



Согласовано:
 Директор: МАОУ СОШ №163
 Фоминых Н.В. 163

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



**Примерное двухнедельное меню, Комплекс 1, для учащихся 5-11 классов
 на 2024-2025 учебный год**

№ сб/р год	Наименование блюда	Пищевые вещества			Энерг. Ценн. Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества,			
		Выход, г	Белки, г	Жиры, г		Углевод ы, г	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
1-ая неделя													
1-ый день, понедельник													
ттк№12	Гуляш из свинины с отрубями	100	12,1	9,5	3,7	148	0,09	1,2	0,8	0	154	156	55
ттк№510/ 2004	Каша гречневая вязкая	180	5,4	8,1	41,2	205,2	0,05	1,9		1,2	177	48	28
ТТК 82/2002	Напиток "Витошка"	200	1,19	0,15	16,1	64	0,9	6	0,4	0,2	8,0	3,54	4,2
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	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)	230	12,2	17,7	41,76	467	0,012	3,8	0,0	5,1	3,8	113	169,8
684/2004	Чай с сахаром	200	0,2		15	58					0,9	9,3	0,7
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	Выпечка в ассортименте	50	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27				0,06	23,4	7,38
	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 тушеное в сметаном соусе	100	14,5	7	2,5	131	0,09		0,3	0,18	8,15	80	10,6
ттк№:541 /2004	Рагу овощное	200	1,3	6,2	39	255	0,3	26	0,04	5,6	7,5	16,4	1,2
ттк№	Компот из облепихи	200	1,04		31,61	131			0,4		10	4	0,8

	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	Хлеб "чувовской", 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	14	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	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	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	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 "чувовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,08					0,54	6,0
	расчет	580	24,6	23	119,36	687,8	0,83	20,06	1,0	1,4	338,5	492,2	66,03
	5-ый день, пятница												
ттк№м-218	Люля-Кебаб	100	20,2	11,3	1,5	187,4	0,06	1,3	0,5	1,4	297	265,0	43
332/2004	Фарфалле (отварные макароны бантики)	180/20	5,2	10,4	30,7	264,6	0,4	2,3	0,2	0,7	23,6	41,4	19,5
ттк№1-А	Компот из ягод	200	0,4		31,36	130		12			18,4	50	12,2
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	Хлеб "чувовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,08					0,54	6,0
	расчет	670	29,2	22,2	85,1	687,3	0,81	15,6	0,7	2,7	339,1	360,02	88,1
	2-ая неделя												
	1-ый день, понедельник												
3\1	Голень, запеченная в пряном соусе	120	15	11,3	9,5	240,5	0,08	2,3	0,4	0,6	204	418	34
333/2004	Макароны отварные с овощами	180/20	5,2	10,4	30,7	264,6	0,4	2,3	0,2	0,7	23,6	41,4	19,5
684/2004	Чай с сахаром	200	0,2		15	58					0,9	9,3	0,7
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	Хлеб "чувовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,08	4,6	0,6			0,54	6,0

	Фрукт свежий	120	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27					0,06	23,4	7,38
	расчет	680	25,7	22,5	89,2	729,7	1,1	9,2	1,7	1,9		228,6	495,7	75,0
	2-ой день, вторник													
ттк"209	Поджарка из индейки	100	25,7	127	18,6	275	0,02	0,9				44,4	172,0	52,8
520/2004	Картофельное пюре с овощами	180	5,8	11,2	57	212	0,4	4,36	0,1	0,2		116	20,6	6,45
ттк№1-А	Компот из ягод	200	0,4		31,36	130		12				18,4	50	12,2
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6		0,06	3,08	7,38
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,08	17,26	0,1				0,54	6,0
	расчет	530	35,3	138	128,46	722,3	0,77	17,26	0,6	3		178,9	246,2	84,8
	3-ий день, среда													
159/2003	Зразы "Школьные"	140	12,9	16,5	7,4	235	0,012	3,8	0,0	5,1		3,8	113	169,8
510/204	Каша гречневая вязкая	180	5,4	8,1	41,2	205,2	0,05	1,9	0	1,2		177	48,0	28
ттк№	Напиток какао "Витошка"	200	3,5	3,5	15	96						0,9	9,3	0,7
	Фрукт свежий	120	3,8	0,6	25	122	0,27					0,06	23,4	7,38
	расчет	640	25,6	28,7	88,6	658,2	0,332	5,7	0,0	6,3		181,8	193,7	205,9
	4-ый день, четверг													
ттк№6/9 2011	Запеканка картофельная	270	16	16,8	16,1	362	0,05	1,89	0	1,2		177	48	28
684/2004	Чай с сахаром	200	0,2		15	58						0,9	9,3	0,7
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6		0,06	3,08	7,38
	Выпечка в ассортименте	50	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27					0,06	23,4	7,38
	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 № 199	Индейка по-люблински	100	22,4	18,3	18,4	249	0,27	1,6	0,5	0,7		204	48	27
332/2004	Макароны отварные	180	6,2	7,4	42,4	264,6	0,4	4,36	0,1	0,6		17,6	258,0	6,45
ттк№1-А	Компот из ягод	200	0,4		31,36	130		12				18,4	50	12,2
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6		0,06	3,08	7,38
	расчет	650	30,9	26,0	104,7	704,9	0,67	18,0	1,1	1,9		240,1	359,1	53,0
	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)	38,8	29,4	96,3	632,1	1,02	19,0	0,9	2,53	241,1	472,0	67,8
--	-----------------------------	------	------	------	-------	------	------	-----	------	-------	-------	------



Согласовано:

Директор: МАОУ СОШ №163

Фоминский В.В.



Утверждаю:

Директор ООО "Аппетит"

В.В. Роганов

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

№ сб/р год	Наименование блюда	Пищевые вещества			Энерг. Ценн. Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг		
		Выход, г	Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	В1	С	А	Е	Са	Р
1-ая неделя												
1-ый день, понедельник												
Обед												
ТТК №134/2004	Суп крестьянский с крупой с мясом	260	2,8	3	26,2	0,01	0,8	0,3	0,2	34,5	8,9	0,2
ТТК №212	Гуляш из свинины с отрубями	100	12,1	9,5	3,7	0,09	1,2	0,8	0	154	156,0	55
510/2004	Каша гречневая вязкая с овощами	180/20	5,4	8,1	26,8	0,05	1,9		1,2	177	48	28
ТТК 82/2002	Напиток Витошка	200	1,19	0,15	16,1	0,9	6	0,4	0,2	8,0	3,54	4,2
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	0,08					0,54	6,0
	расчет	805	24,89	21,2	94,3	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	250/10/20	3	6,2	21	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2
ТТК №208	Плов "Золотинка" с индейкой с овощами	250	11,2	17,7	41,76	0,01	3,1	0	0,28	3,04	90,4	22,8
ТТК №54-6хн2020	Компот из сухофруктов	200	0,5		27		12,0			18,4	50	12,2
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	50	3,8	0,6	25	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	0,08					0,54	6,0
	расчет	805	20	24,7	123,76	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	250/10/10	6,5	5,6	23	198	0,05	0,2	0,1	145	298,7	0,4
168/2003	Котлета домашняя(свинина, мясо птицы) соус	140	13,2	15,2	8,6	287	0,01	0	0,0	204	187,6	28
541/2004	Картофельное пюре	180	4,5	6,2	39	255	0,4	4,36	0,1	17,6	258,0	6,45
ТТК	Компот из ягод	200	1,19	0,15	16,1	64	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 "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	63	0,27		1,1	0,06	23,4	7,38
	расчет	840	28,79	27,7	108,2	928,3	1,9	10,6	3,8	2,9	774,3	53,8

4-ый день, четверг

Обед

135/2004	Суп из овощей со сметаной с мясом	250	2,6	7	22	221,6	0,01	0,8	0,3	34,5	8,9	0,2
ТТК№12/1	Гуляш из свинины с отрубями	100	12,1	9,5	3,7	161	0,09	1,2	0,8	0	154	156,0
510/2004	Каша гречневая вязкая с овощами	180/20	5,4	8,1	26,8	205,2	0,05	1,9		1,2	177	48
ттк№705\2004	Напиток из шиповника	200	0,2		15	60		12,0			18,4	50
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	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	110,2

5-ый день, пятница

Обед

110/2004	Борщ из свежей капусты с картофелем с добавлением морской капусты со сметаной	250	2,6	6,2	8,9	179	0,9		0,6	6	216,7	19,8
ттк№306	Чахохбили	100	21,23	8,6	18	165	0,05	0,145	0,05	1,2	150,6	45,6
332/2004	Фарфалле (отварные макароны,бантики)	180/50	6,12	7,38	42,3	264,3	0,4	4,36	0,1	0,6	17,6	258,0
ттк82/2002	Напиток "Витошка"	200	1,19	0,15	16,1	119	64	0,4	1,9	0,3	23,4	50
	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	22,8	106,8	851,6	65,89	4,9	8,7	408,4	491,3	79,0

Завтрак

2-ая неделя

1-ый день, понедельник

Обед

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

2-ой день, вторник

Обед

132/2004	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250	3	6,2	21	196	0,01	0,8	0,3	34,5	8,9
ттак№209	Поджарка из индейки	100	25,7	16,5	18,6	275	0,09	6,7	0,2	154	156
332/2004	Фузилли отварные(макароны отварные спиральки)	180	6,12	7,38	42,3	264,3	0,4	4,36	0,1	17,6	258,0
705/2004	Напиток из шиповника	200	1,04		31,61	131			0,4	10	4
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,06	3,08
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	63	0,08	7,8	0,7	117,4	226,0
	расчет	805	39,26	30,6	114	990,6	0,85	19,7	1,5	333,6	656,0

3-ий день, среда

Обед

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

тتك№	Какао напиток "Витошка"	200	3,5	3,5	36	96	12,0	18,4	50	12,2
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27	0,06	23,4	7,38
	Хлеб "чувовской", 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	0,06	23,4	7,38
	расчет	925	29,9	36,0	125,2	877,8	0,96	1,38	438,1	87,5
	4-ый день, четверг									

Обед												
135/2004	Суп лапша домашняя с зеленью с филе кур	260	5,6	6,5	14,5	173	0,01	0,8	0,3	34,5	8,9	0,2
тتك№209	Жаркое по домашнему	270	15,7	19,2	45,5	398,3	0,4	4,36	0,1	0,2	20,6	6,45
ТТК №	Компот из сухофруктов	200	0,4		31,61	130	0,27	0,36	1,9	0,3	23,4	7,38
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27	0,06	0,5	0,6	3,08	7,38
	Хлеб "чувовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,27	0,06		0,06	23,4	7,38
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27	0,06		0,06	23,4	7,38
	расчет	805	21,4	26,5	125,61	867,9	1,49	5,5	0,9	2,7	151,0	36,2
	5-ый день, пятница											

Обед												
181/1994	Уха "Рыбацкая"	250/20	7	2,5	10,4	148	0,01	0,8	0,3	34,5	8,9	0,2
тتك№282/2003	Индейка по-лобленски	250	16,2	22,3	2,8	278	0,09	3,8	0,0	0,5	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	258,0	6,45
54-5хн-2020	Компот из кураги	200	1,8	0,1	23,5	102,2	0,27	0,36		1,9	23,4	7,38
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27	0,06	0,5	0,6	3,08	7,38
	Хлеб "чувовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,27	9,32	0,9	0,06	23,4	7,38
	расчет	950	26	35,8	114	865,4	1,31	17,8	1,5	3,6	434,3	39,4
	Норма в день	45,00	46,0	191,5	1356,6	0,7	35,0	6	0,5	600,0	900,0	150,0
	Итого за 2 недели (среднее)	56	51,4	192,3	1411,3	1,4	37,6	8,4	1,4	765,0	934,5	167,8



Согласовано:
 Директор: МАОУ СОШ №163
 Фоминых Н.В.



Утверждаю:
 Директор ООО "Аллетит"
 В.В. Рогонов

**Примерное двухнедельное меню бесплатного питания Комплекс для обучающихся
 5-11 классов на 2024-2025 учебный год**

№ сб/р год	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энерг. Ценн. Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg		
1-ая неделя															
Завтрак															
ттк №2/1998	Бутерброд с сыром с маслом	25\10/10	5,8	16,8	13,5	178	0,6	1,2	0,8	1,8	208	178,6	35,5		
262/1994	Каша молочная "Дружба"	200	6,8	6,5	32,8	215,3	0,08	0,9		0,8	140	156	22,4		
684/2004	Чай с сахаром	200	0,2		15	58		12,0			18,4	50	12,2		
	Батон Золотинка	30	1,5	0,19	9	44	0,08					0,54	6,0		
	Фрукт свежий	120	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27				0,06	23,4	7,38		
	расчет	585	16,2	23,8	82,8	556,6	1,03	14,1	0,8	2,6	366,5	408,54	83,5		
2-ой день, вторник															
Завтрак															
ттк №219	Чикен-Болл(чикен-болл)	100	12,3	16,9	13,5	178	0,05	0,145	0,05	1,2	150,6	137,0	45,6		
332/2004	Фузилли отварные(макаронны отварные спиральки)	180/20	5,2	10,4	30,7	225	0,4	4,36	0,1	0,6	17,6	258,0	6,45		
684/2004	Чай с сахаром	200	0,2		15	58		12,0			18,4	50	12,2		
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	63	0,08					0,54	6,0		
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	50	3,8	0,6	25	122	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38		
	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 смет соусе	100	16,5	10,9	8,9	216,8	0,09		0,3	0,18	8,15	80	10,6		

	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	Хлеб "чувовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,27				0,06	23,4	7,38
	расчет	560	26,8	23,4	88,0	682,7	0,54	13,6	1,0	1,9	240,1	382,5	54,0

2-ой день, вторник

Завтрак

ттк№43/2003	Суфле "Рыбка"	100	13,87	11,7	9,57	198		1,3		1,4	297	265,0	37
3/3/2015	Каргофельное пюре с овощами	180/30	4,3	7,2	44,5	264	0,09		0,3	0,18	8,15	80	10,6
684/2004	Чай с сахаром	200	0,2		15	58		12,0			18,4	50	12,2
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	Хлеб "чувовской", 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	19,4	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 (свинина)	120	15	11,3	43,2	214	240,5	3,8	0,0	0,5	3,8	117,5	10,6
512/2004	Рис припущенный с овощами	180/30	4,32	7,2	44,5	264,6		12		18,4	5		12,2
686/2004	Чай с лимоном	200/5			15,2	60		12			18,4	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	44	0,08					0,54	6,0
	расчет	585	24,62	19,3	136,9	704,6	240,85	27,8	0,5	19,5	27,3	171,1	48,4

4-ый день, четверг

Завтрак

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

5-ый день, пятница

Завтрак

ттк№498/2004	Котлета куриная с отрубями	100	16	13,3	15,1	262	0,27	1,6	0,5	0,7	204	48	27
512/2004	Рис припущенный с овощами	180/30	4,32	7,2	44,5	264,6		12		18,4	5		12,2
684/2004	Чай с сахаром	200	0,2		15	58		12,0			18,4	50	12,2
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	63	0,27				0,06	23,4	7,38
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	расчет	560	17	17	96,1	708,9	0,54	25,6	1,0	19,7	227,5	124,48	66,16
	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



Согласовано:
 Директор: МАОУ СОШ№163
 Фоминых Н.В.



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

Примерное двухнедельное меню бесплатного питания Комплекс 4 для обучающихся 5-11 классов на 2024-2025 учебный год

№ сб/р год	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энерг. Ценн. Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg		
1-ая неделя															
1-ый день, понедельник															
Обед															
ТТК№134/2004	Суп крестьянский с крупой с мясом	260	2,8	3	26,2	226	0,01	0,8	0,3	0,2	34,5	8,9	0,2		
ТТК№212	Гуляш из свинины с отрубями	100	12,1	9,5	3,7	161	0,09	1,2	0,8	0	154	156,0	55		
510/2004	Каша гречневая вязкая с овощами	180/20	5,4	8,1	26,8	205,2	0,05	1,9		1,2	177	48	28		
ТТК 82/2002	Напиток Витошка"	200	1,19	0,15	16,1	64	0,9	6	0,4	0,2	8,0	3,54	4,2		
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38		
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	63	0,08					0,54	6,0		
	расчет	805	24,89	21,2	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	250/10/20	3	6,2	21	211	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2		
ТТК№208	Плов "Золотинка" с индейкой с овощами	250	11,2	17,7	41,76	347	0,01	3,1	0	0,28	3,04	90,4	22,8		
ТТК№54-6хн2020	Компот из сухофруктов	200	0,5		27	110,2		12,0			18,4	50	12,2		
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	50	3,8	0,6	25	122	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38		
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	63	0,08					0,54	6,0		
	расчет	805	20	24,7	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	250/10/10	6,5	5,6	23	198	0,05	0,2	0,1		145	298,7	0,4
168/2003	Котлета домашняя(свинина, мясо птицы) соус	140	13,2	15,2	8,6	287	0,01	0	0,0	0,05	204	187,6	28
541/2004	Картофельное пюре	180	4,5	6,2	39	255	0,4	4,36	0,1	0,6	17,6	258,0	6,45
ТТК	Компот из ягод	200	1,19	0,15	16,1	64	0,9	6	0,4	0,2	8,0	3,54	4,2
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	63	0,27		1,1	1,45	0,06	23,4	7,38
	расчет	840	28,79	27,7	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	250	2,6	7	22	221,6	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2
ТТК№12/1	Гуляш из свинины с отрубями	100	12,1	9,5	3,7	161	0,09	1,2	0,8	0	154	156,0	55
510/2004	Каша гречневая вязкая с овощами	180/20	5,4	8,1	26,8	205,2	0,05	1,9		1,2	177	48	28
ТТК№705\2004	Напиток из шиповника	200	0,2		15	60		12,0			18,4	50	12,2
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	63	0,27				0,06	23,4	7,38
	расчет	800	23,7	25,1	89,0	772,1	0,69	15,9	1,6	1,8	384,0	289,4	110,2

5-ый день, пятница

Обед

110/2004	Борщ из свежей капусты с картофелем с добавление морской капусты со сметаной	250	2,6	6,2	8,9	179	0,9		0,6	6	216,7	19,8	
ТТК№306	Чахохбили	100	21,23	8,6	18	165	0,05	0,145	0,05	1,2	150,6	137,0	45,6
332/2004	Фарфалле (отварные макароны,бантики)	180/50	6,12	7,38	42,3	264,3	0,4	4,36	0,1	0,6	17,6	258,0	6,45
ТТК82/2002	Напиток "Витошка"	200	1,19	0,15	16,1	119	64	0,4	1,9	0,3	23,4	50	12,2
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	63	0,27				0,06	23,4	7,38

	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27	0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	расчет	830	34,54	22,8	106,8	851,6	65,89	4,9	8,7	408,4	491,3	79,0

Завтрак

2-ая неделя

1-ый день, понедельник

Обед

168/2004	Суп пюре из разных овощей	250	4	6,3	44,5	192	0,9	0,6	6	216,7	19,8	
ТТК№443/2004	Плов "Золотинка" со свиной	250	11,2	9,4	43,1	411	0,01	3,1	0	0,28	3,04	22,8
ТТК 82/2002	Напиток "Витошка"	200	1,19	0,15	16,1	93	0,9	6	0,4	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	16,6	137,7	879,6	2,62	71,0	1,5	7,08	227,9	49,1

2-ой день, вторник

Обед

132/2004	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250	3	6,2	21	196	0,01	0,8	0,3	34,5	8,9	0,2
ттак№209	Поджарка из индейки	100	25,7	16,5	18,6	275	0,09	6,7	0,2	0	154	55
332/2004	Фузилли отварные(макароны отварные спиральки)	180	6,12	7,38	42,3	264,3	0,4	4,36	0,1	0,6	17,6	6,45
705/2004	Напиток из шиповника	200	1,04		31,61	131			0,4	10	4	0,8
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27	0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	63	0,08	7,8	0,7	117,4	226,0	37,8
	расчет	805	39,26	30,6	114	990,6	0,85	19,7	1,5	1,9	333,6	107,6

3-ий день, среда

Обед

124/2004	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	2,8	7,1	21	175	0,01	0,8	0,3	34,5	8,9	0,2
159/2015	Зразы "Школьные"(свинина)	120	12,9	16,5	7,4	235	0,09	6,7	0,2	0,18	208	25
510/2004	Каша гречневая вязкая	180	5,4	8,1	26,8	205,2	0,05	1,9	1,2	177	48	28

ттк№	Какао напиток "Витошка"	200	3,5	3,5	36	96	12,0	18,4	50	12,2
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27	0,06	23,4	7,38
	Хлеб "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	0,06	23,4	7,38
	расчет	925	29,9	36,0	125,2	877,8	0,96	1,38	438,1	87,5

4-ый день, четверг

Обед

135/2004	Суп лапша домашняя с зеленью с филе кур	260	5,6	6,5	14,5	173	0,01	0,8	0,3	34,5	8,9	0,2
ттк№209	Жаркое по домашнему	270	15,7	19,2	45,5	398,3	0,4	4,36	0,1	116	20,6	6,45
ТТК №	Компот из сухофруктов	200	0,4		31,61	130	0,27	0,36	1,9	0,3	23,4	7,38
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27	0,06	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	26,5	125,61	867,9	1,49	5,5	0,9	2,7	151,0	36,2

5-ый день, пятница

Обед

181/1994	Уха "Рыбацкая"	250/20	7	2,5	10,4	148	0,01	0,8	0,3	34,5	8,9	0,2
ттк№282/2003	Индейка по-любленски	250	16,2	22,3	2,8	278	0,09	3,8	0,0	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	17,6	258,0	6,45
54-5хн-2020	Компот из кураги	200	1,8	0,1	23,5	102,2	0,27	0,36	1,9	0,3	23,4	7,38
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27	0,06	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	35,8	114	865,4	1,31	17,8	1,5	3,6	434,3	39,4
	Норма в день		45,00	46,0	191,5	1356,6	0,7	35,0	0,5	6	600,0	150,0
	Итого за 2 недели (среднее)		56	51,4	192,3	1411,3	1,4	37,6	1,4	8,4	765,0	167,8



Согласовано:
 Директор: МАОУ СОШ №163
 Фоминых Н.В.



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

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

№ сб/р год	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энерг. Ценн. Кккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg		
1-ая неделя															
1-ый день, понедельник															
Завтрак															
1/1998	Бутерброд с сыром с маслом	25	10	5,8	16,8	13,5	178	0,6	1,2	0,8	1,8	208	178,6	35,5	
35/2003	Каша молочная "Дружба"	200		6,8	6,5	32,8	215,3	0,08	0,9		0,8	140	156	22,4	
684/2004	Чай с сахаром	200		0,2		15	58		12,0			18,4	50	12,2	
	Батон Золотинка	30		1,5	0,19	9	44	0,08					0,54	6,0	
	Фрукт свежий	120		1,9	0,3	12,5	61,3	0,27				0,06	23,4	7,38	
	расчет	585		16,2	23,8	82,8	556,6	1,03	14,1	0,8	2,6	366,5	408,54	83,5	
Обед															
ТТК №134/2004	Суп крестьянский с крупой с мясом	260		2,8	3	26,2	226	0,01	0,8	0,3	0,2	34,5	8,9	0,2	
ТТК №212	Гуляш из свинины с отрубями	100		12,1	9,5	3,7	161	0,09	1,2	0,8	0	154	156,0	55	
510/2004	Каша гречневая вязкая	180		5,4	8,1	26,8	205,2	0,05	1,9		1,2	177	48	28	
ТТК 82/2002	Напиток Витошка	200		1,19	0,15	16,1	64	0,9	6	0,4	0,2	8,0	3,54	4,2	
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25		1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38	
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25		1,5	0,19	9	63	0,08					0,54	6,0	
	Итого	810		17,7	24,0	91,8	824,5	1,11	14,1	0,8	2,6	366,5	409,08	89,5	
2-ой день, вторник															
Завтрак															
ттк №219	Чикен-Болл(чикен-болл)	100		12,3	16,9	13,5	178	0,05	0,145	0,05	1,2	150,6	137,0	45,6	

332/2004	Фузилли отварные(макароны отварные спиральки)	180/20	5,2	10,4	30,7	225	0,4	4,36	0,1	0,6	17,6	258,0	6,45
684/2004	Чай с сахаром	200	0,2		15	58		12,0			18,4	50	12,2
	Хлеб "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	21,5	24,6	116,8	824,5	1,38	14,1	1,3	3,2	366,5	412,16	96,9
Обед													
ттк/2	Помидор с зеленью и маслом	100	0,8	0,6	25	122	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
132/2004	Рассольник "Домашний" со сметаной	250/10/20	3	6,2	21	211	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2
ТТК№208	Плов "Золотинка" с индейкой с овощами	250	11,2	17,7	41,76	347	0,01	3,1	0	0,28	3,04	90,4	22,8
ттк№54-6хн2020	Компот из сухофруктов	200	0,5		27	110,2		12,0			18,4	50	12,2
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	50	3,8	0,6	25	122	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	63	0,08					0,54	6,0
	расчет	805	20	24,7	123,76	853,2	0,37	15,9	2,6	4,68	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	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	180	4,4	4	44,5	285		12			18,4	50	12,2
686/2004	Чай с лимоном	200/5			15,2	60		12			18,4	50	12,2
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	Хлеб "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	250/10/10	6,5	5,6	23	198	0,05	0,2	0,1		145	298,7	0,4

168/2003	Котлета домашняя(свинина, мясо птицы) соус	140	13,2	15,2	8,6	287	0,01	0	0,0	0,05	204	187,6	28
541/2004	Рагу овощное	180	1,3	6,2	39	255	0,4	4,36	0,1	0,6	17,6	258,0	6,45
ГТК	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	27,7	108,2	928,3	1,9	10,6	3,8	2,9	374,7	774,3	53,8
	Итого		46,49	42,6	198,3	1614,4	1,99	22,6	4,1	3,1	419,8	980,8	103,6

4-ый день, четверг

Завтрак

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

Обед

ттк№	Салат из белокочанной капусты с луком	100	0,9	0,3	12,5	121	0,27	1448,94	0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
135/2004	Суп из овощей со сметаной с мясом	250	2,6	7	22	221,6	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2
ТТК№12/1	Гуляш из свинины с отрубями	100	12,1	9,5	3,7	161	0,09	1,2	0,8	0	154	156,0	55
510/2004	Каша гречневая вязкая	180	5,4	8,1	26,8	205,2	0,05	1,9		1,2	177	48	28
ттк№705\2004	Напиток из шиповника	200	0,2		15	60		12,0			18,4	50	12,2
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	63	0,27				0,06	23,4	7,38
	расчет	800	23,7	25,1	89,0	772,1	0,69	15,9	1,6	1,8	384,0	289,4	110,2
	Итого		48,1	48,0	192,0	1406,9	1,37	1452,7	2,8	3,6	647,8	534,7	110,3

5-ый день, пятница

Завтрак

416/1994	Шницель мясной с соусом	120	15	11,3	9,5	240,5	0,4	1,2	0,5	0,1	208	178,8	15,2
60/3/2015	Рис припущенный	180	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

ттк№	Огурчик хрустящий с зеленью и маслом	100	0,9	0,3	12,5	122	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
110/2004	Борщ из свежей капусты с каргофелем с добавлением морской капусты со сметаной	250	2,6	6,2	8,9	179	0,9		0,6	6	216,7	19,8	
ттк№306	Чахохбили	100	21,23	8,6	18	165	0,05	0,145	0,05	1,2	150,6	137,0	45,6
332/2004	Фарфалле (отварные макароны, бантики)	180/50	6,12	7,38	42,3	264,3	0,4	4,36	0,1	0,6	17,6	258,0	6,45
ттк82/2002	Напиток "Витощка"	200	1,19	0,15	16,1	119	64	0,4	1,9	0,3	23,4	50	12,2
	Хлеб "чувовской", 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	22,8	106,8	851,6	65,89	4,9	3,2	8,7	408,4	491,3	79,0

Завтрак

2-ая неделя

1-ый день, понедельник

Завтрак

ттк№498/2004	Котлета куриная с отрубями	100	16	13,3	15,1	262	0,27	1,6	0,5	0,7	204	48	27
332/2004	Фузилли отварные(макароны отварные спиральки)	180/30	7,2	9,6	36,4	257,4				0,6	17,6	258,0	
684/2004	Чай с сахаром	200	0,2		15	58		12,0			18,4	50	12,2
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	Хлеб "чувовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,27				0,06	23,4	7,38

	расчет	560	26,8	23,4	88,0	682,7	0,54	13,6	1,0	1,9	240,1	382,5	54,0
Обед													
ттк№	Салат из белокочанной капусты с луком	100	0,9	0,3	12,5	121	0,27	13,6	0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
168/2004	Суп пюре из разных овощей	250	4	6,3	44,5	192	0,9		0,6	6	216,7	19,8	
ТТК№443/2004	Плов "Золотинка" со свиной	250	11,2	9,4	43,1	411	0,01	3,1	0	0,28	3,04	90,4	22,8
ТТК 82/2002	Напиток "Витоска"	200	1,19	0,15	16,1	93	0,9	6	0,4	0,2	8,0	3,54	4,2
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	61	0,27				0,06	23,4	7,38
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	Фрукт свежий	120	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27	61,9			0,06	23,4	7,38
	расчет	870	21,69	16,6	137,7	879,6	2,62	71,0	1,5	7,08	227,9	163,6	49,1
	Итого		48,49	40	225,7	1524,3	2,3	30,5	1,5	5,15	687,4	739,2	112,3
2-ой день, вторник													
Завтрак													
ттк№43/2003	Суфле "Рыбка"	100	13,87	11,7	9,57	198		1,3		1,4	297	265,0	37
3/3/2015	Картофельное пюре	180	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	19,4	114	644,3	0,44	21,1	0,8	2,88	441,0	624,1	105,0
Обед													
132/2004	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250	3	6,2	21	196	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2
ттк№209	Поджарка из индейки	100	25,7	16,5	18,6	275	0,09	6,7	0,2	0	154	156	55
332/2004	Фузилли отварные(макароны отварные спиральки)	180	6,12	7,38	42,3	264,3	0,4	4,36	0,1	0,6	17,6	258,0	6,45
705/2004	Напиток из шиповника	200	1,04		31,61	131			0,4		10	4	0,8
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	63	0,08	7,8		0,7	117,4	226,0	37,8
	расчет	805	39,26	30,6	114	990,6	0,85	19,7	1,5	1,9	333,6	656,0	107,6

	Итого	40,76	30,8	123,0	1411,2	0,85	19,66	1,5	1,9	333,6	656,0	107,6
3-ий день, среда												
Завтрак												
ттк№416/1994	Биточек мясной (свинина)	15	11,3	43,2	214	240,5	3,8	0,0	0,5	3,8	117,5	10,6
512/2004	Рис припущенный	4,32	7,2	44,5	264,6		12		18,4	5		12,2
686/2004	Чай с лимоном			15,2	60		12			18,4	50	12,2
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	3,8	0,6	25	122	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	1,5	0,19	9	44	0,08					0,54	6,0
	расчет	24,62	19,3	136,9	704,6	240,85	27,8	0,5	19,5	27,3	171,1	48,4
Обед												
124/2004	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	2,8	7,1	21	175	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2
159/2015	Зразы "Школьные"(свинина)	12,9	16,5	7,4	235	0,09	6,7	0,2	0,18	208	176,8	25
510/2004	Каша гречневая вязкая	5,4	8,1	26,8	205,2	0,05	1,9		1,2	177	48	28
ттк№	Какао напиток"Витошка"	3,5	3,5	36	96		12,0			18,4	50	12,2
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27				0,06	23,4	7,38
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	1,5	0,19	9	44	0,27				0,06	23,4	7,38
	Фрукт свежий	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27	61,9			0,06	23,4	7,38
	расчет	29,9	36,0	125,2	877,8	0,96	83,3	0,5	1,38	438,1	353,9	87,5
	ИТОГО	31,4	36,2	134,2	1403,9	1,04	83,3	0,5	1,4	438,1	354,4	93,5
4-ый день, четверг												
Завтрак												
ттк№	Бутерброд с маслом сливочным с сыром	5,8	16,8	13,5	178	0,6	1,2	0,8	1,8	208	178,6	35,5
262/1994	Каша молочная ячневая	6,8	6,5	32,8	215,3	0,08	0,9		0,8	140	156	22,4
684/2004	Чай с сахаром	0,2		15	58		12,0			18,4	50	12,2
	Батон Золотинка	1,5	0,19	9	44	0,08					0,54	6,0
	Фрукт свежий	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27				0,06	23,4	7,38
	расчет	34,2	23,8	82,8	556,6	1,03	14,1	0,8	2,6	366,5	408,5	83,5
Обед												

ттк№	Помидор с зеленью и маслом	100	0,8	0,6	25	122	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
135/2004	Суп лапша домашняя с зеленью с филе кур	260	5,6	6,5	14,5	173	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2
ттк№209	Жаркое по домашнему	270	15,7	19,2	45,5	398,3	0,4	4,36	0,1	0,2	116	20,6	6,45
ТТК 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 "чувовской", 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	905	21,4	27,1	150,61	989,9	1,76	5,5	0,9	2,7	151,0	82,5	36,2
	ИТОГО		55,6	50,9	233,4	1546,5	2,79	19,6	1,7	5,3	517,4	491,0	119,7

5-ый день, пятница

Завтрак

ттк№498/2004	Котлета куриная с отрубями	100	16	13,3	15,1	262	0,27	1,6	0,5	0,7	204	48	27
512/2004	Рис припущенный с овощами	180/30	4,32	7,2	44,5	264,6		12		18,4	5		12,2
684/2004	Чай с сахаром	200	0,2		15	58		12,0			18,4	50	12,2
	Хлеб "чувовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	63	0,27				0,06	23,4	7,38
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	расчет	560	17	17	96,1	708,9	0,54	25,6	1,0	19,7	227,5	124,48	66,16

Обед

181/1994	Уха "Рыбацкая"	250/20	7	2,5	10,4	148	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2
ттк№282/2003	Индейка по-любленски	250	16,2	22,3	2,8	278	0,09	3,8	0,0	0,5	3,8	117,5	10,6
332/2004	Фузилли отварные(макароны отварные спиральки)	180	5,2	10,4	30,7	225,1	0,4	4,36	0,1	0,6	17,6	258,0	6,45
54-5хн-2020	Компот из кураги	200	1,8	0,1	23,5	102,2	0,27	0,36		1,9	0,3	23,4	7,38
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	Хлеб "чувовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,27	9,32	0,9		0,06	23,4	7,38
	расчет	950	26	35,8	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