

УТВЕРЖДАЮ

СОГЛАСОВАНО

Директор ООО "Каскад"

Директор МАОУ Гимназия № 104

Н.А.Елжикина

Г.М.Галимова

2026 год

2026 год



**Основное десятидневное меню завтраков и обедов для детей, обучающихся в 1-4 классах, выявляющихся лицами с ограниченными возможностями здоровья**  
**(за счет средств субсидии, выделенной муниципальному образованию "Город Екатеринбург" на обеспечение бесплатным питанием (завтрак и обед), в размере 373 рубля 79 копеек)**

**1 день (понедельник)**

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углевод, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
			в т.ч. всего	жив.	в т.ч. всего	раст.			Са	Мг	Р	Fe	А,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг			
<b>Завтрак</b>																				
№3 (2004)	Бутерброд с маслом, сыром (батон)	10/10/25	4,51	2,63	9,43	0,74	13,14	173,65	105	13,5	81,5	0,6	78,4	89,1	0,57	0,04	0,07			
	Каша из хлопьев овсяных "Теркулес" на молоке с маслом сливочным	200/10	12,06	4,71	10,80	2,70	33,93	292,30	219	78,8	290	1,8	89,96	101,4	0,81	0,26	2,09			
№642 (1996)	Какао с молоком	200	3,94	2,98	3,16	0,59	21,39	123,86	129	31,1	118	1	20,58	23,22	0,01	0,05	1,34			
	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			
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			
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>	<b>585,00</b>	<b>23,12</b>	<b>10,32</b>	<b>23,98</b>	<b>4,67</b>	<b>94,25</b>	<b>706,36</b>	<b>473</b>	<b>135</b>	<b>518</b>	<b>5,6</b>	<b>188,9</b>	<b>218,7</b>	<b>1,92</b>	<b>0,4</b>	<b>7,5</b>			
<b>Обед</b>																				
<b>Обед 1 день</b>																				
ТТК	Огурчик пикантный	60	0,45	0,00	3,95	3,73	1,99	53,10	13,1	7,96	24	0,3	0	5,8	1,71	0,02	5,68			
	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной	250/10	1,95	0,28	4,57	0,08	10,94	95,18	39,9	13,1	31,6	0,5	26,7	280,2	0,21	0,02	9,68			
ТТК	Индийка тушеная	60/50	15,95	0,00	10,78	6,93	6,84	193,80	20,3	17,9	33,8	0,5	0	800	3,28	0,03	3,92			
ТТК	Рис припущенный с куркумой	150	3,64	0,03	4,82	0,51	39,63	216,96	8,7	26,3	79,4	0,6	30,64	36,51	0,27	0,04	0,29			
ТТК	Напиток вишневый	200	0,47	0,00	2,61	0,00	18,29	88,24	3,68	10	11,5	0,2	179,9	9,3	0	0,03	2,32			
	Выпечка в ассортименте	50	3,26	0,59	2,84	0,59	30,81	158,84	9,94	5,66	30,8	0,6	14,91	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	19,1	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			
	<b>Итого за 'Обед'</b>	<b>880,00</b>	<b>29,24</b>	<b>0,29</b>	<b>30,05</b>	<b>12,74</b>	<b>131,90</b>	<b>747,13</b>	<b>99</b>	<b>83,9</b>	<b>221</b>	<b>3,2</b>	<b>224</b>	<b>1115,07</b>	<b>6,62</b>	<b>0,22</b>	<b>21,6</b>			
	<b>Итого за день</b>	<b>1465,00</b>	<b>52,36</b>	<b>10,61</b>	<b>54,03</b>	<b>17,41</b>	<b>226,15</b>	<b>1453,49</b>	<b>571,89</b>	<b>219,23</b>	<b>739,46</b>	<b>8,77</b>	<b>412,91</b>	<b>1333,77</b>	<b>8,54</b>	<b>0,62</b>	<b>29,11</b>			

**2 день (вторник)**

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углевод-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы							Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Мг	Р	Fe	А,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг			
№562 (2014)	Ежики с рисом	70	7,24	0,00	11,08	6,64	14,07	180,04	5,8	6,05	22,4	0,2	0	0	3,04	0,02	1,43			
№472 (1996)	Пюре картофельное (гарнир)	150	3,21	0,70	5,33	0,50	23,40	153,04	41,1	32,2	94,8	1,2	35	43,34	0,18	0,16	25,4			
№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			
	Творог для детей "Наша Маша"	100	9,00	0,00	5,00	0,00	4,00	96,20	0	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	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 2 день'</b>		<b>587,00</b>	<b>23,88</b>	<b>0,70</b>	<b>22,06</b>	<b>7,79</b>	<b>84,12</b>	<b>618,12</b>	<b>66,2</b>	<b>57</b>	<b>184</b>	<b>3</b>	<b>35</b>	<b>43,78</b>	<b>3,99</b>	<b>0,27</b>	<b>29,6</b>			
<b>Обед</b>																				
ТТК	Помидор пикантный	60	0,59	0,00	5,45	4,06	2,78	61,91	7,48	10,7	14	0,5	0	72,55	2,16	0,03	13,4			
№128 (1996)	Рассольник домашний со сметаной	250/10	2,35	0,25	5,77	4,56	15,82	122,43	30,8	24,8	61,5	0,9	9	219,6	2,06	0,08	10,5			
№505 (2004)	Кнели из филе цыпленка (паровые)	90	13,33	2,06	8,20	0,08	5,29	153,48	36,3	4,6	42,5	0,3	57,99	101,6	0,4	0,02	0,29			
№463 (1996)	Каша гречневая рассыпчатая (гарнир)	150	6,58	0,03	6,48	2,24	36,26	255,95	19,6	136	204	4,6	30,36	35,67	0,61	0,29	0			
ТТК	Напиток "Здоровье" (с брусничкой)	200	1,41	0,00	1,32	0,05	32,86	120,74	197	34,5	26,1	5,8	0	44,1	0,24	0,05	7,41			
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 'Обед 2 день'	910,00	28,16	2,34	28,05	11,87	126,97	868,96	318,25	231,81	408,04	15,10	97,35	478,71	6,28	0,56	35,57			
	Итого за день	1497,00	52,04	3,04	50,11	19,66	211,09	1487,08	384,46	288,77	592,24	18,06	132,35	522,49	10,27	0,83	65,18			

**3 день (среда)**

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы							Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Мг	Р	Fe	А,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг			
ТТК	Огурчик пикантный	30	0,22	0,00	2,96	2,23	0,96	30,80	6,31	3,84	11,6	0,2	0	2,8	1,02	0,01	2,74			
№63 (2003)	Фрикадельки из курицы с отрубями, маслом сливочным	75/5	9,96	0,53	9,00	0,15	8,66	162,32	71,6	19,7	57,9	0,6	53,98	60,94	0,4	0,05	14,9			
№274 (1996)	Макаронные изделия "Ассорти" отварные с сыром (гарнир)	150	8,35	3,24	7,10	0,60	34,13	234,03	132	14,2	11,5	0,8	48,85	55,87	0,8	0,08	0,09			
№692(2004)	Кофейный напиток с молоком	200	1,81	1,42	1,32	0,00	24,18	111,17	59,4	6,86	44,1	0,1	9,8	11	0	0,02	0,64			
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	0,22	0,02	0	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			
<b>Итого за 'Завтрак 3 день'</b>		<b>500,00</b>	<b>23,12</b>	<b>5,20</b>	<b>20,78</b>	<b>3,37</b>	<b>86,25</b>	<b>624,28</b>	<b>280</b>	<b>56,5</b>	<b>272</b>	<b>2,7</b>	<b>112,6</b>	<b>130,8</b>	<b>2,72</b>	<b>0,22</b>	<b>18,4</b>			

## Обед

№181 (2004)	Уха с перловой крупой	250/25	6,89	0,00	0,63	0,32	19,71	107,90	26,7	20,5	67,8	0,8	87,11	5,88	0,18	0,09	30,7
№416 (1996)	Шницель из говядины с отрубями	90	14,19	0,61	12,24	3,32	15,39	219,23	35,8	24,8	67,7	0,9	4,23	4,75	1,91	0,06	0,28
ТТК	Картофель запеченный дольками	150	3,06	0,03	10,46	0,61	26,85	205,26	18,7	35	89,5	1,4	34,69	43,82	0,21	0,18	30,3
№652 (1996)	Отвар шиповника	200	0,67	0,00	0,27	0,27	16,01	63,51	11,8	3,33	3,33	0,6	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	19,1	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 3 день'	765,00	28,33	0,64	24,08	5,00	101,36	705,89	105,78	96,98	278,33	4,76	126,03	218,05	3,67	0,41	257,28
	Итого за день	1265,00	51,45	5,84	44,86	8,37	187,61	1330,17	385,67	153,52	550,27	7,45	238,67	348,86	6,39	0,63	275,65

## 4 день (четверг)

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углевод-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
			Всего	В т.ч. жив.	Всего	В т.ч. раст.			Са	Мг	Р	Fe	А,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг			
№297 (1994)	Запеканка из творога со ступенным молоком	70/10	10,27	12,54	9,15	0,08	17,02	203,49	140	20,4	175	0,5	57,96	64,83	0,31	0,05	0,43			
№257 (1996)	Каша пшеничная вязкая с маслом	200/10	8,07	2,83	10,82	1,65	30,89	279,82	117	48	179	1,3	46,92	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			
	<b>Итого за 'Завтрак 4 день'</b>	<b>647,00</b>	<b>22,50</b>	<b>15,38</b>	<b>20,85</b>	<b>2,65</b>	<b>97,03</b>	<b>697,64</b>	<b>287</b>	<b>90,3</b>	<b>414</b>	<b>4,9</b>	<b>104,9</b>	<b>158,1</b>	<b>1,38</b>	<b>0,32</b>	<b>7,67</b>			

## Обед

ТТК	Помидор пикантный	60	0,59	0,00	4,95	3,73	2,80	57,58	7,55	10,8	14,1	0,5	0	73,15	2,01	0,03	13,5
№139 (1996)	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	6,19	0,00	4,41	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	12,63	15,01	9,78	2,42	4,01	165,96	7,81	4,22	11,5	0,2	0	14,4	1,21	0,01	0,95
ТТК	Бульур с овощами	150	3,32	0,01	5,03	2,50	30,49	192,35	14,4	9,08	21,6	0,3	14,46	343,3	1,76	0,02	2,79
№588 (1996)	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	73,44	6,2	0	0,02	0,63
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'	820	27,20	15,02	26,32	11,69	104,19	774,54	65,40	68,34	174,03	3,50	87,90	639,18	6,92	0,26	31,08
	Итого за день	1467,00	49,70	30,40	47,17	14,34	201,22	1472,18	352,56	158,65	588,43	8,36	192,78	797,27	8,30	0,58	38,75

**5 день (пятница)**

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углевод-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)								
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Мг	Р	Fe	А,мкг	Рэ,мкг	Тэ,мг	В1,мг	С,мг
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	8,46	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 стуженым молоком	50/10	4,02	0,71	7,20	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	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
<b>Итого за 'Завтрак 5 день'</b>		<b>530,00</b>	<b>23,39</b>	<b>0,72</b>	<b>20,00</b>	<b>8,28</b>	<b>84,22</b>	<b>591,02</b>	<b>256</b>	<b>120</b>	<b>203</b>	<b>8,8</b>	<b>26,32</b>	<b>499,7</b>	<b>4,45</b>	<b>0,27</b>	<b>45</b>

**Обед**

№83 (1982)	Салат из квашеной капусты	60	0,80	0,00	3,01	3,01	6,12	63,63	21,9	8,09	14,3	0,4	0	0,3	1,43	0,01	14
№394 (1996)	Борщ с морской капустой, картофелем, сметаной	250/10	1,97	0,25	7,09	5,06	14,26	123,96	41,9	23,1	52,6	1,1	14,7	226,9	2,41	0,05	17,3
ТТК	Жаркое по-домашнему	50/200	19,03	15,48	15,16	4,57	30,30	304,21	30,4	40,8	105	1,7	0	16,83	1,99	0,2	34,7
ТТК	Напиток фруктово-ягодный	200	0,22	0,00	0,00	0,00	18,31	62,87	0,44	0	0	0	0	0	0	0	0
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>840,00</b>	<b>26,94</b>	<b>15,73</b>	<b>25,92</b>	<b>13,30</b>	<b>101,56</b>	<b>707,65</b>	<b>112,78</b>	<b>91,22</b>	<b>243,42</b>	<b>4,82</b>	<b>14,70</b>	<b>244,28</b>	<b>6,69</b>	<b>0,35</b>	<b>65,97</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1370,00</b>	<b>50,33</b>	<b>16,45</b>	<b>45,92</b>	<b>21,58</b>	<b>185,78</b>	<b>1298,67</b>	<b>368,96</b>	<b>210,90</b>	<b>446,67</b>	<b>13,61</b>	<b>41,02</b>	<b>743,96</b>	<b>11,14</b>	<b>0,62</b>	<b>110,97</b>

**6 день (понедельник)**

<b>Завтрак</b>																	
№3 (2004)	Бутерброд с маслом, сыром (батон)	10/10/25	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)								
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Мг	Р	Fe	А,мкг	Рэ,мкг	Тэ,мг	В1,мг	С,мг
№257 (1996)	Каша пшениная вязкая с маслом сливочным	200/5	8,39	2,75	8,01	1,62	40,76	260,15	130	54	200	1,5	47,73	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	129	31,1	118	1	20,58	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	12,7	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
пром.	Йогурт	125	4,99	5,30	1,71	0,00	6,95	65,98	141	16,9	107	0,1	7,76	12,94	0	0,03	0,31
<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>709,60</b>	<b>515</b>	<b>127</b>	<b>551</b>	<b>4,1</b>	<b>154,5</b>	<b>180,7</b>	<b>1,28</b>	<b>0,42</b>	<b>2,94</b>

## Обед

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы						Витамины					
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Мг	Р	Fe	А,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг			
	Овощи свежие со сладким перцем (огурец, помидор, перец сладкий)	60	0,59	0,00	0,08	0,08	2,78	12,99	10,7	9,23	18,9	0,4		0	59,37	0,26	0,03	26,5		
№139 (2004)	Суп картофельный с горохом, гречками	250/10	6,98	0,00	4,80	4,80	19,86	165,87	28,9	34,4	85,5	2	0	231,9	2,07	0,25	11,5			
№403 (1996)	Плов	250	15,76	0,00	17,10	8,53	44,69	400,29	13,5	43,2	118	1	0	318	3,93	0,08	4,36			
№588 (1996)	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	73,44	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 6 день'	840,00	28,55	0,00	24,20	14,07	119,69	820,82	73,72	112,06	301,04	5,10	73,44	615,77	7,12	0,47	42,94			
	Итого за день	1455,00	53,16	13,67	48,90	17,40	220,25	1530,42	588,84	239,45	851,81	9,24	227,91	796,50	8,40	0,89	45,88			

## 7 день (вторник)

№1 (2004)	Бутерброд с маслом сливочным (батон)	10/25	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы						Витамины					
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Мг	Р	Fe	А,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг			
№389 (2004)	Биточки рыбные (паровые)	70	11,15	0,40	3,20	0,12	10,73	112,56	33,8	8,17	16,2	0,1	184	20,93	0,01	0,02	37,9			
№472(1996)	Пюре картофельное (гарнир)	150	3,21	0,70	5,33	0,50	23,40	153,04	41,1	32,2	94,8	1,2	35	43,34	0,18	0,16	25,4			
№ 692 (2004)	Кофейный напиток с молоком	200	3,10	2,90	2,29	0,00	24,64	126,90	106	12,2	78,3	0,1	12	22	0	0,03	0,52			
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			
пром.	Джем	20	0,11	0,00	0,02	0,02	13,52	52,26	4,26	2,68	3,06	0,1	0	1,76	0,09	0	3,52			
	Итого за 'Завтрак 7 день'	515,00	22,30	4,05	20,06	1,77	101,75	675,24	203	75,2	259	3	288,8	153,5	1,31	0,31	67,3			

## Обед

№124 (1996)	Щи по-уральски с крутой (пшено), сметаной	250/10	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы						Витамины					
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Мг	Р	Fe	А,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг			
№401 (1996)	Гуляш из говядины	50/50	15,63	15,01	12,15	4,80	4,01	187,31	11,5	4,46	12,3	0,3	0	14,46	2,31	0,01	0,95			
№469 (1996)	Макаронные изделия отварные	150	5,51	0,03	4,89	0,65	36,65	212,18	10,1	7,98	44,4	0,8	30,36	34,28	0,82	0,08	0			
ТТК	Напиток фруктово-ягодный	200	0,22	0,00	0,00	0,00	18,31	62,87	0,44	0	0	0	0	0	0	0	0			
	Выпечка в ассортименте	50	3,26	0,59	2,84	0,59	30,81	158,84	9,94	5,66	30,8	0,6	14,91	26,89	0,55	0,04	0,04			
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 7 день'	800,00	29,50	15,88	31,05	16,68	116,64	845,35	78,57	48,02	172,98	3,35	54,27	306,98	8,80	0,23	8,50			
	Итого за день	1315,00	51,80	19,93	51,11	18,45	218,39	1520,59	281,15	123,25	431,69	6,34	343,11	460,52	10,11	0,54	75,84			

## 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.			Са	Мг	Р	Fe	А,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг			
<b>Завтрак</b>																				
ТТК	Помидор пикантный	20	0,20	0,00	1,82	1,37	0,93	20,64	2,49	3,56	4,66	0,2	0	24,18	0,73	0,01	4,45			
	Макаронные изделия с рубленой курицей и сыром	250	18,88	3,89	17,13	4,73	46,11	431,08	165	20,4	153	1,2	59,78	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	128,5	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			
<b>Итого за 'Завтрак 8 день '</b>		<b>710,00</b>	<b>24,06</b>	<b>4,45</b>	<b>21,15</b>	<b>6,57</b>	<b>97,18</b>	<b>671,03</b>	<b>220</b>	<b>50,4</b>	<b>228</b>	<b>2,8</b>	<b>188,3</b>	<b>103,6</b>	<b>4,05</b>	<b>0,21</b>	<b>7,62</b>			

## Обед

№572 (2004)	Овощи свежие в нарезке с зеленью (огурец, помидор)	60	0,57	0,00	0,09	0,09	2,58	12,44	11,5	10,2	20,3	0,5	0	45,15	0,25	0,03	10,6
Роспотребнадзора по Свердловской области 2018 год	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	90	14,40	0,02	12,40	0,24	7,80	167,39	8,74	20,7	45,8	0,8	21,24	23,51	0,59	0,04	0
ТТК	Булгур с овощами	150	5,32	0,01	3,59	0,06	33,49	180,32	14,4	9,08	21,5	0,3	14,46	343,3	0,66	0,02	2,79
№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
<b>Итого за 'Обед 8 день '</b>		<b>810,00</b>	<b>26,80</b>	<b>0,27</b>	<b>23,71</b>	<b>5,97</b>	<b>109,73</b>	<b>705,55</b>	<b>121,09</b>	<b>96,95</b>	<b>218,87</b>	<b>4,35</b>	<b>50,4</b>	<b>755,63</b>	<b>5,61</b>	<b>0,23</b>	<b>31,43</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1520,00</b>	<b>50,86</b>	<b>4,72</b>	<b>44,86</b>	<b>12,54</b>	<b>206,91</b>	<b>1376,58</b>	<b>340,91</b>	<b>147,39</b>	<b>447,36</b>	<b>7,10</b>	<b>238,70</b>	<b>859,21</b>	<b>9,66</b>	<b>0,44</b>	<b>39,05</b>

## 9 день (четверг)

<b>Завтрак</b>																	
№297 (1994)	Запеканка из творога со слоистыми молоком	70/10	13,27	12,54	9,15	0,08	17,02	203,49	140	20,4	175	0,5	57,96	64,83	0,31	0,05	0,43
	Каша рисовая вязкая с маслом	200/5	5,87	2,82	10,89	0,44	35,95	244,74	123	35,5	154	0,6	48,2	54,3	0,23	0,07	1,25
№257 (1996)	Сливочным	200	0,00	0,00	0,00	0,00	18,97	70,76	0	0	0	0	117,6	0	0	0,29	19,6
ТТК	Напиток с витаминами "Виташка"	200	0,00	0,00	0,00	0,00	15,23	72,09	5,88	4,12	19,1	0,3	0	0	0,33	0,03	0
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	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.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	10,56	44,45	14,1	7,83	9,57	1,9	0	5	0,2	0,02	4
<b>Итого за 'Завтрак 9 день '</b>		<b>635,00</b>	<b>23,04</b>	<b>15,36</b>	<b>20,87</b>	<b>1,38</b>	<b>105,90</b>	<b>673,44</b>	<b>290</b>	<b>77</b>	<b>388</b>	<b>4</b>	<b>223,8</b>	<b>124,3</b>	<b>1,35</b>	<b>0,5</b>	<b>25,3</b>

## Обед

№129 (1996)	Рассолыник ленинградский со сметаной	250/10	2,38	0,25	5,80	4,59	19,47	129,99	27,5	23,5	68,6	0,9	9	219	2,08	0,08	6,71
№493 (2004)	Филе голени индейки тушенное в сметанном соусе	60/50	16,23	0,32	12,89	3,99	7,53	220,15	13,9	2,12	13,5	0,1	29,94	33,06	1,92	0,01	0,15
№472 (1996)	Пюре картофельное (гарнир)	150	3,21	0,70	5,33	0,50	23,40	163,04	41,1	32,2	94,8	1,2	35	43,34	0,18	0,16	25,4
ТТК	Напиток из смородины	200	1,13	0,00	0,12	0,00	27,70	95,27	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
Итого за 'Обед 9 день'		770,00	26,47	1,27	24,62	9,56	101,50	718,45	95,61	71,08	226,99	3,29	73,94	295,60	4,79	0,32	32,30
Итого за день		1405,00	49,51	16,63	45,49	10,94	207,40	1391,89	386,08	148,09	614,90	7,33	297,70	419,92	6,14	0,82	57,58

### 10 день (пятница)

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углевод-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины			
			Всего	В т.ч. жив.	Всего	В т.ч. раст.			Са	Мг	Р	Fe	А,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
№3 (2004)	Бутерброд с маслом, сыром (батон)	10/10/25	4,51	2,63	11,43	0,74	13,14	173,65	105	13,5	81,5	0,6	78,4	89,1	0,57	0,04	0,07	
ТТК	Огурцы свежие с салатом айсберг	50	0,55	0,00	0,07	0,07	3,09	9,97	24,4	12,6	19,5	0,3	0	66,18	0,18	0,01	6,04	
№284 (1996)	Омлет натуральный с маслом сливочным	150/5	14,23	15,23	18,01	2,25	2,80	251,71	115	19,3	251	2,8	312,8	334,4	1,74	0,09	0,54	
№ 692 (2004)	Кофейный напиток с молоком	200	3,10	2,90	2,29	0,00	24,64	126,90	106	12,2	78,3	0,1	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	19,1	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 'Завтрак 10 день'		500,00	21,40	18,72	20,85	3,38	67,07	657,42	269	63	429	5	339,7	449,7	3,08	0,24	7,14	

### Обед

ТТК	Помидор пикантный	60	0,59	0,00	4,95	3,73	2,80	57,58	7,55	10,8	14,1	0,5	0	73,15	2,01	0,03	13,5
№167 (1996)	Суп пюре из разных овощей с цветной капустой, грибами	250/10	4,27	1,09	5,50	0,39	24,40	162,14	60,8	24,2	77	0,6	36,26	491,8	0,27	0,08	12,4
№48 (2003)	Кнедли из говядины	90	12,32	0,67	9,06	1,53	3,35	156,44	2,91	0,64	10,2	0,1	13,23	14,04	0,69	0	0
ФБУН ЕНПЦ Роспотребнадзора по Свердловской области 2011 год.																	
	Каша гречневая вязкая с овощами (гарнир)	150	4,39	0,02	7,42	3,54	34,25	174,71	17,5	71,3	111	2,4	27,75	326	1,49	0,15	1,7
ТТК	Напиток фруктово-ягодный	200	0,22	0,00	0,00	0,00	25,11	96,32	0,71	0	0	0,1	0	0	0	0	0
	Выпечка в ассортименте	50	3,26	0,59	2,84	0,59	30,81	158,84	9,94	5,66	30,8	0,6	14,91	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	19,1	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 10 день'		860,00	28,57	2,37	30,25	10,26	144,12	916,02	112,20	125,89	293,09	5,38	92,15	932,08	5,62	0,37	27,64
Итого за день		1360,00	49,97	21,09	51,10	13,64	211,19	1573,44	380,81	188,93	722,57	10,38	431,86	1381,78	8,70	0,61	34,78