



1-4 классов на 2026-2027 учебный год

№ сб/р год	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энерг. Ценн. Ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг		
		Выход, г	Белки, г	Жир бл.г	Углевод бл.г		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	
1-ая неделя														
1-ый день, понедельник														
Обед														
134/2004	Суп крестьянский с крупной с фарше кури (сочетание овощей и круп с кусочками фермерской картошки)	200/10	3,1	3	38,1	192	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2	
т.к.№ 337/2004	Гуляш из говядины (мясо местных убойный, томатный соус, золотой лук)	100	13,9	6,5	4	132	0,09	1,2	0,8	0	154	156	55	
510/2004	Каша гречневая рассыпчатая с овощами (отборная крупа сливочное масло и соев.)	150/30	5,4	8,2	26,8	205,2	0,36	1,9	0,3	1,5	190,5	34,5	26,7	
т.к.№82	Напиток "Витоник" (обогащенный витаминами напиток группы В, С, Д)	200	1,19	0,15	126	64		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 "чусовский", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	63	0,27				0,06	23,4	7,38	
	расчет	740	26,99	18,3	216,4	717,5	1	15,9	1,9	2,1	397,5	275,9	108,9	
2-ой день, вторник														
Обед														
135/204	Суп лапша домашняя с зеленым (куриный бульон, кусочки филе кур, лапшника, лука и ароматизатор зелени)	250	5,6	6,5	14,5	221,6	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2	
т.к.№208	Плов "Золотистый" с курицей (булгур, белого риса, кусочки индейки, дольки моркови и овощи кукуруза)	250/30	16	17,3	41,7	347	0,01	3,1	0	0,28	3,4	90,4	22,8	
54-бн-2020	Компот из ягод (фруктовая композиция)	200	0,5		27	110,2		12,0			18,4	50	12,2	
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	50	3,8	0,6	25	123	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38	

3-ий день, среда

Обед

124/2004	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной с мясом	200	2,9	3,5	35,5	169	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2
т/к№	Фрикадельки из говядины	100	11	7,2	5,9	144,5	0,09	6,7	0,2	0,18	208	176,8	25
470/2004	Каша гречневая расквашенная с овощами(отборная крупа с маслом,овощами и солью)	150	5,4	8,1	26,8	205,2	0,36	1,9	0,3	1,5	190,5	34,5	26,7
510/2004	Компот из ягод	200	0,9	3,5	36	96	0,3	2,4	0,3	2,7	14,5	25,6	12,3
т/к№	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27				0,06	23,4	7,38
	Фрукт свежий	113	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27	61,9			0,06	23,4	7,38
	расчет	788	24	22,9	129,2	737,3	1,3	73,7	1,1	4,38	447,6	292,6	79,0

4-ый день, четверг

Обед

135/204	Суп лапша домашняя с зеленью (куриный бульон кусочки филе кур. пастушья лапша и ароматизатор зелены)	250	5,6	6,5	14,5	221,6	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2
т/к№	Жаркое по домашнему из говядины с подгарнировкой	250	20,7	30,5	36,26	452	0,4	4,36	0,1	0,2	116	20,6	6,45
436/2004	Компот из ягод	200	0,5		27	110,2		12,0			18,4	50	12,2
т/к№-А	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	50	3,8	0,6	25	123	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	775	32,1	37,79	111,76	950,8	0,95	17,2	0,9	0,8	169,0	106,0	33,6

5-ый день, пятница

Обед

т/к№	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10/10	7	2,5	10,4	172	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2
181/1994	Индийка по-любленски (кусочки индейки в сметанном соусе)	100	16,2	22,3	2,8	278	0,09	1,2	0,8	0	154	156	55
282/2003	Фузили отварные (макаронь отварные спиралька с сыром)	150	5,4	8,1	26,8	205,2	0,01		0,7	6	43,8	9	0,01
332/2004	Компот из кураги	200	0,9	3,5	36	96	0,3	2,4	0,3	2,7	14,5	25,6	12,3
54-54-2020	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

340/2004	Фарфалле(макароны бантики отварные) с овощами	150/50	6,3	9,5	26,5	264,6		2,4		0,15	43,87	107,0	9,7
тгк№82	Компот из ягод	200	1,19	0,15	126	64		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	44	0,27				0,06	23,4	7,38
	расчет	820	32,34	27,5	194,0	799,9	0,63	17,5	1,2	1,35	300,9	610,4	70,9
2-ая неделя													
1-ый день, понедельник													
Обед													
168/2004	Суп-пюре из разных овощей с грибами со сметаной	250/10\10	3,6	5,8	23	179	0,9		0,6	6	216,7	19,8	
тгк№208	Плов "Золотника" со говядины (бусины белого риса, кусочки мяса, ломтики моркови и золотая с куркума)с овощами	250/50	41	17,3	41,7	347	0,01	3,1	0	0,28	3,4	90,4	22,8
тгк№82	Нашиток "Витошка"(обогатенный витаминами напиток группы В,Сн Д)	200	1,19	0,15	126	64		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	44	0,27				0,06	23,4	7,38
	расчет	820	49,19	23,74	212,2	695,3	1,45	15,1	1,1	6,88	238,6	186,7	49,8
2-ой день, вторник													
Обед													
132/2004	Рассольник "Ленинградский" со сметаной (перловая крупа и кусочки овощей с добавлением сметаны кусочком мяса и душистой зелени)	250	3	6,2	31,5	178	0,01	0,8	0,3		34,5	8,9	0,2
тгк№1023	Чикен-Мит (филе кури в хрустящей корочке)	100	25,7	16,8	128,6	275,5	0,09	1,2	0,8	0	154	156	55
332/2004	Фру-илли отварные (макароны отварные слипайка с сыром)	150	5,2	6,2	35,3	220,5	0,01		0,7	6	43,8	9	0,01
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	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
	Фрукт свежий	135	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27	61,9			0,06	23,4	7,38
	расчет	885	40,24	29,99	261,01	971,6	0,92	63,9	2,7	6,6	242,5	227,8	78,2

	расчет	770	32,9	36,89	97,5	856,5	0,95	4,4	2,6	9,3	246,9	225,98	82,27
	Норма в день		38,5	39,5	167,5	1175,0	0,5	30,0	0,3	4	516,0	876,0	114,0
	ИТОГО за 2 недели (среднее)		45,6	46,7	178,9	1432,6	1,2	42,0	0,2	4,5	532,0	895,0	115,6