

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор ООО "Каскад"  
 Н.А. Елькина  
 "\_\_\_\_" \_\_\_\_\_ 2026 года



СОГЛАСОВАНО  
 ИО директора МБОУ СОШ №75  
 Н. В. Репина  
 "\_\_\_\_" \_\_\_\_\_ 2026 года

**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 копеек)

**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	Р3,мкг	Т3,мг	В1,мг	С,мг			

<b>Завтрак</b>																	
№57(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
№612 (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
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>515,00</b>	<b>22,01</b>	<b>7,69</b>	<b>22,64</b>	<b>4,17</b>	<b>117,42</b>	<b>740,77</b>	<b>368,4</b>	<b>121,8</b>	<b>436,8</b>	<b>5,02</b>	<b>111</b>	<b>129,6</b>	<b>1,46</b>	<b>0,36</b>	<b>7,43</b>

<b>Обед</b>																	
№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	Индийка 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 элоровые	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
пром.	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
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>890,00</b>	<b>34,66</b>	<b>0,29</b>	<b>27,41</b>	<b>9,98</b>	<b>124,81</b>	<b>945,93</b>	<b>125,4</b>	<b>109,7</b>	<b>275</b>	<b>5,74</b>	<b>227</b>	<b>1193</b>	<b>5,89</b>	<b>0,31</b>	<b>36,77</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1405,00</b>	<b>56,67</b>	<b>7,98</b>	<b>50,05</b>	<b>14,15</b>	<b>242,23</b>	<b>1686,70</b>	<b>493,80</b>	<b>231,47</b>	<b>711,74</b>	<b>10,76</b>	<b>337,98</b>	<b>1321,14</b>	<b>7,35</b>	<b>0,67</b>	<b>44,20</b>

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.	Ды, г	Са		Мг	Р	Fe	А,мкг	Р,мкг	Т,мг	В1,мг	С,мг		
<b>Завтрак</b>																			
№652 (2014)	Ежика 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		
№4723 (1996)	Пюре картофельное (тарпир)	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		
<b>Итого за "Завтрак 2 день"</b>			<b>587,00</b>	<b>29,26</b>	<b>0,84</b>	<b>31,17</b>	<b>10,72</b>	<b>96,78</b>	<b>785,34</b>	<b>81,47</b>	<b>71,90</b>	<b>219,82</b>	<b>3,53</b>	<b>47,77</b>	<b>144,83</b>	<b>4,00</b>	<b>0,31</b>	<b>33,67</b>	
<b>Обед</b>																			
№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)	Клеши из филе пыленка (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		
пром.	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		
<b>Итого за "Обед 2 день"</b>			<b>1000,00</b>	<b>42,46</b>	<b>3,16</b>	<b>27,31</b>	<b>8,57</b>	<b>147,84</b>	<b>964,60</b>	<b>118,44</b>	<b>198,48</b>	<b>422,67</b>	<b>8,32</b>	<b>110,65</b>	<b>398,34</b>	<b>4,50</b>	<b>0,48</b>	<b>16,87</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>1587,00</b>	<b>71,72</b>	<b>4,00</b>	<b>58,48</b>	<b>19,29</b>	<b>238,62</b>	<b>1749,94</b>	<b>199,91</b>	<b>270,38</b>	<b>642,49</b>	<b>11,88</b>	<b>158,42</b>	<b>543,07</b>	<b>8,50</b>	<b>0,79</b>	<b>44,54</b>	

3 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.	Ды, г	Са		Мг	Р	Fe	А,мкг	Р,мкг	Т,мг	В1,мг	С,мг		
<b>Завтрак</b>																			
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"	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, лимонном	200/7	0,26	0,00	0,06	0,06	15,16	59,88	3,19	0,82	4,12	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		
<b>Итого за "Завтрак 3 день"</b>			<b>550,00</b>	<b>27,52</b>	<b>4,50</b>	<b>22,66</b>	<b>3,67</b>	<b>87,93</b>	<b>631,58</b>	<b>208,56</b>	<b>47,49</b>	<b>240,41</b>	<b>2,67</b>	<b>91,31</b>	<b>107,06</b>	<b>2,88</b>	<b>0,20</b>	<b>5,84</b>	
<b>Обед</b>																			
№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		
пром.	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		
<b>Итого за "Обед 3 день"</b>			<b>815,00</b>	<b>29,61</b>	<b>0,03</b>	<b>28,91</b>	<b>4,77</b>	<b>95,42</b>	<b>706,59</b>	<b>76,35</b>	<b>80,38</b>	<b>234,20</b>	<b>4,42</b>	<b>121,80</b>	<b>283,00</b>	<b>3,32</b>	<b>0,37</b>	<b>258,85</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>1365,00</b>	<b>57,13</b>	<b>4,53</b>	<b>51,57</b>	<b>8,44</b>	<b>183,35</b>	<b>1338,18</b>	<b>284,81</b>	<b>127,87</b>	<b>474,61</b>	<b>7,09</b>	<b>213,11</b>	<b>390,06</b>	<b>6,20</b>	<b>0,57</b>	<b>264,69</b>	

4 день (четверг)

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Весн. г		Жиры, г		Углево- дыб. г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины			
			всего	в т.ч. жир.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг г	Р2,мкг г	Т3,мг г	B1,мг г	C,мг г
<b>Завтрак</b>																	
№297 (1994)	Запеканка из творога со ступеным 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 пшеница 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, лимонном	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
пром.	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
<b>Итого за "Завтрак 4 день"</b>		<b>647,00</b>	<b>25,50</b>	<b>15,38</b>	<b>23,86</b>	<b>2,65</b>	<b>104,03</b>	<b>697,64</b>	<b>287</b>	<b>90,3</b>	<b>414</b>	<b>4,9</b>	<b>105</b>	<b>158,1</b>	<b>1,38</b>	<b>0,32</b>	<b>7,67</b>

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)	Улитки на говяжьих	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	Бульон 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	41,2	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
<b>Итого за "Обед 4 день"</b>		<b>806,00</b>	<b>31,39</b>	<b>15,02</b>	<b>28,60</b>	<b>8,66</b>	<b>128,46</b>	<b>820,30</b>	<b>76,88</b>	<b>105,02</b>	<b>217,67</b>	<b>9,47</b>	<b>17,35</b>	<b>747,84</b>	<b>5,91</b>	<b>0,31</b>	<b>42,57</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1537,00</b>	<b>56,89</b>	<b>30,40</b>	<b>52,46</b>	<b>11,31</b>	<b>232,49</b>	<b>1517,94</b>	<b>503,74</b>	<b>195,33</b>	<b>622,07</b>	<b>14,33</b>	<b>12,23</b>	<b>905,93</b>	<b>7,29</b>	<b>0,63</b>	<b>50,34</b>

5 день (пятница)

<b>Завтрак</b>																	
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 "Дарская"	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 брусничной)	200	1,00	0,00	1,23	0,02	27,21	110,87	18,6	31,8	23,5	5,2	0	41,4	0,2	0,04	5,88
пром.	Блины классические со сливками 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
<b>Итого за "Завтрак 5 день"</b>		<b>550,00</b>	<b>24,78</b>	<b>0,73</b>	<b>24,30</b>	<b>8,48</b>	<b>93,39</b>	<b>634,00</b>	<b>201,57</b>	<b>125,67</b>	<b>225,10</b>	<b>9,28</b>	<b>26,32</b>	<b>499,77</b>	<b>4,79</b>	<b>0,30</b>	<b>45,00</b>

Обед

№43 (1982)	Калупа 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
№47 (1996)	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
№223 (1996)	Тфтели 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
№4723 (1996)	Корне картофеля (гаршир)	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
№88 (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
<b>Итого за "Обед 5 день"</b>		<b>883,00</b>	<b>29,33</b>	<b>15,78</b>	<b>29,31</b>	<b>20,57</b>	<b>119,19</b>	<b>922,05</b>	<b>127,86</b>	<b>112,91</b>	<b>298,54</b>	<b>5,78</b>	<b>72,52</b>	<b>299,91</b>	<b>10,08</b>	<b>0,46</b>	<b>87,84</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1432,00</b>	<b>54,11</b>	<b>16,51</b>	<b>53,51</b>	<b>29,05</b>	<b>212,58</b>	<b>1556,05</b>	<b>309,43</b>	<b>208,58</b>	<b>523,64</b>	<b>15,06</b>	<b>98,84</b>	<b>799,68</b>	<b>14,78</b>	<b>0,76</b>	<b>132,84</b>

6 день (понедельник)

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углевод. д-т, г		ЭЦ, ккал	Минеральные элементы				Витамины								
			в т.ч. мясо	яич.	в т.ч. раст.	раст.	д-т, г	д-т, г		д-т, г	д-т, г	Са	Мг	Р	Fe	А,мкг	Р,мкг	Т,мкг	В1,мг	С,мг		
<b>Завтрак</b>																						
№1 (2004)	Бутерброд с маслом, сыром (батон)	107/10/25	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 пшеница вязкая с маслом	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)	Сливочный	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					
№662 (1996)	Кефир с молоком	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 пшеничный витаминизированный	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.	Хлеб ржаной	20	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					
пром.	Колбас.	130																				
<b>Итого за "Завтрак 6 день"</b>			<b>615,00</b>	<b>24,61</b>	<b>13,67</b>	<b>24,70</b>	<b>3,33</b>	<b>100,56</b>	<b>716,61</b>	<b>515,1</b>	<b>127,4</b>	<b>550,8</b>	<b>4,14</b>	<b>154</b>	<b>180,7</b>	<b>1,28</b>	<b>0,42</b>	<b>2,94</b>				

Обед

№170 (2004)	Суп картофельный с горохом, грибами	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)	Пюре	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					
№627/2(2004)	Компот из яблок	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					
пром.	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	0,53	0,04	0,04					
<b>Итого за "Обед 6 день"</b>			<b>880,00</b>	<b>28,20</b>	<b>0,00</b>	<b>27,80</b>	<b>14,14</b>	<b>136,31</b>	<b>861,37</b>	<b>83,1</b>	<b>122,28</b>	<b>318,34</b>	<b>5,44</b>	<b>179,93</b>	<b>68,46</b>	<b>7,3</b>	<b>0,6</b>	<b>62,27</b>				
<b>Итого за день</b>			<b>1495,00</b>	<b>52,81</b>	<b>13,67</b>	<b>52,59</b>	<b>17,47</b>	<b>235,87</b>	<b>1577,98</b>	<b>597,22</b>	<b>249,67</b>	<b>869,11</b>	<b>9,58</b>	<b>334,40</b>	<b>89,18</b>	<b>8,58</b>	<b>0,92</b>	<b>65,21</b>				

7 день (вторник)

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углевод. д-т, г		ЭЦ, ккал	Минеральные элементы				Витамины								
			в т.ч. мясо	яич.	в т.ч. раст.	раст.	д-т, г	д-т, г		д-т, г	д-т, г	Са	Мг	Р	Fe	А,мкг	Р,мкг	Т,мкг	В1,мг	С,мг		
<b>Завтрак</b>																						
№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)	Терфениг 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 (тарнир)	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, лимон	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	1,2					
<b>Итого за "Завтрак 7 день"</b>			<b>580,00</b>	<b>22,96</b>	<b>14,3</b>	<b>24,52</b>	<b>2,11</b>	<b>108,99</b>	<b>716,29</b>	<b>119</b>	<b>84,01</b>	<b>235,7</b>	<b>3,62</b>	<b>343</b>	<b>177,6</b>	<b>1,78</b>	<b>0,35</b>	<b>77,56</b>				

Обед

№124 (1996)	Щи по-уральски с крутой (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	0	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					
пром.	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	0,53	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					
<b>Итого за "Обед 7 день"</b>			<b>810,00</b>	<b>32,48</b>	<b>15,88</b>	<b>33,33</b>	<b>17,80</b>	<b>144,10</b>	<b>1031,63</b>	<b>472,38</b>	<b>121,76</b>	<b>253,73</b>	<b>14,81</b>	<b>60,34</b>	<b>406,19</b>	<b>9,63</b>	<b>0,35</b>	<b>30,75</b>				
<b>Итого за день</b>			<b>1390,00</b>	<b>55,44</b>	<b>17,31</b>	<b>58,25</b>	<b>19,11</b>	<b>253,09</b>	<b>1747,02</b>	<b>591,34</b>	<b>205,77</b>	<b>488,45</b>	<b>18,43</b>	<b>403,29</b>	<b>577,74</b>	<b>11,41</b>	<b>0,70</b>	<b>98,31</b>				

8 день (среда)

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы				Витамины				
			в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.	всего			Са	Мг	Р	Fe	А,мг	Р,мг	Т,мг	В1,мг	С,мг
Завтрак	Помидор печеный	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	4,43
ТТК	Макаронные изделия с рубленой курятиной 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
ТТК	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
№685 (2004)	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

№297 (1994)	Борщ с морской капустой, картошкой, 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	147,36	447,36	7,10	238,70	859,21	9,66	0,44	39,05

9 день (четверг)

Завтрак		Итого за завтрак 9 день																
№297 (1994)	Запеканка из творога со ступенчатым 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	134	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	
пром.	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,38	0,00	0,35	0,40	10,56	44,45	14,1	7,83	9,57	1,9	5	0,2	0,02	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)	Расоляник 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 голеца тушеное 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	94,23	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	228,28	706,97	19,18	318,08	541,02	7,52	0,99	80,77

