с сахаром	200	0,2		15	58		12,0			18,4	50	12,2		
	Фрукт свежий	120	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 куринны)	260	2,8	3	26,2	226	0,01	0,8	0,3	0,2	34,5	8,9	0,2		
ТТК№212	Гуляш из свинины с отрубями (мясо местных угодий,томатный соус, золотой лук и отруби)	100	12,1	9,5	3,7	161	0,09	1,2	0,8	0	154	156,0	55		
510/2004	Каша гречневая вязкая с овощами(отварная крупа ,сливочное масло и соль)	180/20	5,4	8,1	26,8	205,2	0,05	1,9		1,2	177	48	28		

ТТК 82/2002	Напиток Витошка "(обогащенный витаминами)напиток группы В,С и D)	200	1,19	0,15	16,1	64	0,9	6	0,4	0,2	8,0	3,54	4,2
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	63	0,08					0,54	6,0
	Итого	810	16,2	23,8	82,8	824,5	1,03	14,1	0,8	2,6	366,5	408,54	83,5
2-ой день, вторник													
Завтрак													
тТК№219	Чикен-Болл(веселые парики из филе кур в сметанном соусе с куркумой)	100	12,3	16,9	13,5	178	0,05	0,145	0,05	1,2	150,6	137,0	45,6
332/2004	Фузилли отварные(макаронны отварные спиральки)	180/20	5,2	10,4	30,7	225	0,4	4,36	0,1	0,6	17,6	258,0	6,45
684/2004	Чай с сахаром(душистый черный чай)	200	0,2		15	58		12,0			18,4	50	12,2
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	63	0,08					0,54	6,0
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	50	3,8	0,6	25	122	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	Итого	575	20	24,4	107,8	824,5	1,3	14,1	1,3	3,2	366,5	411,62	90,9
Обед													
132/2004	Рассольник "Домашний" со сметаной(так же как дома ,только вкуснее)	250/10/20	3	6,2	21	211	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2
ТТК№208	Плов "Золотинка" с индейкой (бусены белого риса,кусочки индейки ломтики моркови и золотая куркума)	250	11,2	17,73	41,76	347	0,01	3,1	0	0,28	3,04	90,4	22,8
тТК№54-6хн2020	Компот из сухофруктов	200	0,5		27	110,2		12,0			18,4	50	12,2
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	50	3,8	0,6	25	122	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	63	0,08					0,54	6,0
	расчет	805	20	24,72	123,76	853,2	0,37	15,9	2,1	4,08	422,6	152,9	48,6

Итого		26,9	32,1	96,7	1362,0	0,84	33,8	0,4	1,05	396,6	537,6	91,0	
3-ий день, среда													
Завтрак													
193/2004	Филе куриное тушенное в смет соусе(кусочки фермерской курочки с белоснежной сметаной)	100	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 жемчуженки с маслом и солью с овощами заправленными льняным маслом)	180/30	4,4	4	44,5	285		12			18,4	50	12,2
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		0,5	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	585	20,9	14,9	90,1	686,1	0,09	12	0,3	0,18	45,1	206,48	49,76
Обед													
139/2004	Суп картофельный с бобовыми с гречками(наваристый суп с ядрами гороха , кусочками мяса и хрустящими золотыми сухарями)	250/10/10	6,5	5,6	23	198	0,05	0,2	0,1		145	298,7	0,4
168/2003	Котлета домашняя(мясо мелкого помола со свежим луком, домашним хлебом и томатным соусом)	140	13,2	15,23	8,6	287	0,01	0	0,0	0,05	204	187,6	28
541/2004	Рагу овощное (кусочки овощей запеченные до румяной корочки,с соусом из томата с добавлением зелени)	180	1,3	6,2	39	255	0,4	4,36	0,1	0,6	17,6	258,0	6,45
ТТК	Компот из ягод	200	1,19	0,15	16,1	64	0,9	6	0,4	0,2	8,0	3,54	4,2
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	63	0,27		1,1	1,45	0,06	23,4	7,38
	расчет	840	25,59	27,67	108,2	928,3	1,9	10,6	3,8	2,9	374,7	774,3	53,8
	Итого		46,49	42,57	198,3	1614,4	1,99	22,6	4,1	3,1	419,8	980,8	103,6

Завтрак

Обед

пей со с

5-ый день. Пятница

Зартнак

416/1994	Шницель мясной с соусом (постная свинина мелкого помола, свежий лук и сухари)	120	15	11,3	9,5	240,5	0,4	1,2	0,5	0,1	208	178,8	15,2
60/3/2015	Рис припущенный с овощами (белые жемчуженки с маслом и солью с овощами заправленными льняным маслом)	180/30	4,4	4	44,5	285		12			18,4	50	12,2
684/2004	Чай с сахаром	200	0,2		15	58		12,0			18,4	50	12,2
	Хлеб "крестьянский", обогащенный 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	580	23,4	15,9	94,0	706,1	0,94	25,2	1,5	1,3	244,9	285,0	54,4
Обед													
110/2004	Борщ из свежей капусты с картофелем с мясом и со сметаной	250	2,6	6,2	8,9	179	0,9		0,6	6	216,7	19,8	
ттк №306	Чахохбили (кусочки фермерской курицы, лука и томатного соуса)	100	21,23	8,6	18	165	0,05	0,145	0,05	1,2	150,6	137,0	45,6
332/2004	Фарфалле (отварные макаронные изделия) с овощами заправленные льняным маслом	180/50	6,12	7,38	42,3	264,3	0,4	4,36	0,1	0,6	17,6	258,0	6,45
ТТК 82/2002	Напиток Витошка (обогащенный витамином А, группы В, С, Д)	200	1,19	0,15	16,1	64	0,9	6	0,4	0,2	8,0	3,54	4,2
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	63	0,27				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	830	34,54	22,82	106,8	796,6	2,79	10,5	1,7	8,6	393,0	444,8	71,0
Завтрак													
2-ая неделя													
1-ый день, понедельник													
Завтрак													
ттк №498/2004	Котлета куриная с отрубями (филе кур со свежим луком, домашним хлебом и солью)	100	16	13,3	15,1	262	0,27	1,6	0,5	0,7	204	48	27

332/2004	Фарфалле (отварные макаронны, бантики) с овощами	180/50	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 "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,27				0,06	23,4	7,38
	расчет	560	25,72	21,2	93,9	689,6	0,94	18,0	1,1	1,9	240,1	382,5	60,4
Обед													
168/2004	Суп пюре из разных овощей со сметаной (веселая семейка овощей со сливочным вкусом)	250	4	6,3	44,5	192	0,9		0,6	6	216,7	19,8	
ТТК№443/2004	Плов "Золотинка" со свиной (бусины белого риса, кусочки свинины, ломтики моркови и золотая куркума)	250	11,2	9,4	43,1	411	0,01	3,1	0	0,28	3,04	90,4	22,8
ТТК 82/2002	Напиток Витошка "(обогащенный витаминами)напиток группы В, С и Д)	200	1,19	0,15	16,1	64	0,9	6	0,4	0,2	8,0	3,54	4,2
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	61	0,27				0,06	23,4	7,38
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	Фрукт свежий	120	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27	61,9			0,06	23,4	7,38
	расчет	870	21,69	16,64	137,7	850,6	2,62	71,0	1,5	7,08	227,9	163,6	49,1
	Итого		48,49	40	225,7	1524,3	2,3	30,5	1,5	5,15	687,4	739,2	112,3
2-ой день, вторник													
Завтрак													
ТТК№43/2003	Суфле "Рыбка"(белое мясо рыбы зерна риса и сливочное масло)	100	13,87	11,7	9,57	198		1,3		1,4	297	265,0	37
3/3/2015	Картофельное пюре с овощами и льняным маслом(домашний картофель, со свежим молоком и маслом)	180/30	4,3	7,2	44,5	264	0,09		0,3	0,18	8,15	80	10,6
684/2004	Чай с сахаром	200	0,2		15	58		12,0			18,4	50	12,2

	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	63	0,08	7,8		0,7	117,4	226,0	37,8
	расчет	560	21,77	19,39	114	644,3	0,44	21,1	0,8	2,88	441,0	624,1	105,0
Обед													
132/2004	Рассольник "Ленинградский" со сметаной(перловая крупа и кусочки овощей, с добавлением сметаны, кусочков мяса и душистой зелени)	250	3	6,2	21	196	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2
ттак№209	Поджарка из индейки (брусочки нежной индейки, томатного соуса и кусочки лука)	100	25,7	16,5	18,6	275	0,09	6,7	0,2	0	154	156	55
332/2004	Фузилли отварные(макаронны отварные спиральки)	180	6,12	7,38	42,3	264,3	0,4	4,36	0,1	0,6	17,6	258,0	6,45
705/2004	Напиток из шиповника(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
	расчет	805	39,26	30,57	114	990,6	0,85	19,7	1,5	1,9	333,6	656,0	107,6
	Итого		40,76	30,8	123,0	1411,2	0,85	19,66	1,5	1,9	333,6	656,0	107,6
3-ий день, среда													
Завтрак													
ттак№416/1994	Биточек мясной (постная свинина с добавлением лука и хлеба)	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 заправленными льняным маслом)	180/30	4,4	4	44,5	285		12			18,4	50	12,2
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	50	3,8	0,6	25	122	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38

[illegible]

135/2004	Суп лапша домашняя с зеленью с филе кур(куриный бульон, кусочки филе куриного, паутинка лапши и лущистая зелень)	260	5,6	6,5	14,5	173	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2
ттк№6/9/2011	Запеканка картофельная (молодой картофель, с кусочками мяса и овощами)	270	15,7	19,2	45,5	398,3	0,4	4,36	0,1	0,2	116	20,6	6,45
ТТК 1-А	Компот из ягод	200	0,4		31,61	130	0,27	0,36		1,9	0,3	23,4	7,38
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,27				0,06	23,4	7,38
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27				0,06	23,4	7,38
	расчет	805	21,4	26,49	125,61	867,9	1,49	5,5	0,9	2,7	151,0	102,8	36,2
	ИТОГО		55,6	50,3	208,6	1426,5	2,52	19,6	1,7	5,3	517,4	511,3	119,7
5-ый день, пятница													

Завтрак

ттк№498/2004	Котлета куриная с отрубями (диетическая курочка с белым хлебом и луком)	100	16	13,3	15,1	262	0,27	1,6	0,5	0,7	204	48	27
512/2004	Рис припущенный с овощами заправленные льняным маслом	180/30	4,32	7,2	44,5	264,6		12		18,4	5		12,2
684/2004	Чай с сахаром	200	0,2		15	58		12,0			18,4	50	12,2
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	63	0,27				0,06	23,4	7,38
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	расчет	560	17	17	96,1	708,9	0,54	25,6	1,0	19,7	227,5	124,48	66,16
Обед													
181/1994	Уха "Рыбацкая"(кусочки рыбы с овощами и зеленью)	250/20	7	2,5	10,4	148	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2
ттк№282/2003	Индейка по-лобленски	250	16,2	22,3	2,8	278	0,09	3,8	0,0	0,5	3,8	117,5	10,6
332/2004	Фузилли отварные(макароны отварные спиральки)	180	5,2	10,4	30,7	225,1	0,4	4,36	0,1	0,6	17,6	258,0	6,45

54-5хн-2020	Компот из кураги (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
	расчет	950	26	35,79	114	865,4	1,31	17,8	1,5	3,6	56,3	434,3	39,4
	ИТОГО		43	52,8	210,1	1574,3	1,3	14,7	1,9	4,3	657,0	897,3	112,2
	Норма в день		45,00	46,0	191,5	1356,6	0,7	35,0	0,5	6	600,0	900,0	150,0
	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



Милинцев, Г. Н.

1-4 классов на 2025-2026 учебный год

№ сб/р год	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энерг. Ценн. Ккал	Витамины,мг				Минеральные вещества, мг			
		Выход,г	Белки,г	Жир,г	Углевод,г		В1	С	А	Е	Са	р	Mg	
1-ая неделя														
1-ый день, понедельник														
Обед														
134/2004	Суп крестьянский с крутой с филе кур (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 (отрубная 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,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	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	
Обед														
5/2 2011	Рассольник "Домашний" со сметаной с мясом (так же как дома , только вкушен)	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	18	17,3	41,7	347	0,01	3,1	0	0,28	3,4	90,4	22,8	
54-6хн-2020	Компот с 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 "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	26,4	23,6	119,9	813,5	0,56	1,3	1,48	56,4	155,5	50,0

3-ий день, среда

Обед

139/2004	Суп картофельный с бобовыми с грибами с мясом (наваристый суп с ядрами гороха, кусочками мяса и хвостиками запеченными 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	163	168,8	25,2
541/2004	Рагу из овощей (кусочки овощей запеченные до румяной 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	8,0	3,54	4,2
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,06	3,08	7,38
	Хлеб "чувской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,27			0,06	23,4	7,38
	расчет	715	18,3	21,99	100,7	775,3	1,53	15,1	1,1	1,13	215,0	53,9

4-ый день, четверг

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
ттк№212	Гуляш из свинины с отрубями	100	12,1	9,5	13,4	161	0,09	1,2	0,8	0	154	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	26,7
705/2004	Напиток из шиповника	200	1,04	0,1	31,61	131		12		18,4	50	12,2
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	50	3,8	0,6	25	122	0,27		0,5	0,06	3,08	7,38
	расчет	710	25,24	30,8	142,2	840,3	0,73	15,9	1,9	2,1	397,5	101,5

5-ый день, пятница

Обед

110/2004	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	2,25	5,25	16,25	178	0,01	0,8	0,3	34,5	8,9	0,2
ттк№416/1994	Шницель мясной (постная свинина мелкого помола свежий лук и сухари)	100	19,2	12,1	3,7	188	0,08	2,3	0,4	0,6	204	418
340/2004	Фаршале(макаронь бантики отварные)	150	6,3	9,5	26,5	264,6		2,4		0,15	43,87	9,7

Обед															
124/2004	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной с мясом	200	2,9	3,5	35,5	169	0,01	0,8	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 (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		
тпк"	Какао напиток "Витолка" (шоколадный напиток с молоком и ванилином С)	200	3,5	3,5	36	96	0,3	2,4	0,3	2,7	14,5	25,6	12,3		
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	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		
Обед															
135/204	Суп лапша домашняя с зеленью (куриный бульон кусочки филе кур, паутинка 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		
6/9/2011	Запеканка картофельная (молодой картофель и кусочки мяса с овощами)	200	12,8	18,3	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	675	24,2	25,59	91,8	889,8	0,95	17,2	0,9	0,8	169,0	106,0	33,6		
5-ый день, пятница															
Обед															
тпк№ 181/1994	Уха "Рыбацкая" (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		
тпк№ 282/2003	Индейка по-любленски (кусочки индейки в сметанном соусе)	90	16,2	22,3	2,8	278	0,09	1,2	0,8	0	154	156	55		
332/2004	Фузилли отварные (макаронные отварные спиралька)	150	5,4	8,1	26,8	205,2	0,01		0,7	6	43,8	9	0,01		
54-5хн-2020	Компот из 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	33,49	85	862,7	0,65	14	2,3	6,6	250,8	250,38	82,17
	Норма в день		26,9	27,1	100,3	822,0	0,5	30,0	0,3	4	516,0	876,0	114,0
	ИТОГО за 2 недели (среднее)		27,1	28,0	101,0	840,0	1,2	42,0	0,2	4,5	532,0	895,0	115,6



Согласовано:
Директор: МАОУ СОШ №57
Милинцев Г.Н.



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

№ сб/р год	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	Са	Р	Mg
1-ая неделя													
1-ый день, понедельник													
Орлятский Завтрак													
тк№1/2004	Бутерброд с маслом сливочным с сыром (обогашенный 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" (душт круп рис 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
2-ой день, вторник													
Завтрак пилота													
ттк2/19	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 "чусовской", обогашенный йодом	25	1,5	0,19	9	63	0,27				0,06	23,4	7,38
	Хлеб "крестьянский", обогашенный витаминами	25	3,8	0,6	25	122	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
3-ий день, среда													
Завтрак "Точка силы"													
тк№1\2004	Бутерброд с маслом сливочным на батоне (батон обогащенный каротином и кусочек сливочного масла)	25\10	3,9	7,7	13,5	129	0,4	1,2	0,5	2,2	208	178,8	15,2
тк№	Творожный пудинг с соусом (нежный творог взбитый в белое облако и сливочный 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
4-ый день, четверг													
Завтрак "Стальной характер"													
тк:416\19 94	Биточек мясной (дуж из свинины и индейки, панированные в сухарях и запеченные до румяной корочки)	100	15	11,3	9,5	171	240,5	1,2	0,5	2,2	204	48	27
520\2004	Картофельное пюре (домашний картофель со свежим молоком и маслом)	150	5,8	11,2	57	212	0,3	2,4	0,3	2,7	14,5	25,6	12,3
54-5гн- 2020	Чай ягодный(душистый час 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	24,2	22,88	93,28	531,0	241,3	15,6	1,6	9,8	237,0	170,4	66,26
5-ый день, пятница													
Завтрак "Спортсмена"													
тк№1\2004	Бутерброд с маслом сливочным с сыром (обогашенный батон каротином запеченый 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
тк"262\19 94	Каша геркулесовая молочная (томленые зерна геркулеса и золотые плоды кураги со свежим молоком и маслом)	200	4,7	7,5	42	296	0,009	2,4	0,4	0,05	204,0	187,4	28
тк"	Какао напиток "Витошка"(шоколадный 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 витаминами	50	3,8	0,6	25	122	0,27	0,5	0,6	0,06	3,08	7,38		
расчет	505	17,8	28,5	116,5	692,0	0,909	6,0	5,15	426,6	392,9	83,2		
2-ая неделя													
1-ый день, понедельник													
Завтрак "Школьника"													
БК № 89	Бутерброд "Школьный" (батон,масло слив. повидло)	10/20/25	2,39	0,9	28	129	0,6	1,2	0,8	2,2	108	176,8	15,2
35/2003	Каша молочная "Дружба" (дугт круп рис 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
630/1994	Чай с молоком (душистый чай и 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
2-ой день, вторник													
Завтрак "Уралица"													
БК № 43/2003	Фил-Бол (белое мясо рыбы,домашний 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
520/2004	Картофельное пюре (домашний картофель со свежим молоком и маслом)	150	5,8	11,2	57	212	0,3	2,4	0,3	2,7	14,5	25,6	12,3
685/2004	Чай с сахаром	200	0,4		8,78	60		12,0			18,4	50	12,2
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,08					0,54	6,0
	расчет	500	23,4	23,39	96,85	575,3	0,72	14,7	0,9	4,3	55,6	171,8	65,98
3-ий день, среда													
Завтрак "Екатеринбургца"													
	Батон "Золотника"(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
БК №	Омлет с картофелем (отварной картофель под обжаркой из омлета)	250	14,5	14,5	20,3	375	0,01	11	0,01	51,46	16,6	1,2	0,96
54-5гн-2020	Чай ягодный (душистый чай с полезными ягодами)	200	0,4		8,78	60		12,0			18,4	50	12,2
	расчет	500	19,29	17,4	41,1	537,0	0,02	32,8	0,4	53,36	35,1	85,7	13,3
4-ый день, четверг													
Завтрак "Первых"													

тк№12004	Бутерброд с маслом сливочным с сыром (обогашенный батон с каротином, 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
121/2009	Каша пшеничная с молоком и вареньем (золотая каша со свежим молоком и маслом и ложка варенья)	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
5-ый день, пятница													
Завтрак "Кумира"													
тк№3/1	Голень, запеченная в пряном соусе	23,8	19,2	14,4	46		2,3				204,0	418,0	34
тк№508/200	Рис припущенный	150	4,3	7,2	44,5	264,6	0,4	2,3	0,2	0,7	23,6	141,2	39,8
тк№н-01	Глинтвейн "Школьный" (ароматный напиток с фруктами и специями, согрет в любую погоду)	200	0,4	0,1	10	50		12,0			18,4	50	12,2
	Хлеб "крестьянский", обогашенный витаминами	50	3,8	0,6	25	123	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	расчет	505	27,7	22,3	125,5	437,6	2,97	14,3	0,7	1,3	246,1	612,3	93,38
	Норма в день		15,4	19,8	84,0	470,0	0,5	30,0	0,3	4	516,0	876,0	114,0
	ИТОГО за 2 недели (среднее)		19	21,0	87,0	511,0	1,2	42,0	0,2	4,5	532,0	895,0	115,6

Согласовано:

Директор: МАОУ СОШ № 57

Милинцев Г. Н.

Утверждено:

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

№ сб/р год	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энерг. Ценн. Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Выход, г	Белки, г	Жир г	Углевод г		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	
1-ая неделя														
1-ый день, понедельник														
Орлятекий 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 " (дуэт круп рис 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 картошки)	200/10	3,1	3	38,1	192	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2	
ттк№2/12	Гуляш из свинины с отрубьями (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													
ттк219	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 (макаронны отварные спиралька)	150	5,2	6,2	35,3	220,5	0,01		0,7	6	43,8	9	0,01
684/2004	Чай с сахаром (черный чай)	200	0,2		15	58		12,0		6,6	18,4	50	12,2
	Хлеб "чусовской" , обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	63	0,27				0,06	23,4	7,38
	Хлеб "крестьянский" , обогащенный витаминами	25	3,8	0,6	25	122	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38

	расчет	500	23	23,9	97,8	641,5	0,63	14,3	1,6	13,8	266,3	503,5	61,0
Обед													
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
54-бхн-2020	Компот с 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 "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
	Итого за день		72,4	47,5	217,7	1456,7	1,19	30,2	2,9	15,28	322,7	658,9	110,9
3-ий день, среда													
Завтрак "Точка силы"													
тк№1/2004	Бутерброд с маслом сливочным на батоне (батон обогащенный каротином и кусочек сливочного масла)	25/10	3,9	7,7	13,5	129	0,4	1,2	0,5	2,2	208	178,8	15,2
ттк№	Творожный пудинг с соусом (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
Обед													
139/2004	Суп картофельный с бобовыми с гречками 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 румяной 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"												
ттк:416/19 94	Биточек мясной (дуг из свинины и индейки, папрованые в сухарях и запеченные до румяной корочки)	100	15	11,3	9,5	171	240,5	1,2	0,5	2,2	204	48	27
520/2004	Картофельное пюре (домашний картофель со свежим молоком и маслом)	150	5,8	11,2	57	212	0,3	2,4	0,3	2,7	14,5	25,6	12,3
54-5тн- 2020	Чай ягодный (душистый час в сочетании 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	24,2	22,88	93,28	531,0	241,3	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
ттк:№212	Гуляш из свинины с отрубями	100	12,1	9,5	13,4	161	0,09	1,2	0,8	0	154	156	55
510/2004	Каша гречневая вязкая (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
705/2004	Напиток из шиповника	200	1,04	0,1	31,61	131		12			18,4	50	12,2
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	50	3,8	0,6	25	122	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	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 (обогатенный багет 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 94	Каша геркулесовая молочная (томленые зерна геркулеса и золотые плоды кураги со свежим молоком и маслом)	200	4,7	7,5	42	296	0,009	2,4	0,4	0,05	204,0	187,4	28
ТТК"	Какао напиток "Витощка" (шоколадный напиток с молоком и витамином С)	200	3,5	3,5	36	96	0,3	2,4	0,3	2,7	14,5	25,6	12,3
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	50	3,8	0,6	25	122	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	расчет	505	17,8	28,5	116,5	692,0	0,909	6,0	1,5	5,15	426,6	392,9	83,2
11/10/2004	Обед												
ТТК №	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	2,25	5,25	16,25	178	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2
416/1994	Шницель мясной (постная свинина мелкого помола свежий лук и сухари)	100	19,2	12,1	3,7	188	0,08	2,3	0,4	0,6	204	418	34
340/2004	Фаршале(макароны бантики отварные)	150	6,3	9,5	26,5	264,6		2,4		0,15	43,87	107,0	9,7
ТТК №82	Напиток "Витощка" (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 "чувской", обогащенный йодом	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"

ТК № 89	Бутерброд "Школьный" (батон, масло слив, повидло)	10/20/25	2,39	0,9	28	129	0,6	1,2	0,8	2,2	108	176,8	15,2
35/2003	Каша молочная "Дружба" (дуэт круп рис 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
630/1994	Чай с молоком (душистый чай и 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
168/2004	Обед												
	Суп-пюре из разных овощей с гренками 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 "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	44	0,27				0,06	23,4	7,38
	расчет	700	49,19	23,74	212,2	695,3	1,45	15,1	1,1	6,88	238,6	186,7	49,8
	Итого за день		63,38	34,64	303,5	1210,9	2,4	42,2	1,9	9,88	505,1	692,5	106,9
	2-ой день, вторник												
	Завтрак "Уральца"												
ттк№ 43/2003	Фил-Бол (белое мясо рыбы, домашний 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
520/2004	Картофельное пюре (домашний картофель со свежим молоком и маслом)	150	5,8	11,2	57	212	0,3	2,4	0,3	2,7	14,5	25,6	12,3
685/2004	Чай с сахаром	200	0,4		8,78	60		12,0			18,4	50	12,2
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,08					0,54	6,0
	расчет	500	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	Рассольник "Ленинградский" со сметаной (перловая крупа и кусочки овощей с добавлением сметаны)	210	3	6,2	31,5	178	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2
ттк№209	Кусочек мяса и душистый зеленый 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 (макаронные 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

[illegible]

135/204	Суп лапша домашняя с зеленью (куриный бульон кусочки филе кур, паутинка 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
6/9/2011	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-хн-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	675	24,2	10,09	91,8	889,8	0,95	17,2	0,9	0,8	169,0	106,0	33,6
	Итого за день		38,1	32,59	163,5	1402,4	2,03	35,6	8,2	3,6	392,0	509,4	110,2
	5-ый день, пятница												
	Завтрак "Кумира"												
тгк№3/1	Голени, в запеченное в пряном соусе	100	23,8	19,1	14,4	269		2,3		204	418,0	34,0	
тгк№	Рис припущенный	180	6,5	9,5	32,4	189	0,3	26	0,04	5,6	7,5	16,4	1,2
тгк№н-01	Глинтвейн "Школьный" (ароматный напиток с фруктами и специями, согреть в любую погоду)	200	0,4	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	20,78
	Обед												
тгк№ 181/1994	Уха "Рыбацкая" (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
тгк№ 282/2003	Индейка по-любленски (кусочки индейки в сметанном соусе)	90	16,2	22,3	2,8	278	0,09	1,2	0,8	0	154	156	55
332/2004	Фузилли отварные (макаронны отварные спиралька)	150	5,4	8,1	26,8	205,2	0,01		0,7	6	43,8	9	0,01
54-хн-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	33,49	85	862,7	0,65	14	2,3	6,6	250,8	250,38	82,17
	Итого за день		68,3	62,8	166,8	1493,7	0,65	14,0	2,3	6,6	250,8	250,4	82,2
	Норма в день		38,5	39,5	167,5	1175,0	0,5	30,0	0,3	4	516,0	876,0	114,0
	ИТОГО за 2 недели (среднее)		45,6	46,7	178,9	1432,6	1,2	42,0	0,2	4,5	532,0	895,0	115,6