

День: понедельник
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	7		
Завтрак 1-4 классы									
3.1	Бутерброд с сыром на батоне	15/30	6,2	4,9	15,2		131,4		
257,96	Каша молочная пшеничная с маслом	200	8	7,8	39,9		260,8		
351,03	Фрукт(1)	100	0,4	0,4	9,8		60		
642,05	Какао с витамином С "Витгошка"	200	3,3	3,3	14,1		96,6		
	Итого за день	500	17,9	16,4	79		548,8		
Обед 1-4 классы									
1 110	Холодное блюдо(3)	60	0,5	0,1	1,6		8,4		
46,23	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,5	4,9	6,2		79,7		
280,05	Гуляш из филе индейки	100	14,1	12,2	5,6		203,4		
917	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,8	11,7	37,6		292		
82,03	Кисель "Витгошка"	200			24		95		
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6		71,4		
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10		49,6		
	Итого за день	770	27,7	29,3	99,6		799,5		

День: вторник
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	7		
Завтрак 1-4 классы									
276,62	Плов из булгура с филе кури, кукурузой/Овощная подгарнировка(3)	235/20	19,5	12,4	35,2		352,5		
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7		51,2		
299,42	Батон "Золотинка"	50	4,2	1,8	28,5		144		
	Итого за день	500	23,9	14,2	77,4		547,7		
Обед 1-4 классы									
63,14	Суп картофельный с горохом	200	4,2	4,2	16,1		120		
318,52	Ежики из свинины	90	9,2	24,2	10,7		300,2		
472,99	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	11,2		142,1		
351,03	Фрукт(1)	100	0,4	0,4	9,8		60		
211,12	Напиток из сухофруктов	200	0,3		19,7		78		
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6		71,4		
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10		49,6		
	Итого за день	790	21,1	34,4	92,1		821,3		

1- расчет пищевой ценности блюда по яблоку допускается замена на (апельсин,мандарин,банан,нектарин,груша)

2- допускается замена на напиток из свежемороженых плодов и ягод другого типа (ТТК№78)

3- расчет пищевой ценности по огурцу малосольному, допускается замена на овощи свежие порционные(ТТК№ 10);консервированные овощи в ассортименте(ТТК№11),икро кабачковая(ТТК№12);капуста квашенная(ТТК № 13);овощи отварные порционные(ТТК№14);морская капуста(ТТК№15);салаты из овощей(№ 77,78,79,81,83,84 сборник 1994)

4- расчет пищевой ценности блюда по кеку фруктовому , допускается замена на изделия из дрожжевого, слоеного теста с различными видами начинок

5- допускается замена на чай с сахаром(685/04), чай с лимоном (629/96)

День: среда
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7			
Завтрак 1-4 классы									
195,04	Йогурт фруктовый	100	5	5,8	7,4	106,2			
381,07	Макаронны с сыром	150	8,9	11,4	25,2	238,5			
198,01	Чай с лимоном	200/3	0,2	0,1	15,1	57,9			
299,42	Батон "Золотинка"	50	4,2	1,8	28,5	144			
		503	18,3	19,1	76,2	546,6			
Итого за день									
Обед 1-4 классы									
49,09	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,5	4,9	8	90,4			
140,86	Рыба тушеная с овощами	105	19,5	9,4	2,8	173,1			
232	Рис "Золотистый"	150	3,7	5,5	37,3	217,3			
625,02	Напиток "Здоровье" из смородины	200	0,1	0,1	16,8	66,4			
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4			
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6			
524,01	Мучное изделие(4)	50	2,9	9,9	23,4	192,6			
		755	31,5	30,2	112,9	860,8			

День: четверг

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7			
Завтрак 1-4 классы									
188,22	Пудинг творожный с молочным соусом	100/50	14,2	11,3	33,2	449,1			
351,03	Фрукт(1)	100	0,4	0,4	9,8	60			
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2			
299,42	Батон "Золотинка"	50	4,2	1,8	28,5	144			
		500	19	13,5	85,2	704,3			
Итого за день									
Обед 1-4 классы									
71,38	Суп картофельный с макаронными изделиями, курицей	210	5,5	3,9	16,8	122,9			
308,16	Котлета "Ассорти" из курицы и свинины	90	13,9	13,1	13,5	228,8			
129,2	Рагу из овощей/Овощная подгариновка(3)	150/20	2,5	6,7	13,1	129,6			
211,11	Напиток из кураги	200	0,6	0,2	28,1	109,1			
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4			
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6			
		720	26,3	24,1	96,1	711,4			

День: пятница

- 1- расчет пищевой ценности блюда по яблоку допускается замена на (апельсин, мандарин, банан, нектарин, груша)
- 2- допускается замена на напиток из свежемороженых плодов и ягод другого типа (ТТК№78)
- 3- расчет пищевой ценности по огурцу малосольному, допускается замена на овощи свежие порционные(ТТК№ 10), консервированные овощи в ассортименте(ТТК№11), икра кабачковая(ТТК№12);капуста квашенная(ТТК № 13);овощи отварные порционные(ТТК№14);морская капуста(ТТК№15);салаты из овощей(№ 77,78,79,81,83,84 сборник 1994)
- 4- расчет пищевой ценности блюда по кеку фруктовому , допускается замена на изделия из дрожжевого, слоеного теста с различными видами начинок
- 5- допускается замена на чай с сахаром(685/04), чай с лимоном (629/96)

День: пятница
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7			
Завтрак 1-4 классы									
3,28	Бугерборд с маслом, джемом на батоне	10/20/30	3,8	9,8	28,2			216,4	
257,89	Каша молочная, рисовая с маслом	250	3,4	8,9	66			347,9	
630,96	Чай с молоком	200	1,5	1,5	15,8			77,3	
	Итого за день	510	8,7	20,2	110			641,6	
Обед 1-4 классы									
82,19	Суп-пюре из разных овощей с гренками	200/10	2,6	3,3	13,9			146,4	
322,06	Печень "по-строгановски"	100	13,5	9,2	4,7			156,1	
150	Макаронные изделия отварные	150	5,3	5,6	35,6			216,8	
351,03	Фрукт(1)	100	0,4	0,4	9,8			60	
213,01	Напиток из шиповника	200	0,6		17,5			71	
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6			71,4	
299,12	Хлеб "Чусовской" с Йодоказеином	20	1,5	0,2	10			49,6	
	Итого за день	810	26,2	18,9	106,1			771,3	

1- расчет пищевой ценности блюда по яблоку допускается замена на (апельсин, мандарин, банан, нектарин, груша)

2- допускается замена на напиток из свежемороженых плодов и ягод другого типа (ТТК№78)

3- расчет пищевой ценности по огурцу малосольному, допускается замена на овощи свежие порционные(ТТК№ 10); консервированные овощи в ассортименте(ТТК№11),крапчаточный(ТТК№12);капуста квашенная(ТТК № 13);овощи отварные порционные(ТТК№14);морская капуста(ТТК№15);салаты из овощей(№ 77,78,79,81,83,84 сборник 1994)

4- расчет пищевой ценности блюда по кексу фруктовому , допускается замена на изделия из дрожжевого, слоеного теста с различными видами начинок

5- допускается замена на чай с сахаром(685/04), чай с лимоном (629/96)

День: понедельник
Неделя: 2

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	7		
Завтрак 1-4 классы									
3,1	Бутерброд с сыром на батоне	15/30	6,2	4,9	15,2		131,4		
560,03	Каша молочная ячневая с маслом	200	7	7,9	38,6		255,5		
351,03	Фрукт(1)	100	0,4	0,4	9,8		60		
692,04	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,1	16,5		85,9		
	Итого за день	545	16,4	15,3	80,1		532,8		
Обед 1-4 классы									
1 110	Холодное блюдо(3)	60	0,5	0,1	1,6		8,4		
54,24	Суп из овощей со сметаной	200	1,5	5	7,7		87,4		
290,06	Гуляш из свинины	100	10,9	28,2	5,1		333,6		
232	Рис "Золотистый"	150	3,7	5,5	37,3		217,3		
213,05	Напиток витаминизированный "Витошка"	200			19,4		91		
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6		71,4		
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10		49,6		
	Итого за день	760	20,4	39,2	95,7		858,7		

День: вторник
Неделя: 2

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7			
Завтрак 1-4 классы									
1,02	Бутерброд с маслом на батон	10/30	2,3	9,2	15,3		153,4		
854,17	Каша "Царская" с филе куриным/Овощная подгарнировка(3)	235/20	20,5	13,4	47,9		400,2		
198,01	Чай с лимоном	200/3	0,2	0,1	15,1		57,9		
	Итого за день	500	23	22,7	78,3		611,5		
Обед 1-4 классы									
229,05	Суп-пюре гороховый с гречками	200/10	5,3	5,1	13,5		129,8		
184,14	Кура запеченная по-домашнему	90	17,5	11,4	1,1		161,3		
150	Макаронные изделия отварные	150	5,3	5,6	35,6		216,8		
211,11	Напиток из кураги	200	0,6		28,1		109,1		
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6		71,4		
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10		49,6		
	Итого за день	700	32,5	22,5	102,9		738		

1- расчет пищевой ценности блюда по яблоку допускается замена на (апельсин,мандарин,банан,нектарин,груша)

2- допускается замена на напиток из свежемороженых плодов и ягод другого типа (ТК№78)

3- расчет пищевой ценности по огурцу малосольному, допускается замена на овощи свежие порционные(ТК№10);консервированные овощи в ассортименте(ТК№11),икра кабачковая(ТК№12);капуста квашенная(ТК № 13);овощи отварные порционные(ТК№14);морская капуста(ТК№15);салаты из овощей(№ 77,78,79,81,83,84 сборник 1994)

4- расчет пищевой ценности блюда по кексу фруктовому , допускается замена на изделия из дрожжевого, слоеного теста с различными видами начинок

5- допускается замена на чай с сахаром(685/04),чай с лимоном (629/96)

День: среда
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	Ж	У	Ж	
1	2	3	4	5	6	7	7		
Завтрак 1-4 классы									
160,02	Омлет натуральный	150	15,5	17,3	2,8	228,7			
351,03	Фрукт(1)	100	0,4	0,4	9,8	60			
197	Чай с сахаром	200			13,7	51,2			
299,42	Батон "Золотинка"	50	4,2	1,8	28,5	144			
Итого за день			20,3	19,5	54,8	483,9			
Обед 1-4 классы									
42,23	Суп-харчо по студенчески	200	1,7	8,2	19,7	159,7			
394,04	Жаркое по-домашнему из индейки	235	13,3	14	28,6	285,5			
211,12	Напиток из сухофруктов	200	0,3		19,7	78			
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4			
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6			
524,01	Мучное изделие (4)	50	2,9	9,9	23,4	192,6			
Итого за день			22	32,5	116	836,8			

День: четверг
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	Ж	У	Ж	
1	2	3	4	5	6	7			
Завтрак 1-4 классы									
607,18	Зразы "Школьные" из филе кури	90	15,2	10,4	10,5	199,5			
150,02	Макаронные изделия отварные/Овощная подгарнировка(3)	150/20	5,5	5,6	36,1	219,6			
198,01	Чай с лимоном	203	0,2	0,1	15,1	57,9			
299,42	Батон "Золотинка"	50	4,2	1,8	28,5	144			
Итого за день			25,1	17,9	90,2	621			
Обед 1-4 классы									
49,09	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,5	4,9	8	90,4			
276,62	Плов из булгура, свинины с куркумой	235	16,7	32,2	32,4	507,1			
625,02	Напиток "Здоровье" из смородины	200	0,1	0,1	16,8	66,4			
351,03	Фрукт(1)	100	0,4	0,4	9,8	60			
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4			
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6			
Итого за день			22,5	38	91,6	844,9			

1- расчет пищевой ценности блюда по яблоку допускается замена на (апельсин, мандарин, банан, нектарин, груша)

2- допускается замена на напиток из свежемороженых плодов и ягод другого типа (ТТК№78)

3- расчет пищевой ценности по огурцу малосольному, допускается замена на овощи свежие порционные(ТТК№10), консервированные овощи в ассортименте(ТТК№11),краб кабачков(ТТК№12);капуста квашенная(ТТК № 13);овощи отварные порционные(ТТК№14);морская капуста(ТТК№15);салаты из овощей(№ 77,78,79,81,83,84 сборник 1994)

4- расчет пищевой ценности блюда по кексу фруктовому , допускается замена на изделия из дрожжевого, слоеного теста с различными видами начинок

5- Допускается замена на чай с сахаром(685/04), чай с лимоном (629/96)

День: пятница
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7			
Завтрак 1-4 классы									
	Йогурт фруктовый	125	3,8	3,5	12,8			120,3	
257,36	Каша молочная геркулесовая с маслом	200	7	8,7	29,2			222,8	
630,06	Чай с молоком	200	1,5	1,5	15,8			77,3	
299,42	Батон "Золотинка"	50	4,2	1,8	28,5			144	
	Итого за день	575	16,5	15,5	86,3			564,4	
Обед 1-4 классы									
56,17	Рисосольник ленинградский со сметаной	200	1,8	5	13,7			109,7	
782,01	Гортели из говядины и свинины	100	10,5	17,3	11,2			244,8	
472,99	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	11,2			142,1	
213,01	Напиток из шиповника	200	0,6		17,5			71	
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6			71,4	
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10			49,6	
	Итого за день	700	19,9	27,9	78,2			688,6	

1- расчет пищевой ценности блюда по яблоку допускается замена на (апельсин, мандарин, банан, нектарин, груша)

2- допускается замена на напиток из свежемороженых плодов и ягод другого типа (ТТК№78)

3- расчет пищевой ценности по огурцу малосольному, допускается замена на овощи свежие порционные(ТТК№10), консервированные овощи в ассортименте(ТТК№11), икра кабачковая(ТТК№12);капуста квашенная(ТТК № 13);овощи отварные порционные(ТТК№14);морская капуста(ТТК№15);салаты из овощей(№ 77,78,79,81,83,84 сборник 1994)

4- расчет пищевой ценности блюда по кексу фруктовому , допускается замена на изделия из дрожжевого, слоеного теста с различными видами начинок

5- Допускается замена на чай с сахаром(685/04), чай с лимоном (629/96)

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 669156940959655819463310575184336563501118402929

Владелец Семкин Андрей Георгиевич

Действителен с 24.01.2025 по 24.01.2026