

Согласовано:  
Директор МАОУ СОШ №3 ММО  
Е.И.Самихова



Утверждаю:  
Директор ООО "Трест общественного питания"



И.Д.Афоничев

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

Возрастная категория (5-11 класс)  
Суточная калорийность: завтрак 550-687 Ккал  
обед 825-962 Ккал

| № рецеп             | 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 и сыром                         | 200              | 15,40    | 17,10   | 32,30      | 294,66            | 0,26         | 2,09  | 0,11 | 0,00 | 227,13                   | 354,88 | 104,29 | 2,50 |
| 96                  | Масло сливочное                                           | 10               | 1,56     | 4,55    | 0,07       | 70,90             | 0,00         | 0,00  | 0,09 | 0,02 | 4,10                     | 3,80   | 0,00   | 0,02 |
| 685                 | Чай с сахаром                                             | 200              | 0,20     | 0,00    | 15,00      | 58,00             | 0,00         | 0,11  | 0,00 | 0,00 | 15,99                    | 0,00   | 2,09   | 0,96 |
| 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              | 21,21    | 23,15   | 88,07      | 709,56            | 0,36         | 17,20 | 0,20 | 0,02 | 280,72                   | 407,68 | 126,38 | 7,38 |
|                     |                                                           |                  |          |         |            |                   |              |       |      |      |                          |        |        |      |
| 1 - ый день ОБЕД    |                                                           |                  |          |         |            |                   |              |       |      |      |                          |        |        |      |
| ТТК                 | Горошек зеленый припущенный                               | 100              | 3,00     | 3,90    | 6,30       | 72,00             | 0,07         | 5,00  | 0,00 | 0,00 | 7,83                     | 26,00  | 26,00  | 0,33 |
| 110                 | Борщ со свежей капустой, картофелем, со сметаной (250/10) | 260              | 4,00     | 4,20    | 23,10      | 106,00            | 0,05         | 18,67 | 0,01 | 0,05 | 41,95                    | 40,80  | 20,00  | 1,03 |
| 437                 | Гуляш                                                     | 100              | 15,14    | 13,40   | 17,33      | 182,55            | 0,53         | 0,31  | 0,00 | 0,23 | 67,52                    | 168,50 | 26,14  | 2,11 |
| 43/3/1              | Рис припущенный с куркумой                                | 180              | 4,78     | 10,60   | 41,16      | 245,00            | 0,07         | 0,00  | 0,00 | 0,00 | 12,30                    | 35,70  | 21,01  | 1,78 |
| 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 |
| 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 |
| итого               |                                                           | 890              | 31,05    | 32,69   | 127,77     | 826,75            | 0,79         | 93,98 | 0,01 | 0,28 | 154,60                   | 325,10 | 109,75 | 7,86 |
| 2 - ой день ЗАВТРАК |                                                           |                  |          |         |            |                   |              |       |      |      |                          |        |        |      |
| 362                 | Пудинг творожно-манный со сгущенным молоком (200/50)      | 250              | 17,17    | 17,99   | 47,20      | 353,10            | 0,41         | 78,96 | 0,22 | 0,61 | 216,15                   | 192,17 | 42,02  | 0,85 |
| ТТк                 | Печенье                                                   | 40               | 1,20     | 3,10    | 21,00      | 118,00            | 0,03         | 0,11  | 0,04 | 0,00 | 7,00                     | 12,90  | 4,00   | 0,50 |
| 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    | 15,02      | 60,00             | 0,00         | 0,10  | 0,00 | 0,00 | 14,58                    | 0,00   | 2,04   | 0,86 |
| итого               |                                                           | 550              | 22,42    | 22,59   | 109,22     | 656,10            | 0,50         | 79,17 | 0,26 | 0,61 | 247,23                   | 237,57 | 54,56  | 2,81 |
| 2 - ой день ОБЕД    |                                                           |                  |          |         |            |                   |              |       |      |      |                          |        |        |      |
| ТТК                 | Огурец свежий                                             | 100              | 0,80     | 0,00    | 2,50       | 2,60              | 0,02         | 3,50  | 0,00 | 0,00 | 20,50                    | 18,58  | 7,50   | 0,35 |
| 139                 | Суп картофельный с бобовыми                               | 250              | 5,80     | 6,50    | 27,00      | 133,60            | 0,18         | 7,62  | 0,06 | 0,00 | 16,30                    | 53,20  | 21,40  | 0,98 |
| 670                 | Фрикадельки в соусе (100/20)                              | 120              | 16,77    | 17,16   | 30,41      | 254,00            | 0,34         | 2,72  | 0,00 | 0,16 | 25,64                    | 86,30  | 19,30  | 0,54 |
| 520/534             | Сложный гарнир                                            | 180              | 3,68     | 7,90    | 25,26      | 189,60            | 0,04         | 12,01 | 0,00 | 0,04 | 26,30                    | 26,20  | 13,90  | 0,87 |
| 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               |                                                           | 900              | 31,38    | 32,15   | 129,07     | 869,00            | 0,65         | 25,95 | 0,06 | 0,20 | 116,32                   | 235,38 | 77,74  | 4,71 |

| № рецеп             | Наименование блюда                                  | Пищевые вещества |          |         |            | Энерг. пени. 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 |                                                     |                  |          |         |            |                   |              |       |      |      |                          |        |        |       |
| ТТК35               | Каша молочная "Дружба" со сливочным маслом (240/10) | 250              | 8,74     | 11,69   | 33,60      | 289,80            | 0,10         | 1,69  | 0,10 | 0,00 | 162,25                   | 179,88 | 39,21  | 0,71  |
| ТТК Ф№2             | Манник "Солнышко" с творогом и куркумой             | 60               | 5,11     | 5,43    | 28,32      | 183,12            | 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               |                                                     | 560              | 23,80    | 23,32   | 96,82      | 676,92            | 0,20         | 3,12  | 0,15 | 0,06 | 330,21                   | 463,38 | 62,71  | 91,71 |
| 3 - ий день ОБЕД    |                                                     |                  |          |         |            |                   |              |       |      |      |                          |        |        |       |
| ТТК                 | Свекла отварная                                     | 100              | 1,30     | 3,00    | 7,30       | 89,00             | 0,03         | 3,00  | 0,00 | 0,03 | 36,20                    | 32,10  | 29,00  | 1,01  |
| 142                 | Суп картофельный с рыбой                            | 250              | 7,10     | 7,40    | 8,05       | 110,00            | 0,18         | 15,00 | 0,05 | 0,00 | 240,00                   | 185,25 | 57,00  | 0,50  |
| ТТК51               | "Колобки" мясо-картофельные в соусе (100/20)        | 120              | 7,79     | 11,08   | 7,00       | 126,00            | 0,08         | 1,10  | 0,07 | 0,01 | 18,00                    | 220,00 | 18,00  | 1,10  |
| 508                 | Каша гречневая рассыпчатая                          | 180              | 10,44    | 9,36    | 51,12      | 334,80            | 0,25         | 0,00  | 0,00 | 0,14 | 57,60                    | 0,00   | 68,40  | 5,76  |
| 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               |                                                     | 900              | 31,06    | 31,43   | 124,46     | 943,00            | 0,61         | 19,90 | 0,12 | 0,18 | 374,80                   | 494,45 | 189,00 | 10,08 |
| 4 - ый день ЗАВТРАК |                                                     |                  |          |         |            |                   |              |       |      |      |                          |        |        |       |
| 340                 | Омлет натуральный со сливочным маслом (175/10)      | 185              | 14,56    | 16,74   | 33,51      | 338,11            | 0,26         | 2,09  | 0,11 | 0,00 | 227,13                   | 354,88 | 104,29 | 2,50  |
| 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               |                                                     | 560              | 22,13    | 22,36   | 88,76      | 648,61            | 0,32         | 2,19  | 0,17 | 0,00 | 252,41                   | 389,28 | 112,83 | 3,98  |
| 4 - ый день ОБЕД    |                                                     |                  |          |         |            |                   |              |       |      |      |                          |        |        |       |
| ТТК                 | Помидор свежий                                      | 100              | 1,10     | 0,00    | 3,80       | 20,00             | 0,02         | 3,50  | 0,00 | 0,00 | 20,50                    | 18,50  | 7,50   | 0,21  |
| 168                 | Суп шоре из разных овощей с гренками (250/10)       | 260              | 8,33     | 13,41   | 37,50      | 182,03            | 0,09         | 0,00  | 0,00 | 0,00 | 75,78                    | 94,29  | 30,20  | 0,96  |
| 443                 | Плов                                                | 200              | 18,60    | 18,80   | 37,60      | 350,00            | 0,02         | 1,43  | 0,00 | 0,00 | 36,13                    | 145,70 | 33,95  | 1,43  |
| 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  |
| 648                 | Кисель плодово ягодный                              | 200              | 0,00     | 0,00    | 30,60      | 118,00            | 0,00         | 0,24  | 0,00 | 0,00 | 26,02                    | 13,86  | 5,76   | 0,78  |
| итого               |                                                     | 810              | 32,16    | 32,80   | 133,39     | 827,23            | 0,20         | 5,17  | 0,00 | 0,00 | 171,43                   | 323,45 | 91,01  | 4,49  |

| № рен               | 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   |
| 5 - ый день ЗАВТРАК |                                                     |                  |          |         |             |                   |              |       |      |      |                          |        |        |      |
| 302                 | Каша пшеничная молочная со сливочным маслом(250/10) | 260              | 3,96     | 8,10    | 39,27       | 279,90            | 0,17         | 1,24  | 0,00 | 0,45 | 267,58                   | 150,02 | 30,47  | 1,32 |
| 3                   | Бутерброд с сыром (30/15)                           | 45               | 6,68     | 9,64    | 9,38        | 156,85            | 0,00         | 0,09  | 0,04 | 0,00 | 91,00                    | 60,00  | 6,00   | 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"                                       | 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               |                                                     | 555              | 22,99    | 22,84   | 89,95       | 668,75            | 0,27         | 2,63  | 0,06 | 0,45 | 488,53                   | 351,52 | 56,97  | 2,17 |
| 5 - ый день ОБЕД    |                                                     |                  |          |         |             |                   |              |       |      |      |                          |        |        |      |
| 612                 | Маринад овощной                                     | 100              | 1,30     | 3,00    | 7,30        | 89,00             | 0,13         | 3,00  | 1,23 | 0,00 | 97,70                    | 159,17 | 39,00  | 0,80 |
| 235                 | Суп лапша с курой (250/10)                          | 260              | 6,60     | 9,17    | 36,10       | 212,04            | 0,20         | 8,68  | 0,05 | 0,00 | 19,00                    | 65,75  | 25,50  | 0,93 |
| 374                 | рыба тушеная в соусе(100/20)                        | 120              | 15,27    | 9,54    | 11,15       | 189,77            | 2,31         | 0,19  | 0,00 | 0,00 | 1,89                     | 1,11   | 2,11   | 0,00 |
| 520                 | Картофельное пюре                                   | 180              | 3,78     | 8,10    | 26,28       | 204,37            | 0,04         | 13,41 | 0,00 | 0,58 | 30,20                    | 108,24 | 14,40  | 0,74 |
| ТТК81               | Напиток витаминный "Витошка"                        | 200              | 0,20     | 0,00    | 15,00       | 60,00             | 0,05         | 7,00  | 0,10 | 0,00 | 34,00                    | 0,00   | 10,00  | 0,20 |
| 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               |                                                     | 910              | 31,28    | 30,40   | 119,72      | 912,38            | 2,80         | 32,28 | 1,38 | 0,58 | 195,79                   | 385,37 | 104,61 | 3,77 |
| 2 - ая неделя       |                                                     |                  |          |         |             |                   |              |       |      |      |                          |        |        |      |
| 1 - ый день ЗАВТРАК |                                                     |                  |          |         |             |                   |              |       |      |      |                          |        |        |      |
| 302                 | Каша молочная манная со сливочным маслом (220/10)   | 230              | 11,52    | 12,63   | 30,69       | 186,40            | 0,18         | 1,36  | 0,08 | 0,00 | 138,00                   | 209,80 | 55,40  | 1,46 |
| 96                  | Масло сливочное                                     | 20               | 5,68     | 7,84    | 0,00        | 149,60            | 0,00         | 0,00  | 0,06 | 0,00 | 1,20                     | 1,90   | 0,00   | 0,02 |
| 685                 | Чай с сахаром                                       | 200              | 0,20     | 0,00    | 15,00       | 58,00             | 0,00         | 0,11  | 0,00 | 0,00 | 15,99                    | 0,00   | 2,09   | 0,96 |
| 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               |                                                     | 600              | 21,45    | 21,97   | 86,39       | 680,00            | 0,28         | 16,47 | 0,14 | 0,00 | 188,69                   | 260,70 | 77,49  | 6,34 |
| 1 - ый день ОБЕД    |                                                     |                  |          |         |             |                   |              |       |      |      |                          |        |        |      |
| ТТК                 | Горошек зеленый припущенный                         | 100              | 3,00     | 3,90    | 6,30        | 72,00             | 0,07         | 5,00  | 0,00 | 0,00 | 7,83                     | 26,00  | 26,00  | 0,33 |
| 132                 | Рассольник "Ленинградский" со сметаной (250/10)     | 260              | 4,10     | 5,43    | 17,65       | 174,07            | 0,10         | 17,45 | 0,80 | 0,00 | 33,85                    | 112,50 | 34,38  | 1,20 |
| 423                 | Бефстроганов                                        | 100              | 15,27    | 14,04   | 10,90       | 194,48            | 0,52         | 0,30  | 0,00 | 0,22 | 68,92                    | 169,78 | 26,53  | 2,11 |
| 516                 | Макаронные изделия отварные                         | 180              | 6,12     | 11,34   | 41,04       | 293,40            | 0,07         | 0,02  | 0,00 | 0,00 | 6,84                     | 42,84  | 9,72   | 0,94 |
| 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         | 0,80  | 0,00 | 0,00 | 10,00                    | 6,00   | 3,00   | 0,60 |
| итого               |                                                     | 890              | 33,82    | 35,30   | 131,38      | 1017,15           | 0,83         | 23,57 | 0,80 | 0,22 | 140,44                   | 408,22 | 113,23 | 6,29 |

| № рец               | Наименование блюда                                    | Пищевые вещества |          |         |             | Энерг. ценн. ккал | Витамины, мг |       |      |      | Минеральные вещества, мг |        |        |       |
|---------------------|-------------------------------------------------------|------------------|----------|---------|-------------|-------------------|--------------|-------|------|------|--------------------------|--------|--------|-------|
|                     |                                                       | Масса порции     | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г |                   | В -1         | С     | А    | В-2  | Са                       | Р      | Mg     | Fe    |
| 2 - ой день ЗАВТРАК |                                                       |                  |          |         |             |                   |              |       |      |      |                          |        |        |       |
| 362                 | Пудинг творожно-манный со сгущенным молоком (200/50)  | 250              | 17,17    | 17,99   | 47,20       | 353,10            | 0,41         | 78,96 | 0,22 | 0,61 | 216,15                   | 192,17 | 42,02  | 0,85  |
| ТТК                 | Печенье                                               | 40               | 1,20     | 3,10    | 21,00       | 118,00            | 0,03         | 0,11  | 0,04 | 0,00 | 7,00                     | 12,90  | 4,00   | 0,50  |
| 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               |                                                       | 550              | 22,42    | 22,59   | 109,40      | 656,10            | 0,50         | 79,17 | 0,26 | 0,61 | 247,23                   | 237,57 | 54,56  | 2,81  |
| 2 - ой день ОБЕД    |                                                       |                  |          |         |             |                   |              |       |      |      |                          |        |        |       |
| ТТК                 | Огурец свежий                                         | 100              | 0,80     | 0,00    | 2,50        | 2,60              | 0,02         | 3,50  | 0,00 | 0,00 | 20,50                    | 18,58  | 7,50   | 0,35  |
| 124                 | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной(250/100 | 260              | 2,30     | 7,55    | 20,23       | 180,96            | 0,03         | 18,38 | 0,00 | 0,00 | 40,25                    | 36,25  | 17,50  | 0,63  |
| ТТК                 | Голубцы ленивые в соусе (100/20)                      | 120              | 19,90    | 16,10   | 48,30       | 221,30            | 0,31         | 1,01  | 0,00 | 0,33 | 50,72                    | 0,00   | 19,12  | 2,02  |
| 520                 | Картофельное пюре                                     | 180              | 3,78     | 8,10    | 26,28       | 204,37            | 0,04         | 13,41 | 0,00 | 0,58 | 30,20                    | 108,24 | 14,40  | 0,74  |
| 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  |
| ТТК81               | Напиток витаминный "Витошка"                          | 200              | 0,20     | 0,00    | 15,00       | 60,00             | 0,05         | 7,00  | 0,10 | 0,00 | 34,00                    | 0,00   | 10,00  | 0,20  |
| итого               |                                                       | 910              | 31,11    | 32,34   | 136,20      | 826,43            | 0,52         | 43,30 | 0,10 | 0,91 | 188,67                   | 214,17 | 82,12  | 5,05  |
| 3 - ий 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"                                      | 75               | 3,90     | 4,60    | 28,10       | 155,00            | 0,02         | 0,10  | 0,03 | 0,00 | 6,00                     | 12,00  | 3,00   | 0,40  |
| 97                  | Сыр твердый                                           | 15               | 3,12     | 4,44    | 0,00        | 60,60             | 0,00         | 0,00  | 0,69 | 0,00 | 180,00                   | 118,00 | 10,00  | 0,20  |
| 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     | 2,70    | 15,90       | 79,00             | 0,04         | 1,30  | 0,02 | 0,00 | 126,00                   | 239,00 | 14,00  | 90,00 |
| итого               |                                                       | 550              | 24,03    | 22,44   | 83,01       | 618,90            | 0,33         | 1,80  | 0,84 | 0,00 | 425,11                   | 685,40 | 62,90  | 91,63 |
| 3 - ий день ОБЕД    |                                                       |                  |          |         |             |                   |              |       |      |      |                          |        |        |       |
| 612                 | Маринад овощной                                       | 100              | 1,30     | 3,00    | 7,30        | 89,00             | 0,13         | 3,00  | 1,23 | 0,00 | 97,70                    | 159,17 | 39,00  | 0,80  |
| 111                 | Борщ "Сибирский" со сметаной(250/10)                  | 260              | 3,90     | 4,30    | 28,78       | 108,01            | 0,05         | 10,00 | 0,01 | 0,05 | 73,26                    | 48,43  | 42,75  | 1,75  |
| ТТК49               | Зразы "Верх-Исетские" в соусе(100/20)                 | 120              | 12,33    | 14,56   | 5,28        | 180,33            | 0,31         | 2,70  | 0,00 | 0,13 | 50,72                    | 93,70  | 15,12  | 1,27  |
| 508                 | Каша гречневая рассыпчатая                            | 180              | 10,44    | 9,36    | 51,12       | 334,80            | 0,25         | 0,00  | 0,00 | 0,14 | 57,60                    | 0,00   | 68,40  | 5,76  |
| 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  |
|                     |                                                       | 910              | 32,10    | 31,81   | 132,36      | 933,34            | 0,81         | 85,70 | 1,24 | 0,32 | 304,28                   | 355,40 | 181,87 | 12,19 |

| № рецепта           | Наименование блюда                             | Пищевые вещества |          |         |             | Энерг. ценность, ккал | Витамины, мг |       |      |      | Минеральные вещества, мг |        |        |      |
|---------------------|------------------------------------------------|------------------|----------|---------|-------------|-----------------------|--------------|-------|------|------|--------------------------|--------|--------|------|
|                     |                                                | Масса порции     | 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 и сыром              | 200              | 15,40    | 17,10   | 32,30       | 294,66                | 0,26         | 2,09  | 0,11 | 0,00 | 227,13                   | 354,88 | 104,29 | 2,50 |
| 96                  | Масло сливочное                                | 10               | 1,56     | 4,55    | 0,07        | 70,90                 | 0,00         | 0,00  | 0,09 | 0,02 | 4,10                     | 3,80   | 0,00   | 0,02 |
| 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              | 21,21    | 23,15   | 88,07       | 709,56                | 0,37         | 17,19 | 0,20 | 0,02 | 279,31                   | 407,68 | 126,33 | 7,28 |
| 4 - ый день ОБЕД    |                                                |                  |          |         |             |                       |              |       |      |      |                          |        |        |      |
| ТТК                 | Помидор свежий                                 | 100              | 1,10     | 0,00    | 3,80        | 20,00                 | 0,02         | 3,50  | 0,00 | 0,00 | 20,50                    | 18,50  | 7,50   | 0,21 |
| 171                 | Суп-пюре из картофеля с гренками (250/10)      | 260              | 4,00     | 8,10    | 21,40       | 158,00                | 0,20         | 8,68  | 0,05 | 0,00 | 19,00                    | 65,75  | 25,50  | 0,93 |
| 493                 | Курица, тушенная в соусе (100/20)              | 120              | 17,30    | 13,90   | 5,75        | 133,22                | 0,23         | 4,60  | 0,09 | 0,00 | 28,75                    | 334,70 | 64,40  | 4,03 |
| 43/3/1              | Рис припущенный с куркумой                     | 180              | 4,78     | 10,60   | 41,16       | 245,00                | 0,07         | 0,00  | 0,00 | 0,00 | 12,30                    | 35,70  | 21,01  | 1,78 |
| 648                 | Кисель плодово ягодный                         | 200              | 0,00     | 0,00    | 30,60       | 118,00                | 0,00         | 0,24  | 0,00 | 0,00 | 26,02                    | 13,86  | 5,76   | 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 |
|                     |                                                | 910              | 31,31    | 33,19   | 126,60      | 831,42                | 0,59         | 17,02 | 0,14 | 0,00 | 119,57                   | 519,61 | 137,77 | 8,84 |
| 5 - ый день ЗАВТРАК |                                                |                  |          |         |             |                       |              |       |      |      |                          |        |        |      |
| 340                 | Омлет натуральный со сливочным маслом (175/10) | 185              | 14,56    | 16,74   | 33,51       | 338,11                | 0,26         | 2,09  | 0,11 | 0,00 | 227,13                   | 354,88 | 104,29 | 2,50 |
| 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 |
| 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 |
| итого               |                                                | 560              | 22,13    | 22,36   | 88,76       | 648,61                | 0,2          | 4,38  | 2,35 | 0    | 378,9                    | 383,7  | 77,7   | 7,2  |
| 5-ый день ОБЕД      |                                                |                  |          |         |             |                       |              |       |      |      |                          |        |        |      |
| ТТК                 | Свекла отварная                                | 100              | 1,30     | 3,00    | 7,30        | 89,00                 | 0,03         | 3,00  | 0,00 | 0,03 | 36,20                    | 32,10  | 29,00  | 1,01 |
| 235                 | Суп лапша с курой (250/10)                     | 260              | 6,60     | 9,17    | 36,10       | 212,04                | 0,20         | 8,68  | 0,05 | 0,00 | 19,00                    | 65,75  | 25,50  | 0,93 |
| 631                 | Жаркое по-домашнему                            | 200              | 18,76    | 20,06   | 35,79       | 390,10                | 0,23         | 4,60  | 0,09 | 0,00 | 28,75                    | 334,70 | 64,40  | 4,03 |
| 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 |
| 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 |
|                     |                                                | 810              | 31,09    | 32,82   | 130,18      | 974,34                | 0,53         | 17,08 | 0,14 | 0,03 | 106,95                   | 489,65 | 135,50 | 7,68 |
|                     |                                                |                  |          |         |             |                       |              |       |      |      |                          |        |        |      |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 250795864576837559433845704902184217507778640371

Владелец Самихова Елена Ивановна

Действителен с 09.09.2025 по 09.09.2026