

Согласовано  
Директор



Утверждаю:

Директор ООО "Общественное питание"



М.И.Фомин

## **Примерный десятидневный план- меню школьных завтраков и обедов на 2025 г. с расчетом калорийности блюд**

Возрастная категория (1-4 класс)

Суточная калорийность: завтрак 470-587 Ккал

обед 705-822 Ккал

| № рец               | Наименование блюда                                      | Пищевые вещества |          |         |            | Энерг. ценн. ккал | Витамины, мг |       |      |      | Минеральные вещества, мг |        |        |       |
|---------------------|---------------------------------------------------------|------------------|----------|---------|------------|-------------------|--------------|-------|------|------|--------------------------|--------|--------|-------|
|                     |                                                         | Масса порции г   | Белки, г | Жиры, г | Углеводы г |                   | В -1         | С     | А    | В-2  | Са                       | Р      | Mg     | Fe    |
| 1 - ая неделя       |                                                         |                  |          |         |            |                   |              |       |      |      |                          |        |        |       |
| 1 - ый день ЗАВТРАК |                                                         |                  |          |         |            |                   |              |       |      |      |                          |        |        |       |
| 334                 | Макароны отварные с яйцом с сыром                       | 150              | 14,10    | 16,30   | 27,90      | 221,00            | 0,21         | 1,67  | 0,09 | 0,00 | 181,70                   | 283,90 | 83,43  | 2,00  |
| 685                 | Чай с сахаром                                           | 200              | 0,20     | 0,00    | 15,00      | 58,00             | 0,00         | 0,10  | 0,00 | 0,00 | 14,58                    | 0,00   | 2,04   | 0,86  |
| ТТК                 | Батон нарезной                                          | 50               | 3,75     | 1,50    | 26,00      | 125,00            | 0,06         | 0,00  | 0,00 | 0,00 | 9,50                     | 32,50  | 6,50   | 0,60  |
| ТТК                 | Фрукт свежий                                            | 100              | 0,30     | 0,00    | 14,70      | 161,00            | 0,05         | 15,00 | 0,00 | 0,00 | 24,00                    | 16,50  | 13,50  | 3,30  |
| итого               |                                                         | 500              | 18,35    | 17,80   | 83,60      | 565,00            | 0,31         | 16,77 | 0,09 | 0,00 | 229,78                   | 332,90 | 105,47 | 6,76  |
| 1 - ый день ОБЕД    |                                                         |                  |          |         |            |                   |              |       |      |      |                          |        |        |       |
| ТТК                 | Горошек зеленый припущенный                             | 60               | 1,80     | 2,34    | 3,78       | 53,20             | 0,06         | 6,00  | 0,00 | 0,03 | 12,00                    | 37,20  | 12,00  | 0,42  |
| 110                 | Борщ со свежей капустой, картофелем со сметаной(200/10) | 210              | 1,60     | 4,16    | 10,48      | 84,80             | 0,04         | 15,30 | 0,01 | 0,04 | 42,36                    | 38,74  | 16,90  | 0,84  |
| 437                 | Гуляш                                                   | 90               | 13,51    | 11,50   | 16,60      | 129,60            | 0,48         | 0,28  | 0,00 | 0,21 | 60,77                    | 151,70 | 23,53  | 1,90  |
| 43/3/1              | Рис припущенный с куркумой                              | 150              | 3,90     | 9,10    | 37,05      | 220,50            | 0,03         | 11,18 | 0,00 | 0,03 | 25,17                    | 24,48  | 12,00  | 0,62  |
| ТТК                 | Хлеб крестьянский, обогащ. витаминами                   | 30               | 2,81     | 0,35    | 17,21      | 122,40            | 0,03         | 0,00  | 0,00 | 0,00 | 6,00                     | 19,50  | 4,20   | 0,33  |
| ТТК                 | Хлеб чусовской                                          | 20               | 1,32     | 0,24    | 6,68       | 34,80             | 0,04         | 0,00  | 0,00 | 0,00 | 7,00                     | 31,60  | 9,40   | 0,78  |
| 686                 | Чай с сахаром с лимоном (200/10)                        | 210              | 0,30     | 0,00    | 15,02      | 60,00             | 0,00         | 0,10  | 0,00 | 0,00 | 14,58                    | 0,00   | 2,04   | 0,86  |
| итого               |                                                         | 770              | 25,24    | 27,69   | 106,82     | 705,30            | 0,68         | 32,86 | 0,01 | 0,31 | 167,88                   | 303,22 | 80,07  | 5,74  |
| 2 - ой день ЗАВТРАК |                                                         |                  |          |         |            |                   |              |       |      |      |                          |        |        |       |
| ТТК35               | Каша молочная "Дружба" со сливочным маслом(200/10)      | 210              | 5,06     | 9,21    | 22,28      | 223,85            | 0,08         | 1,35  | 0,08 | 0,00 | 129,80                   | 143,90 | 31,37  | 0,57  |
| ТТК №Ф-2            | Манник "Солнышко" с творогом и куркумой                 | 50               | 4,26     | 4,53    | 23,60      | 152,60            | 0,00         | 0,13  | 0,03 | 0,06 | 32,46                    | 12,00  | 3,00   | 0,40  |
| 692                 | Кофейный напиток с молоком                              | 200              | 6,20     | 4,70    | 8,90       | 79,00             | 0,04         | 1,30  | 0,02 | 0,00 | 126,00                   | 239,00 | 14,00  | 90,00 |
| ТТК                 | Батон нарезной                                          | 50               | 3,75     | 1,50    | 26,00      | 125,00            | 0,06         | 0,00  | 0,00 | 0,00 | 9,50                     | 32,50  | 6,50   | 0,60  |
| Итого               |                                                         | 510              | 19,27    | 19,94   | 80,78      | 580,45            | 0,18         | 2,78  | 0,13 | 0,06 | 297,76                   | 427,40 | 54,87  | 91,57 |
| 2 - ий день ОБЕД    |                                                         |                  |          |         |            |                   |              |       |      |      |                          |        |        |       |
| ТТК                 | Свекла отварная                                         | 60               | 1,08     | 2,28    | 6,54       | 51,00             | 0,02         | 6,54  | 0,00 | 0,02 | 24,20                    | 28,12  | 14,20  | 0,92  |
| 142                 | Суп картофельный с рыбой                                | 200              | 4,60     | 5,92    | 6,44       | 88,00             | 0,14         | 12,00 | 0,04 | 0,00 | 192,00                   | 148,20 | 45,60  | 0,40  |
| 423                 | Бефстроганов                                            | 90               | 12,60    | 11,93   | 3,06       | 173,70            | 0,07         | 0,99  | 0,06 | 0,01 | 16,20                    | 198,00 | 16,20  | 0,99  |
| 508                 | Каша гречневая рассыпчатая                              | 150              | 8,70     | 7,80    | 42,60      | 279,00            | 0,21         | 0,00  | 0,00 | 0,12 | 48,00                    | 210,00 | 57,00  | 4,80  |
| ТТК                 | Хлеб крестьянский, обогащ. витаминами                   | 30               | 2,81     | 0,35    | 17,21      | 122,40            | 0,03         | 0,00  | 0,00 | 0,00 | 6,00                     | 19,50  | 4,20   | 0,33  |
| ТТК                 | Хлеб чусовской                                          | 20               | 1,32     | 0,24    | 6,68       | 34,80             | 0,04         | 0,00  | 0,00 | 0,00 | 7,00                     | 31,60  | 9,40   | 0,78  |
| 639                 | Напиток из плодов сушеных                               | 200              | 1,20     | 0,00    | 31,60      | 126,00            | 0,00         | 70,00 | 0,00 | 0,00 | 12,00                    | 3,00   | 3,00   | 1,50  |
| Итого               |                                                         | 750              | 32,31    | 28,52   | 114,13     | 874,90            | 0,51         | 89,53 | 0,10 | 0,15 | 305,40                   | 638,42 | 149,60 | 9,72  |

| № рец               | Наименование блюда                                  | Пищевые вещества |          |         |             | Энерг. ценн. ккал | Витамины, мг |       |      |      | Минеральные вещества, мг |        |       |      |
|---------------------|-----------------------------------------------------|------------------|----------|---------|-------------|-------------------|--------------|-------|------|------|--------------------------|--------|-------|------|
|                     |                                                     | Масса порции г   | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г |                   | В -1         | С     | А    | В-2  | Са                       | Р      | Mg    | Fe   |
| 3 - ий день ЗАВТРАК |                                                     |                  |          |         |             |                   |              |       |      |      |                          |        |       |      |
| 362                 | Пудинг творожно-манный со сгущенным молоком(170/30) | 200              | 12,90    | 13,40   | 19,80       | 248,00            | 0,34         | 65,80 | 0,18 | 0,55 | 196,50                   | 174,70 | 38,20 | 0,77 |
| ТТК                 | Печенье                                             | 40               | 1,20     | 3,10    | 21,00       | 118,00            | 0,02         | 0,10  | 0,03 | 0,00 | 6,00                     | 12,00  | 3,00  | 0,40 |
| ТТК                 | Батон нарезной                                      | 50               | 3,75     | 1,50    | 26,00       | 125,00            | 0,06         | 0,00  | 0,00 | 0,00 | 9,50                     | 32,50  | 6,50  | 0,60 |
| 686                 | Чай с сахаром, с лимоном(200/10)                    | 210              | 0,30     | 0,00    | 15,20       | 60,00             | 0,00         | 0,10  | 0,00 | 0,00 | 14,58                    | 0,00   | 2,04  | 0,86 |
| итого               |                                                     | 500              | 18,15    | 18,00   | 82,00       | 551,00            | 0,42         | 66,00 | 0,21 | 0,55 | 226,58                   | 219,20 | 49,74 | 2,63 |
| 3 - ой день ОБЕД    |                                                     |                  |          |         |             |                   |              |       |      |      |                          |        |       |      |
| ТТК                 | Кукуруза консервированная припущенная               | 60               | 1,80     | 2,34    | 3,78        | 53,20             | 0,06         | 6,00  | 0,00 | 0,03 | 12,00                    | 37,20  | 12,00 | 0,42 |
| 139                 | Суп картофельный с бобовыми                         | 200              | 4,96     | 4,48    | 17,84       | 133,60            | 0,16         | 6,94  | 0,04 | 0,00 | 15,20                    | 52,60  | 20,40 | 0,74 |
| 419                 | Котлета из куры                                     | 90               | 13,50    | 10,71   | 9,29        | 169,71            | 0,28         | 2,45  | 0,00 | 0,12 | 24,26                    | 84,33  | 18,00 | 0,46 |
| 520/534             | Сложный гарнир                                      | 150              | 3,15     | 6,75    | 21,90       | 163,50            | 0,03         | 11,18 | 0,00 | 0,03 | 25,17                    | 24,48  | 12,00 | 0,62 |
| ТТК                 | Хлеб крестьянский, обогащ. витаминами               | 30               | 2,81     | 0,35    | 17,21       | 122,40            | 0,03         | 0,00  | 0,00 | 0,00 | 6,00                     | 19,50  | 4,20  | 0,33 |
| ТТК                 | Хлеб чусовской                                      | 20               | 1,32     | 0,24    | 6,68        | 34,80             | 0,04         | 0,00  | 0,00 | 0,00 | 7,00                     | 31,60  | 9,40  | 0,78 |
| 632                 | Напиток из свежих фруктов                           | 200              | 0,20     | 0,00    | 20,01       | 132,00            | 0,00         | 0,10  | 0,00 | 0,00 | 14,58                    | 0,00   | 2,04  | 0,86 |
| итого               |                                                     | 750              | 27,74    | 24,87   | 96,71       | 809,21            | 0,60         | 26,67 | 0,04 | 0,18 | 104,21                   | 249,71 | 78,04 | 4,21 |
| 4 - ый день ЗАВТРАК |                                                     |                  |          |         |             |                   |              |       |      |      |                          |        |       |      |
| 340                 | Омлет натуральный с маслом(150/10)                  | 160              | 12,00    | 14,05   | 22,85       | 204,50            | 0,21         | 1,67  | 0,09 | 0,00 | 181,70                   | 283,90 | 83,43 | 2,00 |
| 685                 | Чай с сахаром                                       | 200              | 0,20     | 0,00    | 15,00       | 58,00             | 0,00         | 0,10  | 0,00 | 0,00 | 14,58                    | 0,00   | 2,04  | 0,86 |
| ТТК                 | Батон нарезной                                      | 50               | 3,75     | 1,50    | 26,00       | 125,00            | 0,06         | 0,00  | 0,00 | 0,00 | 9,50                     | 32,50  | 6,50  | 0,60 |
| ТТК                 | Йогурт молочный                                     | 125              | 3,62     | 4,12    | 14,25       | 127,50            | 0,00         | 0,00  | 0,06 | 0,00 | 1,20                     | 1,90   | 0,00  | 0,02 |
| итого               |                                                     | 535              | 19,57    | 19,67   | 78,10       | 515,00            | 0,27         | 1,77  | 0,15 | 0,00 | 206,98                   | 318,30 | 91,97 | 3,48 |
| 4 - ый день ОБЕД    |                                                     |                  |          |         |             |                   |              |       |      |      |                          |        |       |      |
| 45                  | Капуста квашеная с маслом растительным              | 60               | 0,54     | 2,28    | 2,34        | 40,02             | 0,01         | 12,78 | 0,00 | 0,00 | 24,20                    | 11,10  | 14,20 | 0,92 |
| 168                 | Суп пюре из разных овощей с гречками(200/10)        | 210              | 3,98     | 7,69    | 15,36       | 147,21            | 0,07         | 0,00  | 0,00 | 0,00 | 60,62                    | 75,43  | 24,16 | 0,77 |
| 443                 | Плов                                                | 180              | 18,00    | 18,10   | 37,10       | 340,00            | 0,02         | 1,43  | 0,00 | 0,00 | 36,13                    | 145,70 | 33,95 | 1,43 |
| ТТК66               | Напиток витаминный из шиповника                     | 200              | 0,00     | 0,00    | 15,99       | 64,00             | 0,00         | 70,00 | 0,00 | 0,00 | 12,00                    | 3,00   | 3,00  | 1,50 |
| ТТК                 | Хлеб крестьянский, обогащ. витаминами               | 30               | 2,81     | 0,35    | 17,21       | 122,40            | 0,03         | 0,00  | 0,00 | 0,00 | 6,00                     | 19,50  | 4,20  | 0,33 |
| ТТК                 | Хлеб чусовской                                      | 20               | 1,32     | 0,24    | 6,68        | 34,80             | 0,04         | 0,00  | 0,00 | 0,00 | 7,00                     | 31,60  | 9,40  | 0,78 |
| итого               |                                                     | 700              | 26,65    | 28,66   | 94,68       | 748,43            | 0,17         | 84,21 | 0,00 | 0,00 | 145,95                   | 286,33 | 88,91 | 5,72 |

| № рец               | Наименование блюда                                 | Пищевые вещества  |             |            |               | Энерг.<br>цены.<br>ккал | Витамины, мг |       |      |      | Минеральные вещества, мг |        |       |      |
|---------------------|----------------------------------------------------|-------------------|-------------|------------|---------------|-------------------------|--------------|-------|------|------|--------------------------|--------|-------|------|
|                     |                                                    | Масса<br>порции г | Белки,<br>г | Жиры,<br>г | Углеводы<br>г |                         | В -1         | С     | А    | В-2  | Са                       | Р      | Mg    | Fe   |
| 5 - ый день ЗАВТРАК |                                                    |                   |             |            |               |                         |              |       |      |      |                          |        |       |      |
| 302                 | Каша пшенная молочная со сливочным маслом (200/10) | 210               | 1,61        | 7,20       | 31,80         | 220,00                  | 0,12         | 0,90  | 0,00 | 0,33 | 194,60                   | 109,10 | 22,16 | 0,96 |
| 3                   | Бутерброд с сыром (25/15)                          | 40                | 5,20        | 7,50       | 7,30          | 122,00                  | 0,00         | 0,08  | 0,03 | 0,00 | 90,00                    | 59,00  | 5,00  | 0,10 |
| ТТК                 | Батон нарезной                                     | 50                | 3,75        | 1,50       | 26,00         | 125,00                  | 0,06         | 0,00  | 0,00 | 0,00 | 9,50                     | 32,50  | 6,50  | 0,60 |
| 685/1               | Чай "Детский" с молоком                            | 200               | 8,60        | 3,60       | 15,30         | 107,00                  | 0,04         | 1,30  | 0,02 | 0,00 | 120,45                   | 109,00 | 14,00 | 0,15 |
| итого               |                                                    | 500               | 19,16       | 19,80      | 80,40         | 574,00                  | 0,22         | 2,28  | 0,05 | 0,33 | 414,55                   | 309,60 | 47,66 | 1,81 |
| 5 - ый день ОБЕД    |                                                    |                   |             |            |               |                         |              |       |      |      |                          |        |       |      |
| 612                 | Маринад овощной                                    | 60                | 0,78        | 1,80       | 4,38          | 53,40                   | 0,08         | 1,80  | 0,74 | 0,00 | 58,62                    | 95,50  | 23,40 | 0,48 |
| 140                 | Суп картофельный с макаронными изделиями           | 200               | 4,32        | 8,10       | 26,80         | 126,30                  | 0,08         | 6,60  | 0,00 | 0,00 | 12,20                    | 54,40  | 19,20 | 0,76 |
| 374                 | рыба тушеная в соусе (90/20)                       | 110               | 13,75       | 8,59       | 10,04         | 180,80                  | 2,08         | 0,17  | 0,00 | 0,00 | 1,70                     | 1,00   | 1,90  | 0,00 |
| 520                 | Картофельное пюре                                  | 150               | 3,15        | 6,75       | 21,90         | 163,50                  | 0,03         | 11,18 | 0,00 | 0,03 | 25,17                    | 24,48  | 12,00 | 0,62 |
| ТТК                 | Хлеб крестьянский, обогащ. витаминами              | 30                | 2,81        | 0,35       | 17,21         | 122,40                  | 0,03         | 0,00  | 0,00 | 0,00 | 6,00                     | 19,50  | 4,20  | 0,33 |
| ТТК                 | Хлеб чусовской                                     | 20                | 1,32        | 0,24       | 6,68          | 34,80                   | 0,04         | 0,00  | 0,00 | 0,00 | 7,00                     | 31,60  | 9,40  | 0,78 |
| 639                 | Напиток из плодов сушеных                          | 200               | 0,30        | 0,00       | 27,10         | 126,00                  | 0,00         | 0,80  | 0,00 | 0,00 | 10,00                    | 6,00   | 3,00  | 0,60 |
|                     |                                                    | 770               | 26,43       | 25,83      | 114,11        | 807,20                  | 2,34         | 20,55 | 0,74 | 0,03 | 120,69                   | 232,48 | 73,10 | 3,57 |
| 2 - ая неделя       |                                                    |                   |             |            |               |                         |              |       |      |      |                          |        |       |      |
| 1 - ый день ЗАВТРАК |                                                    |                   |             |            |               |                         |              |       |      |      |                          |        |       |      |
| 302                 | Каша молочная манная со сливочным маслом(200/10)   | 210               | 10,90       | 11,56      | 18,36         | 141,30                  | 0,18         | 1,36  | 0,08 | 0,00 | 138,00                   | 209,80 | 55,40 | 1,46 |
| 685                 | Чай с сахаром                                      | 200               | 0,20        | 0,00       | 15,00         | 58,00                   | 0,00         | 0,10  | 0,00 | 0,00 | 14,58                    | 0,00   | 2,04  | 0,86 |
| ТТК                 | Батон нарезной                                     | 50                | 3,75        | 1,50       | 26,00         | 125,00                  | 0,06         | 0,00  | 0,00 | 0,00 | 9,50                     | 32,50  | 6,50  | 0,60 |
| ТТК                 | Фрукт свежий                                       | 100               | 0,30        | 0,00       | 14,70         | 161,00                  | 0,05         | 15,00 | 0,00 | 0,00 | 24,00                    | 16,50  | 13,50 | 3,30 |
| итого               |                                                    | 560               | 15,15       | 13,06      | 74,06         | 485,30                  | 0,28         | 16,46 | 0,08 | 0,00 | 186,08                   | 258,80 | 77,44 | 6,22 |
| 1 - ый день ОБЕД    |                                                    |                   |             |            |               |                         |              |       |      |      |                          |        |       |      |
| ТТК                 | Горошек зеленый припущенный                        | 60                | 1,80        | 2,34       | 3,78          | 53,20                   | 0,06         | 6,00  | 0,00 | 0,03 | 12,00                    | 37,20  | 12,00 | 0,42 |
| 132                 | Рассольник "Ленинградский" со сметаной(200/10)     | 210               | 2,40        | 3,60       | 16,08         | 108,00                  | 0,08         | 13,96 | 0,64 | 0,00 | 27,08                    | 90,00  | 27,50 | 0,96 |
| 423                 | Бефстроганов                                       | 90                | 12,60       | 11,93      | 3,06          | 173,70                  | 0,07         | 0,99  | 0,06 | 0,01 | 16,20                    | 198,00 | 16,20 | 0,99 |
| 516                 | Макаронные изделия отварные                        | 150               | 5,10        | 9,45       | 34,20         | 244,50                  | 0,06         | 0,02  | 0,00 | 0,00 | 5,70                     | 35,70  | 8,10  | 0,78 |
| ТТК                 | Хлеб крестьянский, обогащ. витаминами              | 30                | 2,81        | 0,35       | 17,21         | 122,40                  | 0,03         | 0,00  | 0,00 | 0,00 | 6,00                     | 19,50  | 4,20  | 0,33 |
| ТТК                 | Хлеб чусовской                                     | 20                | 1,32        | 0,24       | 6,68          | 34,80                   | 0,04         | 0,00  | 0,00 | 0,00 | 7,00                     | 31,60  | 9,40  | 0,78 |
| 686                 | Чай с сахаром с лимоном (200/10)                   | 210               | 0,30        | 0,00       | 15,20         | 60,00                   | 0,00         | 0,10  | 0,00 | 0,00 | 14,58                    | 0,00   | 2,04  | 0,86 |
|                     |                                                    | 770               | 26,33       | 27,91      | 96,21         | 796,60                  | 0,34         | 21,07 | 0,70 | 0,04 | 88,56                    | 412,00 | 79,44 | 7,64 |

| № рец               | Наименование блюда                                    | Пищевые вещества |          |         |            | Энерг. ценн. ккал | Витамины, мг |       |      |      | Минеральные вещества, мг |        |        |       |
|---------------------|-------------------------------------------------------|------------------|----------|---------|------------|-------------------|--------------|-------|------|------|--------------------------|--------|--------|-------|
|                     |                                                       | Масса порции г   | Белки, г | Жиры, г | Углеводы г |                   | В -1         | С     | А    | В-2  | Са                       | Р      | Mg     | Fe    |
| 2 - ой день ЗАВТРАК |                                                       |                  |          |         |            |                   |              |       |      |      |                          |        |        |       |
| 302                 | Каша молочная ячневая со сливочным маслом(200/10)     | 210              | 7,06     | 9,20    | 13,01      | 199,30            | 0,21         | 0,40  | 0,09 | 0,00 | 103,61                   | 283,90 | 29,40  | 0,43  |
| ТТК                 | Пирог "Тигренок"                                      | 50               | 2,90     | 3,60    | 27,10      | 150,00            | 0,02         | 0,10  | 0,03 | 0,00 | 19,50                    | 12,00  | 6,30   | 0,40  |
| ТТК                 | Батон нарезной                                        | 50               | 3,75     | 1,50    | 26,00      | 125,00            | 0,06         | 0,00  | 0,00 | 0,00 | 9,50                     | 32,50  | 6,50   | 0,60  |
| 692                 | Кофейный напиток с молоком                            | 200              | 6,20     | 4,70    | 8,90       | 79,00             | 0,04         | 1,30  | 0,02 | 0,00 | 126,00                   | 239,00 | 14,00  | 90,00 |
| Итого               |                                                       | 510              | 19,91    | 19,00   | 75,01      | 553,30            | 0,33         | 1,80  | 0,15 | 0,00 | 258,61                   | 567,40 | 56,20  | 91,43 |
| 2 - ий день ОБЕД    |                                                       |                  |          |         |            |                   |              |       |      |      |                          |        |        |       |
| 612                 | Маринад овощной                                       | 60               | 0,78     | 1,80    | 4,38       | 53,40             | 0,08         | 1,80  | 0,74 | 0,00 | 58,62                    | 95,50  | 23,40  | 0,48  |
| 111                 | Борщ "Сибирский" со сметаной (200/10)                 | 210              | 3,12     | 3,44    | 23,01      | 94,40             | 0,04         | 8,00  | 0,01 | 0,04 | 58,61                    | 38,74  | 34,20  | 1,40  |
| 437                 | Гуляш                                                 | 90               | 13,51    | 11,50   | 16,60      | 128,60            | 0,48         | 0,28  | 0,00 | 0,21 | 60,77                    | 151,70 | 23,53  | 1,90  |
| 508                 | Каша гречневая рассыпчатая                            | 150              | 8,70     | 7,80    | 42,60      | 279,00            | 0,21         | 0,00  | 0,00 | 0,12 | 48,00                    | 210,00 | 57,00  | 4,80  |
| ТТК66               | Напиток витаминный из шиповника                       | 200              | 0,00     | 0,00    | 15,99      | 64,00             | 0,00         | 70,00 | 0,00 | 0,00 | 12,00                    | 3,00   | 3,00   | 1,50  |
| ТТК                 | Хлеб крестьянский, обогащ. витаминами                 | 30               | 2,81     | 0,35    | 17,21      | 122,40            | 0,03         | 0,00  | 0,00 | 0,00 | 6,00                     | 19,50  | 4,20   | 0,33  |
| ТТК                 | Хлеб чусовской                                        | 20               | 1,32     | 0,24    | 6,68       | 34,80             | 0,04         | 0,00  | 0,00 | 0,00 | 7,00                     | 31,60  | 9,40   | 0,78  |
| Итого               |                                                       | 760              | 30,24    | 25,13   | 126,47     | 776,60            | 0,88         | 80,08 | 0,75 | 0,37 | 251,00                   | 550,04 | 154,73 | 11,19 |
| 3 - ий день ЗАВТРАК |                                                       |                  |          |         |            |                   |              |       |      |      |                          |        |        |       |
| 362                 | Пудинг творожно-манный со сгущенным молоком(170/30)   | 200              | 12,90    | 13,40   | 19,80      | 248,00            | 0,34         | 65,80 | 0,18 | 0,55 | 196,50                   | 174,70 | 38,20  | 0,77  |
| ТТк                 | Печенье                                               | 40               | 1,20     | 3,10    | 21,00      | 118,00            | 0,02         | 0,10  | 0,03 | 0,00 | 6,00                     | 12,00  | 3,00   | 0,40  |
| ТТК                 | Батон нарезной                                        | 50               | 3,75     | 1,50    | 26,00      | 125,00            | 0,06         | 0,00  | 0,00 | 0,00 | 9,50                     | 32,50  | 6,50   | 0,60  |
| 686                 | Чай с сахаром, с лимоном(200/10)                      | 210              | 0,30     | 0,00    | 15,20      | 60,00             | 0,00         | 0,10  | 0,00 | 0,00 | 14,58                    | 0,00   | 2,04   | 0,86  |
| итого               |                                                       | 500              | 18,15    | 18,00   | 82,00      | 551,00            | 0,42         | 66,00 | 0,21 | 0,55 | 226,58                   | 219,20 | 49,74  | 2,63  |
| 3 - ой день ОБЕД    |                                                       |                  |          |         |            |                   |              |       |      |      |                          |        |        |       |
| ТТК                 | Кукуруза консервированная припущенная                 | 60               | 1,80     | 2,34    | 3,78       | 53,20             | 0,06         | 6,00  | 0,00 | 0,03 | 12,00                    | 37,20  | 12,00  | 0,42  |
| 124                 | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной(200/10) | 210              | 1,60     | 6,84    | 11,98      | 133,60            | 0,02         | 14,70 | 0,00 | 0,00 | 32,20                    | 29,00  | 14,00  | 0,50  |
| 419                 | Котлета из кури                                       | 90               | 13,50    | 10,71   | 9,29       | 195,71            | 0,28         | 2,45  | 0,00 | 0,12 | 24,26                    | 84,33  | 18,00  | 0,46  |
| 520                 | Картофельное пюре                                     | 150              | 3,15     | 6,75    | 21,90      | 163,50            | 0,03         | 11,18 | 0,00 | 0,03 | 25,17                    | 24,48  | 12,00  | 0,62  |
| ТТК                 | Хлеб крестьянский, обогащ. витаминами                 | 30               | 2,81     | 0,35    | 17,21      | 122,40            | 0,03         | 0,00  | 0,00 | 0,00 | 6,00                     | 19,50  | 4,20   | 0,33  |
| ТТК                 | Хлеб чусовской                                        | 20               | 1,32     | 0,24    | 6,68       | 34,80             | 0,04         | 0,00  | 0,00 | 0,00 | 7,00                     | 31,60  | 9,40   | 0,78  |
| 639                 | Напиток из плодов сушеных                             | 200              | 0,30     | 0,00    | 27,10      | 126,00            | 0,00         | 0,80  | 0,00 | 0,00 | 10,00                    | 6,00   | 3,00   | 0,60  |
| итого               |                                                       | 760              | 24,48    | 27,23   | 97,94      | 829,21            | 0,46         | 35,13 | 0,00 | 0,18 | 116,63                   | 232,11 | 72,60  | 3,71  |

| № рец               | Наименование блюда                       | Пищевые вещества |          |         |            | Энерг. ценн. ккал | Витамины, мг |       |      |      | Минеральные вещества, мг |        |        |      |
|---------------------|------------------------------------------|------------------|----------|---------|------------|-------------------|--------------|-------|------|------|--------------------------|--------|--------|------|
|                     |                                          | Масса порции г   | Белки, г | Жиры, г | Углеводы г |                   | В -1         | С     | А    | В-2  | Са                       | Р      | Mg     | Fe   |
| 4 - ый день ЗАВТРАК |                                          |                  |          |         |            |                   |              |       |      |      |                          |        |        |      |
| 334                 | Макароны отварные с яйцом с сыром        | 150              | 14,10    | 16,30   | 27,90      | 221,00            | 0,21         | 1,67  | 0,09 | 0,00 | 181,70                   | 283,90 | 83,43  | 2,00 |
| 685                 | Чай с сахаром                            | 200              | 0,20     | 0,00    | 15,00      | 58,00             | 0,00         | 0,10  | 0,00 | 0,00 | 14,58                    | 0,00   | 2,04   | 0,86 |
| ТТК                 | Батон нарезной                           | 50               | 3,75     | 1,50    | 26,00      | 125,00            | 0,06         | 0,00  | 0,00 | 0,00 | 9,50                     | 32,50  | 6,50   | 0,60 |
| ТТК                 | Фрукт свежий                             | 100              | 0,30     | 0,00    | 14,70      | 161,00            | 0,05         | 15,00 | 0,00 | 0,00 | 24,00                    | 16,50  | 13,50  | 3,30 |
| итого               |                                          | 500              | 18,35    | 17,80   | 83,60      | 565,00            | 0,31         | 16,77 | 0,09 | 0,00 | 229,78                   | 332,90 | 105,47 | 6,76 |
| 4-ый день ОБЕД      |                                          |                  |          |         |            |                   |              |       |      |      |                          |        |        |      |
| 45                  | Капуста квашеная с маслом растительным   | 60               | 0,54     | 2,28    | 2,34       | 40,02             | 0,01         | 12,78 | 0,00 | 0,00 | 24,20                    | 11,10  | 14,20  | 0,92 |
| 171                 | Суп пюре из картофеля с гренками(200/10) | 210              | 3,20     | 4,88    | 17,12      | 126,40            | 0,10         | 10,50 | 0,00 | 0,00 | 83,40                    | 52,60  | 20,40  | 1,50 |
| 493                 | Курица, тушенная в соусе(90/20)          | 110              | 13,77    | 12,80   | 5,18       | 123,50            | 0,13         | 0,99  | 0,02 | 0,10 | 16,20                    | 116,40 | 16,20  | 0,99 |
| 43/3/1              | Рис припущенный с куркумой               | 150              | 3,90     | 6,00    | 37,05      | 220,50            | 0,03         | 11,18 | 0,00 | 0,03 | 25,17                    | 24,48  | 12,00  | 0,62 |
| 632                 | Напиток из свежих фруктов                | 200              | 0,20     | 0,00    | 20,01      | 132,00            | 0,00         | 0,10  | 0,00 | 0,00 | 14,58                    | 0,00   | 2,04   | 0,86 |
| ТТК                 | Хлеб крестьянский, обогащ. витаминами    | 30               | 2,81     | 0,35    | 17,21      | 122,40            | 0,03         | 0,00  | 0,00 | 0,00 | 6,00                     | 19,50  | 4,20   | 0,33 |
| ТТК                 | Хлеб чусовской                           | 20               | 1,32     | 0,24    | 6,68       | 34,80             | 0,04         | 0,00  | 0,00 | 0,00 | 7,00                     | 31,60  | 9,40   | 0,78 |
|                     |                                          | 780              | 25,74    | 26,55   | 105,59     | 799,62            | 0,34         | 35,55 | 0,02 | 0,13 | 176,55                   | 255,68 | 78,44  | 6,00 |
| 5 - ый день ЗАВТРАК |                                          |                  |          |         |            |                   |              |       |      |      |                          |        |        |      |
| 340                 | Омлет натуральный с маслом(150/10)       | 160              | 12,00    | 14,05   | 22,85      | 204,50            | 0,21         | 1,67  | 0,09 | 0,00 | 181,70                   | 283,90 | 83,43  | 2,00 |
| 685                 | Чай с сахаром                            | 200              | 0,20     | 0,00    | 15,00      | 58,00             | 0,00         | 0,10  | 0,00 | 0,00 | 14,58                    | 0,00   | 2,04   | 0,86 |
| ТТК                 | Батон нарезной                           | 50               | 3,75     | 1,50    | 26,00      | 125,00            | 0,06         | 0,00  | 0,00 | 0,00 | 9,50                     | 32,50  | 6,50   | 0,60 |
| ТТК                 | Йогурт молочный                          | 125              | 3,62     | 4,12    | 14,25      | 127,50            | 0,00         | 0,00  | 0,06 | 0,00 | 1,20                     | 1,90   | 0,00   | 0,02 |
| итого               |                                          | 535              | 19,57    | 19,67   | 78,10      | 515,00            | 0,27         | 1,77  | 0,15 | 0,00 | 206,98                   | 318,30 | 91,97  | 3,48 |
| 5-ый день ОБЕД      |                                          |                  |          |         |            |                   |              |       |      |      |                          |        |        |      |
| ТТК                 | Свекла отварная                          | 60               | 1,08     | 2,28    | 6,54       | 51,00             | 0,02         | 6,54  | 0,00 | 0,02 | 24,20                    | 28,12  | 14,20  | 0,92 |
| 235                 | Суп лапша с курой (200/10)               | 210              | 2,08     | 6,24    | 11,44      | 92,80             | 0,42         | 1,00  | 0,75 | 0,67 | 7,60                     | 39,20  | 6,00   | 0,36 |
| 631                 | Жаркое по-домашнему                      | 180              | 17,60    | 17,60   | 34,30      | 380,10            | 0,23         | 4,60  | 0,09 | 0,00 | 28,75                    | 334,70 | 64,40  | 4,03 |
| ТТК                 | Хлеб крестьянский, обогащ. витаминами    | 30               | 2,81     | 0,35    | 17,21      | 122,40            | 0,03         | 0,00  | 0,00 | 0,00 | 6,00                     | 19,50  | 4,20   | 0,33 |
| ТТК                 | Хлеб чусовской                           | 20               | 1,32     | 0,24    | 6,68       | 34,80             | 0,04         | 0,00  | 0,00 | 0,00 | 7,00                     | 31,60  | 9,40   | 0,78 |
| 639                 | Напиток из плодов сушеных                | 200              | 1,20     | 0,00    | 31,60      | 126,00            | 0,00         | 70,00 | 0,00 | 0,00 | 12,00                    | 3,00   | 3,00   | 1,50 |
|                     |                                          | 700              | 26,09    | 26,71   | 107,77     | 807,10            | 0,74         | 82,14 | 0,84 | 0,69 | 85,55                    | 456,12 | 101,20 | 7,92 |