



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



Согласовано:
Директор: МАУУ СОШ №11
Зимина М.В.

№ сб/р год	Наименование блюда	Пищевые вещества						Энерг. Ценн.	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг
		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	Вит. А	Вит. В1		Вит. С	Вит. Е	Са	Р	Мг	

Завтрак														
1/1998	Бутерброд с сыром с маслом(обогатенный батон с каротином,кусочек сливочного масла и помтик сыра)	25/20/25	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)	250	6,8	6,5	32,8	215,3	0,08	0,9	0,8	140	156	22,4		
684/2004	Чай с лимоном	200/10	0,2		15	58		12,0		18,4	50	12,2		
	маннарин	130	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27			0,06	23,4	7,38		
расчет		585	14,7	23,6	73,8	512,6	0,95	14,1	0,8	2,6	366,5	408	77,5	
Обед														
ТТК№134/2004	Суп крестьянский с крупой с мясом(сочетание овощей и крупы с квасочками фермерской кухни)	250/20	2,8	6	12	176	0,01	0,8	0,3	0,2	34,5	8,9	0,2	
ТТК№12	Гуляш из говядины с (мясо местных угодий,томатный соус, золотой лук)	100	12,1	9,5	3,7	161	0,09	1,2	0,8	0	154	156,0	55	
510/2004	Каша гречневая распычатая с овощами	180	5,4	8,1	26,8	205,2	0,05	1,9		1,2	177	48	28	
ТТК№54-6хн2020	Компот из яблод	200	0,5		27	110,2		12,0			18,4	50	12,2	

Хлеб "крестьянский", обогащенный	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27	0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
Хлеб "чусовской", обогащенный	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
2-ой день, вторник											
Завтрак											
Чикен-Болл(веселые шарики из филе кур в сметанном соусе с кукурузой)	120	12,3	16,9	13,5	178	0,05	0,145	0,05	1,2	150,6	137,0
332/2004	180	10,5	13,9	33,8	310	0,4	4,36	0,1	0,6	17,6	258,0
Фузили отварные с сыром (макароны отварные спиральки) с овощами	200	1,19	0,15	16,1	64	0,9	6	0,4	0,2	8,0	3,54
Хлеб "чусовской", обогащенный	25	1,5	0,19	9	63	0,08				0,54	6,0
Хлеб "крестьянский", обогащенный	25	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
Обед											
110/2004	250	2,6	6,2	8,9	179	0,9		0,6	6	216,7	19,8
Борш из свежей капусты с картофелем с маслом и со сметаной	250/30	11,2	17,73	41,76	347	0,01	3,1	0	0,28	3,04	90,4
Плов "Золотинка" с индейкой (буженины белого риса,кусочки индейки ,ломтики моркови и золотая кукуруза) с овощами	200	1,19	0,15	16,1	64	0,9	6	0,4	0,2	8,0	3,54
ТТК	200	1,19	0,15	16,1	64	0,9	6	0,4	0,2	8,0	3,54
Хлеб "крестьянский", обогащенный	50	3,8	0,6	25	122	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08
Хлеб "крестьянский", обогащенный	25	1,5	0,19	9	63	0,08					0,54
Хлеб "чусовской", обогащенный	60	3,8	0,6	25	122	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08
Блины со сметаной	805	24,09	25,47	125,76	897,0	2,43	9,1	2,4	10,08	594,4	120,4
расчет	805	24,09	25,47	125,76	897,0	2,43	9,1	2,4	10,08	594,4	120,4
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 сметане (курица фермерской породы с белоснежной сметаной)	120	16,5	10,9	8,9	216,8	0,09	0,3	0,18	8,15	80	10,6	
60/3/2015	Рис припущенный с овощами (белые жемчуженки с маслом и солью с овощами)	180/30	4,4	4	44,5	285		12		18,4	50	12,2	
686/2004	Компот из облепихи	200			15,2	60		12		18,4	50	12,2	
	Хлеб "крестьянский", обогащенный 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 грибами (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	
ТТК №109	Котлета домашняя (мясо мелкого помола говяжья свинина)	140	19,8	22	17,4	262	0,01	0	0,0	204	187,6	28	
520/2004	Картофельное пюре (домашний картофель со свежим молоком и маслом) и овощами	180/50	5,8	11,12	57	212	0,09	0,3	0,18	8,15	80	10,6	
ТТК	Компот из яблок	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		1,3	0,06	23,4	7,38	
расчет		840	36,69	39,36	135	860,3	1,59	6,2	3,8	2,06	365,3	596,3	58,0
Итого			57,59	54,26	225,1	1546,4	1,68	18,2	4,1	2,2	410,3	802,8	107,7
4-ый день, четверг													
Завтрак													
416/1994	Шницель натуральны из индейки	100	15	11,3	9,5	240,5	0,05	0,15	0,05	1,2	150,6	137	45,5
520/2004	Картофельное пюре (домашний картофель со свежим молоком и маслом) с овощами	180/30	5,8	11,12	57	212	0,09		0,3	0,18	8,15	80	10,6
ТТК	Компот из шиповника	200	1,19	0,15	16,1	64	0,9	6	0,4	8,0	3,54	4,2	

Обед													
расчет		580	24,39	16,1	95,1	712,1	1,84	19,2	1,9	1,5	234,5	238,5	46,4
витаминами													
Хлеб "крестьянский", обогащенный		25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
витаминами		25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
Компот из ягод		200	1,19	0,15	16,1	64	0,9	6	0,4	0,2	8,0	3,54	4,2
Чахохбили		100	15	11,3	9,5	240,5	0,4	1,2	0,5	0,1	208	178,8	15,2
Рис припущенный с овощами (белые жемчуженки с маслом и солью с овощами)		180/20	4,4	4	44,5	285		12			18,4	50	12,2
Завтрак													
5-ый день, пятница													
Итого			50,08	48,3	194,2	1416,9	3,17	1457,2	4,0	3,6	647,8	534,7	110,3
расчет		800	24,69	25,2	90,1	776,1	1,59	9,9	2,0	2	373,6	242,9	102,2
йолом													
Хлеб "чусовской", обогащенный		25	1,5	0,19	9	63	0,27				0,06	23,4	7,38
витаминами		25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
Компот из ягод		200	1,19	0,15	16,1	64	0,9	6	0,4	0,2	8,0	3,54	4,2
Каша гречневая распычатая с овощами (отборная крупа, с маслом и солью с добавлением овощей)		180/20	5,4	8,1	26,8	205,2	0,05	1,9		1,2	177	48	28
ТТК№212		100	12,1	9,5	3,7	161	0,09	1,2	0,8	0	154	156,0	55
ТТК№212		100	12,1	9,5	3,7	161	0,09	1,2	0,8	0	154	156,0	55
Суп из овощей со сметаной с мясом(вселега семейка овощей с кусочками мяса и сметаны)		250/20	2,6	7	22	221,6	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2
Обед													
расчет		550	25,39	23,1	104,1	640,8	1,58	1447,33	2,0	3,76	166,9	247,0	75,1
витаминами													
Хлеб "крестьянский", обогащенный		25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27	6,15	0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
йолом		25	1,5	0,19	9	63	0,27		0,8	1,58	0,06	23,4	7,38

110/2004	Борщ из свежей капусты с картошкой с мясом и со сметаной	250	2,6	6,2	8,9	179	0,9		0,6	6	216,7	19,8	
ттак№218	Люля-Кебаб(Лют свинины и филе курь с зеленью и солью)	100	20,2	11,3	1,5	184,4	0,05	0,145	0,05	1,2	150,6	137,0	45,6
332/2004	Фарфали с сыром (отварные макароны,бантики и сыр с овощами	180/20	6,12	7,38	42,3	264,3	0,4	4,36	0,1	0,6	17,6	258,0	6,45
ТТК	Компот из ягод	200	1,19	0,15	16,1	64	0,9	6	0,4	0,2	8,0	3,54	4,2
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	63	0,27				0,06	23,4	7,38
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	Фрукт свежий	125	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27	61,9			0,06	23,4	7,38
	расчет	830	33,51	25,52	90,3	816,0	2,79	10,5	1,7	8,6	393,0	444,8	71,0
Завтрак													
2-ая неделя													
1-ый день, понедельник													
Завтрак													
ТТК№3/1	Голень,запеченная в пряном соусе(фермерская курочка,душистый чеснок соли соус)	100	15	11,3	9,5	240,4	0,27	1,6	0,5	0,7	204	48	27
332/2004	Фузили отварные с сыром (макароны отварные спиральки) и овощами	180	10,5	13,9	33,8	310	0,4	4,36	0,1	0,6	17,6	258,0	6,45
ТТК 82/2002	Компот из ягод	200	1,19	0,15	16,1	64	0,9	6	0,4	0,2	8,0	3,54	4,2
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,27				0,06	23,4	7,38
	расчет	560	30,09	25,8	80,9	719,7	1,84	12,0	1,5	2,1	229,7	336,0	52,4
Обед													
168/2004	Суп пюре из разных овощей со сметаной (всеслая семейка овощей со сливочным маслом) с мясом	250/20	4	6,3	44,5	192	0,9		0,6	6	216,7	19,8	

ТТК№443/2004	Плов "Золотинка" со говядина (бусины белого риса, кусочки свинины, ломтики моркови и золотая кваска)	250	11,2	9,4	43,1	411	0,01	3,1	0	0,28	3,04	90,4	22,8
ТТК 82/2002	Компот из ягод	200	1,19	0,15	16,1	64	0,9	6	0,4	0,2	8,0	3,54	4,2
	Хлеб "чусовской", обогащенный 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	130	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27	61,9			0,06	23,4	7,38
	расчет	630	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													
146/1982	Рыба под маринадом(Горбуша в томатном соусе с овощами)	100	13,87	11,7	9,57	198		1,3		1,4	297	265,0	37
3/3\2015	Картофельное пюре (домашний картофель,со свежим молоком и маслом)	180	4,3	7,2	44,5	264	0,09		0,3	0,18	8,15	80	10,6
684/2004	Чай с сахаром с лимоном	200/5	0,2		15	58		12,0			18,4	50	12,2
	Хлеб "крестьянский", обогащенный 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	Расолыник "Ленинградский" со сметаной(перловая крупа и кусочки овошей,с добавлением сметаны,кусочков мяса и душистой зелени)	250/10	3	6,2	21	196	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2
ТТК№СК01	Индийка по-мексикански	100	13,3	15,8	5,8	221	0,09	6,7	0,2	0	154	156	55
332/2004	Фузили отварные с сыром (макароны отварные спарьзки) и овощами	180/30	10,5	13,9	33,8	310	0,4	4,36	0,1	0,6	17,6	258,0	6,45

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	7,38
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	63	0,08	7,8	0,7	37,8
	Фрукт свежий	130	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,06	7,38
	расчет	805	31,24	36,39	114	982,3	0,85	19,7	333,6	107,6
	Итого		32,74	36,6	123,0	1411,2	0,85	19,66	333,6	107,6
3-ий день, среда										
Завтрак										
ттк№416/1994	Поджарка из индейки	120	15	11,3	43,2	214	240,5	3,8	0,0	0,5
60/3\2015	Рис припущенный с овощами (белые жемчуженки с маслом и солью с овощами)	180/30	4,4	4	44,5	285		12	18,4	50
ттк№705\2004	Кампот из ягд	200	0,2	15	60			12,0	18,4	50
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	50	3,8	0,6	25	122	0,27		0,06	3,08
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,08			0,54
расчет										
Обед										
124/2004	Шш из свежей капусты с картофелем с мясом и со сметаной	250/20	2,8	7,1	21	175	0,01	0,8	0,3	8,9
тк№470/2004	Фрикадельки из говядины	100	12,9	7,2	5,9	144,5	0,09	6,7	0,2	208
510/2004	Каша гречневая расыпчатая с овощами (отборная крупа,морковь,луком с маслом и солью)	180	5,4	8,1	26,8	205,2	0,05	1,9	1,2	177
ТТК 82/2002	Напиток Витошка"(обогащенный витамининапиток группы B,Cи D)	200	1,19	0,15	16,1	64	0,9	6	0,4	8,0
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27			0,06
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,27			0,06
расчет										
Ужин										
124/2004	Шш из свежей капусты с картофелем с мясом и со сметаной	250/20	2,8	7,1	21	175	0,01	0,8	0,3	34,5
тк№470/2004	Фрикадельки из говядины	100	12,9	7,2	5,9	144,5	0,09	6,7	0,2	208
510/2004	Каша гречневая расыпчатая с овощами (отборная крупа,морковь,луком с маслом и солью)	180	5,4	8,1	26,8	205,2	0,05	1,9	1,2	177
ТТК 82/2002	Напиток Витошка"(обогащенный витамининапиток группы B,Cи D)	200	1,19	0,15	16,1	64	0,9	6	0,4	8,0
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27			0,06
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,27			0,06
расчет										
Ужин										
124/2004	Шш из свежей капусты с картофелем с мясом и со сметаной	250/20	2,8	7,1	21	175	0,01	0,8	0,3	34,5
тк№470/2004	Фрикадельки из говядины	100	12,9	7,2	5,9	144,5	0,09	6,7	0,2	208
510/2004	Каша гречневая расыпчатая с овощами (отборная крупа,морковь,луком с маслом и солью)	180	5,4	8,1	26,8	205,2	0,05	1,9	1,2	177
ТТК 82/2002	Напиток Витошка"(обогащенный витамининапиток группы B,Cи D)	200	1,19	0,15	16,1	64	0,9	6	0,4	8,0
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27			0,06
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,27			0,06
расчет										
Ужин										
124/2004	Шш из свежей капусты с картофелем с мясом и со сметаной	250/20	2,8	7,1	21	175	0,01	0,8	0,3	34,5
тк№470/2004	Фрикадельки из говядины	100	12,9	7,2	5,9	144,5	0,09	6,7	0,2	208
510/2004	Каша гречневая расыпчатая с овощами (отборная крупа,морковь,луком с маслом и солью)	180	5,4	8,1	26,8	205,2	0,05	1,9	1,2	177
ТТК 82/2002	Напиток Витошка"(обогащенный витамининапиток группы B,Cи D)	200	1,19	0,15	16,1	64	0,9	6	0,4	8,0
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27			0,06
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,27			0,06
расчет										
Ужин										
124/2004	Шш из свежей капусты с картофелем с мясом и со сметаной	250/20	2,8	7,1	21	175	0,01	0,8	0,3	34,5
тк№470/2004	Фрикадельки из говядины	100	12,9	7,2	5,9	144,5	0,09	6,7	0,2	208
510/2004	Каша гречневая расыпчатая с овощами (отборная крупа,морковь,луком с маслом и солью)	180	5,4	8,1	26,8	205,2	0,05	1,9	1,2	177
ТТК 82/2002	Напиток Витошка"(обогащенный витамининапиток группы B,Cи D)	200	1,19	0,15	16,1	64	0,9	6	0,4	8,0
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27			0,06
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,27			0,06
расчет										
Ужин										
124/2004	Шш из свежей капусты с картофелем с мясом и со сметаной	250/20	2,8	7,1	21	175	0,01	0,8	0,3	34,5
тк№470/2004	Фрикадельки из говядины	100	12,9	7,2	5,9	144,5	0,09	6,7	0,2	208
510/2004	Каша гречневая расыпчатая с овощами (отборная крупа,морковь,луком с маслом и солью)	180	5,4	8,1	26,8	205,2	0,05	1,9	1,2	177
ТТК 82/2002	Напиток Витошка"(обогащенный витамининапиток группы B,Cи D)	200	1,19	0,15	16,1	64	0,9	6	0,4	8,0
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27			0,06
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,27			0,06
расчет										
Ужин										
124/2004	Шш из свежей капусты с картофелем с мясом и со сметаной	250/20	2,8	7,1	21	175	0,01	0,8	0,3	34,5
тк№470/2004	Фрикадельки из говядины	100	12,9	7,2	5,9	144,5	0,09	6,7	0,2	208
510/2004	Каша гречневая расыпчатая с овощами (отборная крупа,морковь,луком с маслом и солью)	180	5,4	8,1	26,8	205,2	0,05	1,9	1,2	177
ТТК 82/2002	Напиток Витошка"(обогащенный витамининапиток группы B,Cи D)	200	1,19	0,15	16,1	64	0,9	6	0,4	8,0
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27			0,06
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,27			0,06
расчет										
Ужин										
124/2004	Шш из свежей капусты с картофелем с мясом и со сметаной	250/20	2,8	7,1	21	175	0,01	0,8	0,3	34,5
тк№470/2004	Фрикадельки из говядины	100	12,9	7,2	5,9	144,5	0,09	6,7	0,2	208
510/2004	Каша гречневая расыпчатая с овощами (отборная крупа,морковь,луком с маслом и солью)	180	5,4	8,1	26,8	205,2	0,05	1,9	1,2	177
ТТК 82/2002	Напиток Витошка"(обогащенный витамининапиток группы B,Cи D)	200	1,19	0,15	16,1	64	0,9	6	0,4	8,0
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27			0,06
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,27			0,06
расчет										
Ужин										
124/2004	Шш из свежей капусты с картофелем с мясом и со сметаной	250/20	2,8	7,1	21	175	0,01	0,8	0,3	34,5
тк№470/2004	Фрикадельки из говядины	100	12,9	7,2	5,9	144,5	0,09	6,7	0,2	208
510/2004	Каша гречневая расыпчатая с овощами (отборная крупа,морковь,луком с маслом и солью)	180	5,4	8,1	26,8	205,2	0,05	1,9	1,2	177
ТТК 82/2002	Напиток Витошка"(обогащенный витамининапиток группы B,Cи D)	200	1,19	0,15	16,1	64	0,9	6	0,4	8,0
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27			0,06
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,27			0,06
расчет										
Ужин										
124/2004	Шш из свежей капусты с картофелем с мясом и со сметаной	250/20	2,8	7,1	21	175	0,01	0,8	0,3	34,5
тк№470/2004	Фрикадельки из говядины	100	12,9	7,2	5,9	144,5	0,09	6,7	0,2	208
510/2004	Каша гречневая расыпчатая с овощами (отборная крупа,морковь,луком с маслом и солью)	180	5,4	8,1	26,8	205,2	0,05	1,9	1,2	177
ТТК 82/2002	Напиток Витошка"(обогащенный витамининапиток группы B,Cи D)	200	1,19	0,15	16,1	64	0,9	6	0,4	8,0
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27			0,06
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,27			0,06
расчет										
Ужин										
124/2004	Шш из свежей капусты с картофелем с мясом и со сметаной	250/20	2,8	7,1	21	175	0,01	0,8	0,3	34,5
тк№470/2004	Фрикадельки из говядины	100	12,9	7,2	5,9	144,5	0,09	6,7	0,2	208
510/2004	Каша гречневая расыпчатая с овощами (отборная крупа,морковь,луком с маслом и солью)	180	5,4	8,1	26,8	205,2	0,05	1,9	1,2	177
ТТК 82/2002	Напиток Витошка"(обогащенный витамининапиток группы B,Cи D)	200	1,19	0,15	16,1	64	0,9	6	0,4	8,0
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27			0,06
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,27			0,06
расчет										
Ужин										
124/2004	Шш из свежей капусты с картофелем с мясом и со сметаной	250/20	2,8	7,1	21	175	0,01	0,8	0,3	34,5
тк№470/2004	Фрикадельки из говядины	100	12,9	7,2	5,9	144,5	0,09	6,7	0,2	208
510/2004	Каша гречневая расыпчатая с овощами (отборная крупа,морковь,луком с маслом и солью)	180	5,4	8,1	26,8	205,2	0,05	1,9	1,2	177
ТТК 82/2002	Напиток Витошка"(обогащенный витамининапиток группы B,Cи D)	200	1,19	0,15	16,1	64	0,9	6	0,4	8,0
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27			0,06
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,27			0,06
расчет										
Ужин										
124/2004	Шш из свежей капусты с картофелем с мясом и со сметаной	250/20	2,8	7,1	21	175	0,01	0,8	0,3	34,5
тк№470/2004	Фрикадельки из говядины	100	12,9	7,2	5,9	144,5	0,09	6,7	0,2	208
510/2004	Каша гречневая расыпчатая с овощами (отборная крупа,морковь,луком с маслом и солью)	180	5,4	8,1	26,8	205,2	0,05	1,9	1,2	177
ТТК 82/2002	Напиток Витошка"(обогащенный витамининапиток группы B,Cи D)	200	1,19	0,15	16,1	64	0,9	6	0,4	8,0
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27			0,06
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,27			0,06
расчет										
Ужин										
124/2004	Шш из свежей капусты с картофелем с мясом и со сметаной	250/20	2,8	7,1	21	175	0,01	0,8	0,3	34,5
тк№470/2004	Фрикадельки из говядины	100	12,9	7,2	5,9	144,5	0,09	6,7	0,2	208
510/2004	Каша гречневая расыпчатая с овощами (отборная крупа,морковь,луком с маслом и солью)	180	5,4	8,1	26,8	205,2	0,05	1,9	1,2	177
ТТК 82/2002	Напиток Витошка"(обогащенный витамининапиток группы B,Cи D)	200	1,19	0,15	16,1	64	0,9	6	0,4	8,0
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27			0,06
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,27			0,06
расчет										
Ужин										
124/2004	Шш из свежей капусты с картофелем с мясом и со сметаной	250/20	2,8	7,1	21	175	0,01	0,8	0,3	34,5
тк№470/2004	Фрикадельки из говядины	100	12,9	7,2	5,9	144,5	0,09	6,7	0,2	208
510/2004	Каша гречневая расыпчатая с овощами (отборная крупа,морковь,луком с маслом и солью)	180	5,4	8,1	26,8	205,2	0,05	1,9	1,2	177
ТТК 82/2002	Напиток Витошка"(обогащенный витамининапиток группы B,Cи D)	200	1,19	0,15	16,1	64	0,9	6	0,4	8,0
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27			0,06
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,27			0,06
расчет										
Ужин										
124/2004	Шш из свежей капусты с картофелем с мясом и со сметаной	250/20	2,8	7,1	21	175	0,01	0,8	0,3	34,5
тк№470/2004	Фрикадельки из говядины	100	12,9	7,2	5,9	144,5	0,09	6,7	0,2	208
510/2004	Каша гречневая расыпчатая с овощами (отборная крупа,морковь,луком с маслом и солью)	180	5,4	8,1	26,8	205,2	0,05	1,9	1,2	177
ТТК 82/2002	Напиток Витошка"(обогащенный витамининапиток группы B,Cи D)	200	1,19	0,15	16,1	64	0,9	6	0,4	8,0
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27			0,06
	Хлеб "чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,27			0,06
расчет										
Ужин										
124/2004	Шш из свежей капусты с картофелем с мясом и со сметаной	250/20	2,8	7,1	21	175	0,01	0,8	0,3	34,5
тк№470/2004	Фрикадельки из говядины	100	12,9	7,2	5,9	144,5	0,09	6,7	0,2	208
510/2004	Каша гречневая расыпчатая с овощами (отборная крупа,морковь,луком с маслом и солью)	180	5,4	8,1	26,8	205,2	0			

Завтрак													
4-ый день, четверг													
ИТОГО													
расчет													
655													
27,59													
23,3													
103,8													
755,3													
1,86													
77,3													
0,9													
1,58													
427,7													
308,0													
85,5													
7,38													
23,4													
0,06													
79,5													
307,4													
427,7													
308,0													
85,5													
7,38													
23,4													
0,06													
79,5													
307,4													
427,7													
308,0													
85,5													
7,38													
23,4													
0,06													
79,5													
307,4													
427,7													
308,0													
85,5													
7,38													
23,4													
0,06													
79,5													
307,4													
427,7													
308,0													
85,5													
7,38													
23,4													
0,06													
79,5													
307,4													
427,7													
308,0													
85,5													
7,38													
23,4													
0,06													
79,5													
307,4													
427,7													
308,0													
85,5													
7,38													
23,4													
0,06													
79,5													
307,4													
427,7													
308,0													
85,5													
7,38													
23,4													
0,06													
79,5													
307,4													
427,7													
308,0													
85,5													
7,38													
23,4													
0,06													
79,5													
307,4													
427,7													
308,0													
85,5													
7,38													
23,4													
0,06													
79,5													
307,4													
427,7													
308,0													
85,5													
7,38													
23,4													
0,06													
79,5													
307,4													
427,7													
308,0													
85,5													
7,38													
23,4													
0,06													
79,5													
307,4													
427,7													
308,0													
85,5													
7,38													
23,4													
0,06													
79,5													
307,4													
427,7													
308,0													
85,5													
7,38													
23,4													
0,06													
79,5													
307,4													
427,7													
308,0													
85,5													
7,38													
23,4													
0,06													
79,5													
307,4													
427,7													
308,0													
85,5													
7,38													
23,4													
0,06													
79,5													
307,4													
427,7													
308,0													
85,5													
7,38													
23,4													
0,06													
79,5													
307,4													
427,7													
308,0													
85,5													
7,38													
23,4													
0,06													
79,5													
307,4													
427,7													
308,0													
85,5													
7,38													
23,4													
0,06													
79,5													
307,4													
427,7													
308,0													
85,5													
7,38													
23,4													
0,06													
79,5													
307,4													
427,7													
308,0													
85,5													
7,38													
23,4													
0,06													
79,5													
307,4													
427,7													
308,0													
85,5													
7,38													
23,4													
0,06													
79,5													
307,4													
427,7													
308,0													
85													

Итого за 2 недели (среднее)													
Норма в день													
ИТОГО													
расчет													
	Блины со сгущенкой	950	26	39,29	114	865,4	1,31	17,8	1,5	3,6	56,3	434,3	39,4
	Йодом	60	3,8	0,6	25	122	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	Хлеб "чусовской", обогащенный витаминами	25	1,5	0,19	9	44	0,27	9,32	0,9		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
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
332/2004	Фузилли отварные с сыром (макароны отварные спиральки) и овощами												
ТТК№282/2003	Индейка по-любленски	180/30	10,5	13,9	33,8	310	0,4	4,36	0,1	0,6	17,6	258,0	6,45
181/1994	Борщ из свежей капусты с картофелем с мясом и со сметаной	100	16,2	22,3	2,8	278	0,09	3,8	0,0	0,5	3,8	117,5	10,6
		250/15	7	2,5	10,4	148	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2
Обед													
расчет													
	Фрукт свежий	560	17	17	112,71	780,9	0,81	13,96	1,0	21,6	209,4	97,88	61,34
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	120	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27				0,06	23,4	7,38
	Йодом	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6		3,08	7,38
	Хлеб "чусовской", обогащенный витамином	25	1,5	0,19	9	63	0,27				0,06	23,4	7,38
ТТК I-A	Компот из ягод	200	0,4		31,61	130	0,27	0,36		1,9	0,3	23,4	7,38
512/2004	Рис припущенный с овощами	180/30	4,32	7,2	44,5	264,6		12		18,4	5		12,2
ТТК№498/2004	Зразы "Демидовские"	100	16	13,3	15,1	262	0,27	1,6	0,5	0,7	204	48	27