УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО "Каскад"
Н.А.Елькина _____
"___" _____ 2026год

СОГЛАСОВАНО
ИО директора МБОУ СОШ №75
Н. В. Репина
"___" _____ 2026 год

Основное десятидневное меню завтраков и обедов для детей, обучающихся в 5-11 классах, являющимися лицами с ограниченными возможностями здоровья

(за счет средств субсидии, выделенной муниципальному образованию "город Екатеринбург" на обеспечение бесплатным питанием (завтрак и обед), в размере 353 рублей 87 копек)

1 день (понедельник)

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	PЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак																	
№257(1996)	Каша геркулесовая с маслом	200/5	10,95	2,89	9,55	3,04	39,71	276,37	148,3	77,26	251,3	1,91	48,7	54,83	0,85	0,26	1,28
№642 (1996)	Какао с молоком	200	3,94	2,98	3,16	0,59	21,39	123,86	128,9	31,07	118,3	1,01	20,6	23,22	0,01	0,05	1,34
пром.	Блинчики с вишней	80	4,89	0,00	4,09	0,25	31,30	175,33	0	0	0	0	0	0	0,11	0	0
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09	5,88	4,12	19,11	0,32	0	0	0,33	0,03	0
	Итого за 'Завтрак'	**515,00**	**22,01**	**7,69**	**22,64**	**4,17**	**117,42**	**740,77**	**368,4**	**121,8**	**436,8**	**5,02**	**111**	**129,6**	**1,46**	**0,36**	**7,43**
Обед																	
№120 (1996)	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной	250/10	1,95	0,28	5,57	0,08	9,94	95,18	39,88	13,1	31,57	0,48	26,7	280,2	0,21	0,02	9,68
ТТК	Индейка тушеная	80/50	20,34	0,00	13,40	6,93	5,84	229,91	20,27	17,86	33,8	0,46	0	800	3,28	0,03	3,92
№466/3(1996)	Рис припущенный с куркумой	180	4,37	0,03	5,73	0,62	47,52	259,74	9,65	31,46	95,04	0,74	36,4	43,04	0,32	0,05	0,29
ТТК	Напиток из здоровье	200	2,70	0,00	2,51	0,00	29,25	163,66	386,8	66,15	49	10,9	0	86,25	0,42	0,08	12,25
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,98	0,00	0,31	0,31	20,31	96,12	7,84	5,49	25,48	0,43	0	0	0,44	0,04	0
пром.	Хлеб ржаной	30	1,94	0,00	0,35	0,35	12,26	56,85	10,29	13,82	46,45	1,15	0	0,3	0,42	0,05	0
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,38	0,00	0,35	0,40	10,56	44,45	14,08	7,83	9,57	1,91	0	5	0,2	0,02	4
	Итого за 'Обед '	**890,00**	**34,66**	**0,29**	**27,41**	**9,98**	**124,81**	**945,93**	**125,4**	**109,7**	**275**	**5,74**	**227**	**1193**	**5,89**	**0,31**	**36,77**
	Итого за день	**1405,00**	**56,67**	**7,98**	**50,05**	**14,15**	**242,23**	**1686,70**	**493,80**	**231,47**	**711,74**	**10,76**	**337,98**	**1322,14**	**7,35**	**0,67**	**44,20**

2 день (вторник)

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	А,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак																	
№562 (2014)	Ежики с рисом из свинины	100	12,04	0,00	19,14	9,48	14,39	294,65	15,64	15,37	40,56	0,62	5,78	92,53	3,03	0,04	3,14
№472/3 (1996)	Пюре картофельное (гарнир)	180	3,85	0,84	6,39	0,60	30,08	198,20	49,22	38,59	113,7	1,4	42	52	0,22	0,19	30,53
пром.	Творог для детей "Наша Маша"	100	9,00	0,00	5,00	0,00	4,00	106,20	0	0	0	0	0	0	0	0	0
№685 (2004)	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	0,05	0,05	14,82	57,35	0,44	0	0	0,04	0	0	0	0	0
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09	5,88	4,12	19,11	0,32	0	0	0,33	0,03	0
пром.	Хлеб ржаной	30	1,94	0,00	0,35	0,35	12,26	56,85	10,29	13,82	46,45	1,15	0	0,3	0,42	0,05	0
	Итого за 'Завтрак 2 день'	**587,00**	29,26	0,84	31,17	10,72	90,78	785,34	81,47	71,90	219,82	3,53	47,77	144,83	4,00	0,31	33,67
Обед																	
№128 (1996)	Рассольник домашний со сметаной	250/10	2,35	0,25	5,77	4,56	15,82	122,43	30,76	24,84	61,5	0,92	9	219,6	2,06	0,08	10,51
№505 (2004)	Кнели из филе цыпленка (паровые)	100	22,59	2,29	11,12	0,09	5,87	196,09	40,33	5,12	47,24	0,37	64,4	108,7	0,41	0,02	0,32
№463 (1996)	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,87	0,03	6,99	2,74	51,54	295,42	20,8	144,9	217,6	4,9	22,3	42,8	0,73	0,26	0
ТТК	Напиток фруктово-ягодный	200	0,22	0,00	0,00	0,00	16,31	62,87	0,44	0	0	0,04	0	0	0	0	0
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09	5,88	4,12	19,11	0,32	0	0	0,33	0,03	0
пром.	Хлеб ржаной	30	1,94	0,00	0,35	0,35	12,26	56,85	10,29	13,82	46,45	1,15	0	0,3	0,42	0,05	0
	Выпечка в ассортименте	50	3,26	0,59	2,84	0,59	30,81	158,84	9,94	5,66	30,77	0,62	14,9	26,89	0,55	0,04	0,04
	Итого за 'Обед 2 день'	**1000,00**	42,46	3,16	27,31	8,57	147,84	964,60	118,44	198,48	422,67	8,32	110,65	398,24	4,50	0,48	10,87
	Итого за день	**1587,00**	71,72	4,00	58,48	19,29	238,62	1749,94	199,91	270,38	642,49	11,85	158,42	543,07	8,50	0,79	44,54

3 день (среда)

Завтрак																	
ТТК	Огурчик пикантный	30	0,22	0,00	2,96	2,23	0,96	30,80	6,31	3,84	11,57	0,16	0	2,8	1,02	0,01	2,74
№63 (2003)	Фрикадельки из курицы с отрубями	90	13,50	0,61	8,28	0,18	7,45	146,77	28,11	12,5	39,58	0,33	30,1	33,94	0,27	0,02	0,26
№274 (1996)	Макаронные изделия "Ассорти" отварные с сыром (гарнир)	180	10,02	3,89	10,88	0,72	40,96	284,13	158,2	17	137,7	1,01	61,2	69,98	0,97	0,1	0,1
№686 (2004)	Чай с сахаром, лимоном	200/7	0,26	0,00	0,06	0,06	15,16	59,88	3,19	0,82	1,51	0,09	0	0,14	0,01	0	2,74
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09	5,88	4,12	19,11	0,32	0	0	0,33	0,03	0
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90	6,86	9,21	30,97	0,76	0	0,2	0,28	0,04	0
	Итого за 'Завтрак 3 день'	**550,00**	27,52	4,50	22,66	3,67	87,93	631,58	208,56	47,49	240,41	2,67	91,31	107,06	2,88	0,20	5,84
Обед																	
№181 (2004)	Уха с перловой крупой	250/25	6,89	0,00	3,63	0,32	19,71	107,90	26,73	20,54	67,75	0,81	87,1	5,88	0,18	0,09	30,72
№433 (2004)	Котлета домашняя с отрубями	100	14,82	0,00	13,96	2,98	5,36	208,98	2,86	3,57	8,04	0,15	0	69,6	1,42	0,01	1,85
ТТК	Картофель отварной	180	3,06	0,03	10,46	0,61	26,85	197,26	18,73	35	89,52	1,4	34,7	43,82	0,21	0,18	30,28
№652 (1996)	Отвар шиповника	200	0,67	0,00	0,27	0,27	16,01	63,51	11,76	3,33	3,33	0,59	0	163,4	0,76	0,01	196
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09	5,88	4,12	19,11	0,32	0	0	0,33	0,03	0
пром.	Хлеб ржаной	30	1,94	0,00	0,35	0,35	12,26	56,85	10,29	13,82	46,45	1,15	0	0,3	0,42	0,05	0
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,38	0,00	0,35	0,40	10,56	44,45	14,08	7,83	9,57	1,91	0	5	0,2	0,02	4
	Итого за 'Обед 3 день'	**815,00**	29,61	0,03	28,91	4,77	95,42	706,59	76,25	80,38	234,20	4,42	121,80	283,00	3,32	0,37	258,85
	Итого за день	**1365,00**	57,13	4,53	51,57	8,44	183,35	1338,18	284,81	127,87	474,61	7,09	213,11	390,06	6,20	0,57	264,69

4 день (четверг)

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	А,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак																	
№297 (1994)	Запеканка из творога со сгущенным молоком	60/5	13,27	12,54	9,15	0,08	17,02	203,49	140	20,4	175	0,5	58	64,83	0,31	0,05	0,43
№257 (1996)	Каша пшенная вязкая с маслом сливочным	200/10	8,07	2,83	13,82	1,65	37,89	279,82	117	48	179	1,3	46,9	87,92	0,25	0,18	0,5
№686 (2004)	Чай с сахаром, лимоном	200/7	0,26	0,00	0,06	0,06	15,16	59,88	3,19	0,82	1,51	0,1	0	0,14	0,01	0	2,74
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09	5,88	4,12	19,1	0,3	0	0	0,33	0,03	0
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90	6,86	9,21	31	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,38	0,00	0,35	0,40	10,56	44,45	14,1	7,83	9,57	1,9	0	5	0,2	0,02	4
	Итого за 'Завтрак 4 день'	**647,00**	**25,50**	**15,38**	**23,86**	**2,65**	**104,03**	**697,64**	**287**	**90,3**	**414**	**4,9**	**105**	**158,1**	**1,38**	**0,32**	**7,67**
Обед																	
№139 (1996)	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	6,19	0,00	6,41	2,45	19,61	141,02	17	20,4	54,5	0,9	0	201,8	1,19	0,1	13,2
№401 (1996)	Гуляш из говядины	50/50	15,63	15,01	11,50	2,42	4,01	165,96	7,81	4,22	11,5	0,2	0	14,4	1,21	0,01	0,95
ТТК	Булгур с овощами	180	4,38	0,01	10,04	3,00	40,18	230,81	17,3	10,9	25,9	0,4	17,4	412	2,11	0,02	3,34
№588 (1996)	Компот из кураги	200	1,02	0,00	0,06	0,06	23,19	106,45	31,8	20,6	28,6	0,7	0	116,6	1,1	0,02	0,78
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09	5,88	4,12	19,1	0,3	0	0	0,33	0,03	0
пром.	Хлеб ржаной	30	1,94	0,00	0,35	0,35	12,26	56,85	10,3	13,8	46,5	1,2	0	0,3	0,42	0,05	0
	Итого за 'Обед 4 день'	**890,00**	**31,39**	**15,02**	**28,60**	**8,66**	**128,46**	**820,20**	**276,58**	**105,02**	**217,67**	**9,47**	**17,35**	**747,84**	**5,91**	**0,31**	**42,57**
	Итого за день	**1537,00**	**56,89**	**30,40**	**52,46**	**11,31**	**232,49**	**1517,84**	**563,74**	**195,33**	**632,07**	**14,33**	**122,23**	**905,93**	**7,29**	**0,63**	**50,24**

5 день (пятница)

Завтрак																	
ТТК	Помидор пикантный	30	0,29	0,00	2,72	2,06	1,39	30,95	3,74	5,35	6,99	0,2	0	36,27	1,09	0,02	6,68
ТТК	Каша гречневая с курицей и овощами "Царская"	200	15,30	0,02	10,46	3,36	26,90	257,57	25,6	67,3	108	2,3	22,2	417,1	1,54	0,15	32,3
ТТК	Чай ягодный (с брусникой)	200	1,00	0,00	1,23	0,02	27,21	110,87	186	31,8	23,5	5,2	0	41,4	0,2	0,04	5,88
пром.	Блины классические со сгущеным молоком	50/10	4,02	0,71	9,20	2,45	10,40	105,66	30,1	3,33	21,5	0	4,12	4,7	1,12	0,01	0,1
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09	5,88	4,12	19,1	0,3	0	0	0,33	0,03	0
пром.	Хлеб ржаной	30	1,94	0,00	0,35	0,35	12,26	56,85	10,3	13,8	46,5	1,2	0	0,3	0,42	0,05	0
	Итого за 'Завтрак 5 день'	**550,00**	**24,78**	**0,73**	**24,20**	**8,48**	**93,39**	**634,00**	**261,57**	**125,67**	**225,10**	**9,28**	**26,32**	**499,77**	**4,70**	**0,30**	**45,00**
Обед																	
№83 (1982)	Капуста по домашнему	100	1,34	0,00	5,02	5,02	10,19	89,39	36,5	13,5	23,8	0,7	0	0,5	2,39	0,02	23,3
[illegible]	Борщ с морской капустой, картофелем, сметаной	250/10	1,97	0,25	5,09	5,06	14,26	123,96	41,9	23,1	52,6	1,1	14,7	226,9	2,41	0,05	17,3
№422/3(1996)	Тефтели из говядины с отрубями и соусом	60/50	9,33	0,00	10,59	6,13	11,62	175,99	15,6	15,4	40,6	0,6	5,78	92,53	3,03	0,04	3,14
№472/3 (1996)	Пюре картофельное (гарнир)	180	3,86	0,84	6,39	0,60	28,08	183,65	49,3	38,6	114	1,4	42	52,01	0,22	0,19	30,5
№588(1994)	Компот из смеси сухофруктов	200	0,30	0,00	1,56	0,00	19,79	88,69	2,46	5,92	6,79	0,1	73,4	6,2	0	0,02	0,63
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,98	0,00	0,31	0,31	20,31	96,12	7,84	5,49	25,5	0,4	0	0	0,44	0,04	0
пром.	Хлеб ржаной	30	1,94	0,00	0,35	0,35	12,26	56,85	10,3	13,8	46,5	1,2	0	0,3	0,42	0,05	0
	Итого за 'Обед 5 день'	**883,00**	**29,33**	**15,78**	**29,31**	**20,57**	**119,19**	**922,05**	**127,86**	**112,91**	**298,54**	**5,78**	**72,52**	**299,91**	**10,08**	**0,46**	**87,84**
	Итого за день	**1433,00**	**54,11**	**16,51**	**53,51**	**29,05**	**212,58**	**1556,05**	**389,43**	**238,58**	**523,64**	**15,06**	**98,84**	**799,68**	**14,78**	**0,76**	**132,84**

6 день (понедельник)

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	PЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак																	
№3 (2004)	Бутерброд с маслом, сыром (батон)	10/10/25	4,51	2,63	11,43	0,74	13,14	173,65	104,6	13,48	81,49	0,58	78,4	89,1	0,57	0,04	0,07
№257 (1996)	Каша пшенная вязкая с маслом сливочным	200/5	8,39	2,75	8,01	1,62	40,76	267,15	129,7	54,01	200,4	1,46	47,7	55,27	0,2	0,24	1,22
№642 (1996)	Какао с молоком	200	3,94	2,98	3,16	0,59	21,39	123,86	128,9	31,07	118,3	1,01	20,6	23,22	0,01	0,05	1,34
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,49	0,00	0,16	0,16	10,15	48,06	3,92	2,74	12,74	0,22	0	0	0,22	0,02	0
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90	6,86	9,21	30,97	0,76	0	0,2	0,28	0,04	0
пром.	Йогурт	130	4,99	5,30	1,71	0,00	6,95	65,98	141,2	16,88	106,9	0,11	7,76	12,94	0	0,03	0,31
	Итого за 'Завтрак 6 день'	**615,00**	**24,61**	**13,67**	**24,70**	**3,33**	**100,56**	**716,61**	**515,1**	**127,4**	**550,8**	**4,14**	**154**	**180,7**	**1,28**	**0,42**	**2,94**
Обед																	
№139 (2004)	Суп картофельный с горохом, гренками	250/10	6,98	0,00	6,80	4,80	29,86	285,87	28,88	34,38	85,53	1,98	0	231,9	2,07	0,25	11,49
№403 (1996)	Плов	250	15,28	0,00	14,53	8,53	54,69	316,07	13,51	43,22	117,9	0,98	0	318	3,93	0,08	4,36
№638/3(2004)	Компот из изюма	200	1,02	0,00	0,06	0,06	18,19	106,45	31,8	20,58	28,62	0,67	0	116,6	1,1	0,02	0,78
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,98	0,00	0,31	0,31	20,31	96,12	7,84	5,49	25,48	0,43	0	0	0,44	0,04	0
пром.	Хлеб ржаной	30	1,94	0,00	0,35	0,35	12,26	56,85	10,29	13,82	46,45	1,15	0	0,3	0,42	0,05	0
	Выпечка в ассортименте	50	3,26	0,59	5,84	0,59	30,81	158,84	9,94	5,66	30,77	0,62	14,9	26,89	0,55	0,04	0,04
	Итого за 'обед 6 день'	**880,00**	**28,20**	**0,00**	**27,89**	**14,14**	**135,31**	**861,37**	**82,1**	**122,28**	**318,34**	**5,44**	**179,93**	**658,45**	**7,3**	**0,5**	**62,27**
	Итого за день	**1495,00**	**52,81**	**13,67**	**52,59**	**17,47**	**235,87**	**1577,98**	**597,22**	**249,67**	**869,11**	**9,58**	**334,40**	**839,18**	**8,58**	**0,92**	**65,21**

7 день (вторник)

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	PЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак																	
№1 (2004)	Бутерброд с маслом сливочным (батон)	10/25	1,94	0,05	8,82	0,74	13,14	139,29	6,57	8,09	22,69	0,51	57,8	65,3	0,53	0,04	0
№394(2004)	Тефтели рыбные из филе минтая с соусом сметанным с томатом, отрубями	50/50	7,35	0,32	8,75	5,13	15,08	165,45	25,11	13,96	36,46	0,47	121	42,37	2,59	0,05	21,7
№472(1996)	Пюре картофельное (гарнир)	180	3,85	0,84	6,39	0,60	28,08	183,63	49,22	38,59	113,7	1,4	42	52	0,22	0,19	30,53
№686 (2004)	Чай с сахаром, лимоном	200/7	0,26	0,00	0,06	0,06	15,16	59,88	3,19	0,82	1,51	0,09	0	0,14	0,01	0	2,74
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09	5,88	4,12	19,11	0,32	0	0	0,33	0,03	0
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90	6,86	9,21	30,97	0,76	0	0,2	0,28	0,04	0
пром.	Джем	20	0,11	0,00	0,02	0,02	13,52	52,26	3,87	2,44	2,78	0,09	0	1,6	0,08	0	3,2
	Итого за 'Завтрак 7 день'	**580,00**	**22,96**	**1,43**	**24,52**	**2,11**	**108,99**	**716,29**	**119**	**84,01**	**235,7**	**3,62**	**343**	**177,6**	**1,78**	**0,35**	**77,56**
Обед																	
№124 (1996)	Щи по-уральски с крупой (пшено), сметаной	250/10	2,10	0,25	10,77	10,24	8,54	138,19	35,86	17,97	41,8	0,63	9	231,2	4,62	0,04	7,51
№401 (1996)	Котлета домашняя	100	15,63	15,01	12,15	4,80	4,01	187,31	11,46	4,46	12,33	0,27	0	14,46	2,31	0,01	0,95
№274 (1996)	Макаронные изделия отварные	180	5,62	0,03	5,87	0,78	44,00	254,69	12,12	9,58	53,27	0,97	36,4	41,14	0,98	0,1	0
ТТК	Напиток из брусники	200	1,70	0,00	1,51	0,00	29,25	163,66	386,8	66,15	49	10,9	0	86,25	0,42	0,08	12,25
	Выпечка в ассортименте	50	3,26	0,59	2,84	0,59	30,81	158,84	9,94	5,66	30,77	0,62	14,9	26,89	0,55	0,04	0,04
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09	5,88	4,12	19,11	0,32	0	0	0,33	0,03	0
пром.	Хлеб ржаной	30	1,94	0,00	0,35	0,35	12,26	56,85	10,29	13,82	46,45	1,15	0	0,3	0,42	0,05	0
	Итого за 'Обед 7 день '	**810,00**	**32,48**	**15,88**	**33,73**	**17,00**	**144,10**	**1031,63**	**472,38**	**121,76**	**252,73**	**14,81**	**60,34**	**400,19**	**9,63**	**0,35**	**20,75**
	Итого за день	**1390,00**	**55,44**	**17,31**	**58,25**	**19,11**	**253,09**	**1747,92**	**591,34**	**205,77**	**488,45**	**18,43**	**403,39**	**577,74**	**11,41**	**0,70**	**98,31**

8 день (среда)

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	PЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак																	
ТТК	Помидор пикантный	20	0,20	0,00	2,82	1,37	0,93	20,64	2,49	3,56	4,66	0,2	0	24,18	0,73	0,01	4,45
ТТК	Макаронные изделия с рубленой курицей и сыром	250	20,88	3,89	17,13	4,73	46,11	461,08	165	20,4	153	1,2	59,8	68,35	2,83	0,12	2,06
№685 (2004)	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	0,05	0,05	14,82	57,35	0,44	0	0	0	0	0	0	0	0
пром.	Желе фруктовое	200	2,00	0,56	1,75	0,02	17,00	76,00	41,1	14,5	27,5	0,3	129	10,85	0	0,03	1,11
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,49	0,00	0,16	0,16	10,15	48,06	3,92	2,74	12,7	0,2	0	0	0,22	0,02	0
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90	6,86	9,21	31	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0
	Итого за 'Завтрак 8 день '	**710,00**	**26,06**	**4,45**	**22,15**	**6,57**	**97,18**	**701,03**	**220**	**50,4**	**228**	**2,8**	**188**	**103,6**	**4,05**	**0,21**	**7,62**
Обед																	
Роспотребнадзор по Свердловской области	Борщ с морской капустой, картофелем, сметаной	250/10	1,97	0,25	7,09	5,06	14,26	128,96	41,9	23,1	52,6	1,1	14,7	226,9	2,41	0,05	17,3
№470 (2004)	Фрикадельки из говядины (паровые) с отрубями	100	18,47	14,92	12,80	0,27	8,46	221,50	9,06	21,4	48,2	0,8	23,1	26,12	0,61	0,05	0
ТТК	Булгур с овощами	180	4,38	0,01	8,04	3,00	60,18	250,81	17,3	10,9	25,9	0,4	17,4	412	2,11	0,02	3,34
№588 (1996)	Компот из кураги	200	1,02	0,00	0,06	0,06	28,19	106,45	31,8	20,6	28,6	0,7	0	116,6	1,1	0,02	0,78
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09	5,88	4,12	19,1	0,3	0	0	0,33	0,03	0
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90	6,86	9,21	31	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0
	Итого за 'Обед 8 день '	**890,00**	**26,80**	**0,27**	**28,47**	**5,97**	**134,49**	**817,72**	**121**	**97**	**219**	**4,4**	**50,4**	**755,6**	**5,61**	**0,23**	**31,4**
	Итого за день	**1600,00**	**52,86**	**4,72**	**50,62**	**12,54**	**231,67**	**1518,74**	**340,91**	**147,39**	**447,36**	**7,10**	**238,70**	**859,21**	**9,66**	**0,44**	**39,05**

9 день (четверг)

Завтрак																	
№297 (1994)	Запеканка из творога со сгущенным молоком	70/10	13,27	12,54	9,15	0,08	17,02	203,49	140	20,4	175	0,5	58	64,83	0,31	0,05	0,43
№257 (1996)	Каша рисовая вязкая с маслом сливочным	200/10	5,87	2,82	14,89	0,44	39,95	285,60	123	35,5	154	0,6	48,2	54,3	0,23	0,07	1,25
№685 (2004)	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	0,05	0,05	14,82	57,35	0,44	0	0	0	0	0	0	0	0
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09	5,88	4,12	19,1	0,3	0	0	0,33	0,03	0
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90	6,86	9,21	31	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,38	0,00	0,35	0,40	10,56	44,45	14,1	7,83	9,57	1,9	0	5	0,2	0,02	4
	Итого за 'Завтрак 9 день'	**640,00**	**23,04**	**15,36**	**24,92**	**1,38**	**109,91**	**700,89**	**290**	**77**	**388**	**4**	**224**	**124,3**	**1,35**	**0,5**	**25,3**
Обед																	
№129 (1996)	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	2,38	0,25	5,80	4,59	17,47	129,99	27,6	23,5	68,6	0,9	9	219	2,08	0,08	6,71
№493 (2004)	Филе голени индейки тушенное в сметанном соусе	80/50	19,33	0,32	14,48	4,97	4,53	202,87	13,9	2,12	13,5	0,1	29,9	33,06	2,36	0,01	0,15
№472 (1996)	Картофель запеченый дольками	180	3,67	0,03	6,39	0,73	52,21	199,25	22,6	42	107	1,7	40,5	51,27	0,26	0,22	36,3
№705 (2004)	Напиток из плодов шиповника	200	0,31	0,00	0,14	0,14	26,07	99,27	6,08	1,57	1,57	0,3	0	86,8	0,34	0,01	127
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,49	0,00	0,16	0,16	10,15	48,06	3,92	2,74	12,7	0,2	0	0	0,22	0,02	0
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90	6,86	9,21	31	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0
	Итого за 'Обед 9 день '	**860,00**	**28,47**	**1,19**	**27,21**	**11,26**	**118,60**	**717,35**	**471,6**	**151,37**	**313,06**	**15,14**	**94,32**	**416,7**	**6,17**	**0,49**	**55,49**
	Итого за день	**1500,00**	**51,51**	**16,55**	**52,13**	**12,64**	**228,51**	**1418,23**	**762,07**	**228,38**	**700,97**	**19,18**	**318,08**	**541,02**	**7,52**	**0,99**	**80,77**

10 день (пятница)

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	А,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак																	
№3(2004)	Бутерброд с сыром (батон)	10/25	5,57	3,87	4,65	0,74	13,06	137,20	152,4	16,17	109	0,59	30,9	35,7	0,49	0,04	0,1
ТТК	Огурцы свежие с салатом айсберг	100	1,09	0,00	0,14	0,14	10,00	19,91	48,81	25,14	39,02	0,62	0	132,2	0,36	0,03	12,08
№284 (1996)	Омлет натуральный с маслом сливочным	150/5	14,23	15,23	18,01	2,25	2,80	251,71	115,4	19,29	250,8	2,84	313	334,4	1,74	0,09	0,54
№ 692 (2004)	Кофейный напиток с молоком	200	3,10	2,90	2,29	0,00	35,20	126,90	106,1	12,18	78,3	0,14	12	22	0	0,03	0,52
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09	5,88	4,12	19,11	0,32	0	0	0,33	0,03	0
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90	6,86	9,21	30,97	0,76	0	0,2	0,28	0,04	0
	Итого за 'Завтрак 10 день'	**555,00**	**27,51**	**18,72**	**25,57**	**3,38**	**84,46**	**645,72**	**268,6**	**63,04**	**429,5**	**5**	**340**	**449,7**	**3,08**	**0,24**	**7,14**
Обед																	
№167 (1996)	Суп пюре из разных овощей с цветной капустой, гренками	250/10	4,27	1,09	5,50	0,39	24,40	162,14	60,83	24,21	77	0,62	36,3	491,8	0,27	0,08	12,42
ТТК	Фрикадельки мясные с отрубями, чесночно-сливочным соусом	75/50	14,23	1,51	13,32	0,52	8,02	207,45	70,67	14,69	64,56	0,4	31,3	35,27	0,42	0,04	0,77
ФБУЗ ЦГиЭ по Свердловской области Роспотребнадзора 2018год	Каша гречневая вязкая с овощами (гарнир)	180	5,27	0,03	8,91	4,25	29,20	209,64	21,02	85,52	133,1	2,84	33,3	391,2	1,79	0,18	2,04
№584(1994)	Компот из смеси сухофруктов	200	0,30	0,00	1,56	0,00	19,79	88,69	2,46	5,92	6,79	0,14	73,4	6,2	0	0,02	0,63
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,98	0,00	0,31	0,31	20,31	96,12	7,84	5,49	25,48	0,43	0	0	0,44	0,04	0
пром.	Хлеб ржаной	30	1,94	0,00	0,35	0,35	12,26	56,85	10,29	13,82	46,45	1,15	0	0,3	0,42	0,05	0
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,38	0,00	0,35	0,40	10,56	44,45	14,08	7,83	9,57	1,91	0	5	0,2	0,02	4
	Итого за 'Обед 10 день '	**865,00**	**29,37**	**2,42**	**28,85**	**7,22**	**136,52**	**924,50**	**113,49**	**135,23**	**321,6**	**5,83**	**106,72**	**958,43**	**4,3**	**0,4**	**14,5**
	Итого за день	**1420,00**	**56,88**	**21,14**	**54,42**	**10,60**	**220,98**	**1570,22**	**382,10**	**198,27**	**751,08**	**10,83**	**446,43**	**1408,13**	**7,38**	**0,64**	**21,64**

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 426456552816304982968298641396380596952160717966

Владелец Филатова Дарья Валерьевна

Действителен С 18.09.2026 по 18.09.2027