

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «Каскад»

Н. А. Елькина



СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ Классическая гимназия №104

Г. М. Г. Лимова



**Основное десятидневное меню городских оздоровительных лагерей с дневным пребыванием детей
12 лет и старше на летний период 2026 года**

МАОУ Классическая гимназия №104

МЕНЮ 1 ДЕНЬ

№ 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	Р,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг			
Завтрак																				
№10 (2004)	Бульброд горячий с сыром	55	5,35	6,47	5,29	0,74	17,10	188,56	251	21,6	169	0,7	80,4	92,15	0,58	0,05	0,17			
	Овоши свежие в нарезке																			
№572 (2004)	(огурец, помидор)	100	0,00	0,00	0,00	0,15	8,26	20,51	18,1	16,7	33,3	0,7	0	71,5	0,4	0,04	17,2			
	Омлет натуральный с маслом																			
№284 (1996)	сливочным	150/10	13,25	15,25	19,02	2,25	2,84	288,34	116	19,3	252	2,9	342	367,08	1,79	0,09	0,54			
№692 (2004)	Кофейный напиток с молоком	200	1,81	1,42	1,32	0,00	44,18	111,17	59,4	6,86	44,1	0,1	9,8	11	0	0,02	0,64			
	Хлеб пшеничный																			
пром.	витаминизированный	35	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	35	2,26	0,00	0,41	0,41	14,30	66,33	6,86	9,21	31	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0			
Итого за 'Завтрак'			585,00	25,65	23,14	26,35	3,68	106,99	742,61	459	79,1	554	5,6	432	541,93	3,48	0,28	18,5		
Обед																				
№4 (2001)	Салат из белокочанной капусты с яблоками	100	1,33	0,00	8,04	5,04	11,83	110,67	40,3	13,1	24,6	0,9	0	3,13	2,31	0,03	33,3			
	Борщ с морской капустой, картофелем, сметаной	250/10	1,97	0,25	7,09	5,06	14,26	153,96	41,9	23,1	52,6	1,1	14,7	226,85	2,41	0,05	17,3			
№394 (1996)	Жаркое по-домашнему	50/200	20,03	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			
№588 (1996)	Компот из смеси сухофруктов	200	0,00	0,00	0,00	0,00	19,79	108,69	2,46	5,92	6,79	0,1	73,4	6,2	0	0,02	0,63			
	Хлеб пшеничный																			
пром.	витаминизированный	60	4,47	0,00	0,47	0,47	30,46	144,18	11,8	8,23	38,2	0,7	0	0	0,66	0,06	0			
пром.	Хлеб ржаной	50	3,23	0,00	0,59	0,59	20,43	94,76	17,2	23	77,4	1,9	0	0,5	0,7	0,09	0			
пром.	Молоко витаминизированное (пастеризованное)	200	3,75	6,12	4,64	0,00	9,22	100,44	22,3	25,7	165	0,2	25,3	46,42	0	0,06	1,1			
Итого за 'Обед'			1120,00	34,78	21,85	35,99	15,73	136,28	1016,91	367	140	469	6,6	113	299,93	8,07	0,51	87		
Итого за день			1705,00	66,70	44,99	68,92	19,42	209,13	1692,53	826	219	1024	12	545	841,86	11,6	0,79	105		

МЕНЮ 2 день (вторник)

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Нерядные элементы							Витамины						
			всего	в т.ч. молоч.	всего	в т.ч. раст.			Са	Мг	Р	Fe	А,мкг	В	РЭ,мкг	ГЭ,мг	В1,мг	В2	РР	НЭ	С,мг	
з3 (2004)	Завтрак Бутерброд с маслом, сыром (батон)	15/20/25	5,11	5,11	10,08	0,74	17,18	224,64	203	18,9	141	0,7	128	89,2	146	0,7	0,05	0,1	0,43	2,1	0,1	
з303 (1996)	горбуши)	100	14,61	14,61	7,15	0,01	0,90	157,83	21,1	15,2	150	0,6	23,8	0	36,6	1,9	0,14	0,12	3,85	9,9	0,2	
з486 (1996)	Рату из овощей	180	1,60	0,00	8,47	8,47	40,16	160,87	50,8	42,8	99	1,3	0	5272	896	4,1	0,15	0,11	1,6	2,3	35	
з685 (2004)	Чай с сахаром	200/15	0,00	0,00	0,05	0,05	14,82	57,35	0,44	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
ром.	Хлеб пшеничный	40	2,98	0,00	0,31	0,31	20,31	96,12	7,84	5,49	25	0,4	0	0	0	0,4	0,04	0,01	0,35	0,9	0	
ром.	Хлеб ржаной	30	1,94	0,00	0,35	0,35	12,26	56,85	10,3	13,8	46	1,2	0	1,47	0,3	0,4	0,05	0,02	0,21	0,6	0	
Итого за 'Завтрак'			625,00	26,24	19,72	26,41	9,93	105,63	753,66	294	96,2	46,2	4,3	152	5363	1079	7,4	0,43	0,36	6,44	16	35
Обед																						
з120 (1996)	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной	250/10	2,01	0,25	10,05	5,09	11,08	118,46	46,8	21,5	52	0,8	14,7	1350	244	2,4	0,07	0,06	0,87	1,2	30	
ТК	Курица в кисло-сладком соусе Макаронные изделия отварные "Ассорти"	70/30	18,66	0,00	10,49	2,97	8,45	182,21	87,6	18,3	42	0,6	0	641	109	1,4	0,06	0,07	0,57	0,3	38	
з469 (1996)	"Ассорти"	180	4,62	0,03	8,87	0,78	44,00	284,69	12,1	9,58	53	1	36,4	23,5	41,1	1	0,1	0,03	0,72	1,8	0	
з705 (2004)	Напиток из плодов шиповника	200	0,00	0,00	0,00	0,14	26,07	99,27	6,08	1,57	1,6	0,3	0	510	86,8	0,3	0,01	0,03	0,12	0,1	127	
ром.	Хлеб пшеничный	70	5,21	0,00	0,55	0,55	35,53	168,21	13,7	9,6	45	0,8	0	0	0	0,8	0,08	0,02	0,62	1,5	0	
ром.	Хлеб ржаной	40	2,59	0,00	0,47	0,47	16,35	75,80	13,7	18,4	62	1,5	0	1,96	0,4	0,6	0,07	0,03	0,27	0,8	0	
ром.	Молоко витаминизированное (пакетированное)	200	4,75	6,12	4,64	0,00	9,22	100,44	223	25,7	165	0,2	25,3	16,9	46,4	0	0,06	0,25	0,17	1,7	1,1	
Итого за 'Обед'			1050,00	37,84	6,39	35,07	10,00	150,70	1029,09	403	105	420	5,1	76,5	2543	528	6,5	0,44	0,49	3,33	7,4	196
Итого за день			1675,00	64,08	26,11	61,48	19,93	256,33	1782,74	696	201	882	9,4	228	7906	1607	14	0,87	0,85	9,77	23	231

МЕНЮ 3 ДЕНЬ

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углевод-ды, г	ЭЦ, ккал	Инеральные элементы (мг)												
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	А,мкг	В	Р,мкг	Г,мг	В1,мг	В2	РР	НЭ	С,мг
Завтрак																					
	Каша кукурузная Молочная																				
	Вязкая с маслом																				
№257 (1996)	сливочным	250/10	8,13	3,33	16,75	0,00	57,53	381,24	141	16,1	104	0,17	80,5	48,6	92,6	0,29	0,1	0,2	0,1	3,8	1,5
№642 (1996)	Какао с молоком	200	2,94	2,98	3,16	0,59	21,39	123,86	129	31,1	118	1,01	20,6	11,1	23,2	0,01	0,1	0,2	0,2	1,1	1,3
Пром.	Хлеб пшеничный																				
Пром.	Витаминизированный	40	2,98	0,00	0,31	0,31	20,31	96,12	7,84	5,49	25,5	0,43	0	0	0	0,44	0	0	0,4	0,9	0
Пром.	Хлеб ржаной	35	2,26	0,00	0,41	0,41	14,30	66,33	12	16,1	54,2	1,34	0	1,72	0,35	0,49	0,1	0	0,2	0,7	0
Пром.	Творожок "Наша Маша"																				
Пром.	Копасянский	100	9,00	0,00	5,00	0,00	4,00	96,20	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за "Завтрак"		635,00	25,31	6,32	25,63	1,31	117,53	763,75	289	68,7	302	2,95	101	61,4	116	1,23	0,2	0,4	0,9	6,5	2,8
Обед																					
	Салат "Здоровье" с пекинской капустой, льняным маслом	100	0,00	0,00	7,93	7,37	4,86	111,03	52,8	11,8	30,3	0,22	0	19,4	4,14	3,36	0	0	0,1	0,4	18
№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	980	219	2,08	0,1	0,1	1	1,8	6,7
№408 (1996)	Печень тушенная в соусе	75/50	19,02	18,83	11,29	3,07	8,32	214,38	26,3	23,7	348	7,43	8526	1167	8899	2,52	0,3	2,3	9,5	14	36
№472 (1996)	Щоре картофельное (Гарнир)	180	3,85	0,84	6,39	0,60	28,08	183,63	49,2	38,6	114	1,4	42	56,4	52	0,22	0,2	0,2	2	3	31
№588 (1996)	Компот из смеси сухофруктов	200	0,00	0,00	1,74	0,00	16,42	77,41	2,6	6,66	7,64	0,15	120	0	6,2	0	0	0	0	0,4	1,6
Пром.	Хлеб пшеничный																				
Пром.	Витаминизированный	70	5,21	0,00	0,55	0,55	35,53	168,21	13,7	9,6	44,6	0,75	0	0	0	0,77	0,1	0	0,6	1,5	0
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,23	0,00	0,59	0,59	20,43	94,76	17,2	23	77,4	1,91	0	2,45	0,5	0,7	0,1	0	0,3	1	0
Пром.	Блинчик с вишней	50	2,06	0,00	2,56	0,16	19,57	109,58	0	0	0	0	0	0	0	0,07	0	0	0	0	0
Итого за "Обед"		1035,00	35,75	19,92	36,85	16,93	150,68	1089,00	189	137	690	12,8	8697	2225	9181	9,72	0,8	2,6	13	22	93
Итого за день		1670,00	61,06	26,23	62,48	18,24	268,21	1852,75	479	206	993	15,7	8798	2287	9297	11	1	3	14	29	96

МЕНЮ 5 ДЕНЬ (пятница)

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)													
			всего	в т.ч. клет.	всего	в т.ч. раст.			Са	Мг	Р	Fe	А.мкг	В	Р.мкг	Т.мг	В.мг	В2	РР	Н3	С.мг	
№257 (1996)	Каша пшенная вязкая с маслом сливочным	200/5	6,39	2,75	9,01	1,62	40,76	267,15	130	54	200	1,5	47,7	37,8	55	0,2	0,2	0,2	0,9	3,1	1,22	
№297 (1996)	Запеканка из творога со ступенным молоком	100/10	14,67	17,60	12,80	0,11	22,59	280,50	187	28	240	0,7	80,4	46,2	90	0,4	0,1	0,3	0,6	4,3	0,56	
№630 (1996)	Чай с молоком	150/50/15	1,62	1,42	3,27	0,05	17,17	83,14	59,2	6,9	44,1	0,1	9,8	4,9	11	0	0	0,1	0,1	0,4	0,64	
пром.	Хлеб пшеничный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09	5,88	4,1	19,1	0,3	0	0	0	0,3	0	0	0,3	0,7	0	
пром.	Хлеб ржаной	30	1,94	0,00	0,35	0,35	12,26	56,85	10,3	14	46,5	1,2	0	1,47	0,3	0,4	0,1	0	0,2	0,6	0	
Итого за "Завтрак"			590	26,85	21,77	25,67	108,01	759,74	392	107	550	3,7	138	90,4	156	1,4	0,4	0,6	2	9	2,42	
Обед																						
№167 (1996)	Суп пюре из разных овощей с грибами	250/10	4,20	1,09	7,60	0,37	23,00	183,10	71,6	26	87,5	0,9	36,3	1798	343	0,4	0,1	0,1	1	1,8	20,2	
№303 (1996)	Рыба припущенная (горбуша) с маслом сливочным	100/5	19,60	22,53	8,86	0,01	0,94	192,48	21,5	15	150	0,6	43	19	69	1,9	0,1	0,1	3,9	9,9	0,19	
№466 (1996)	Рис припущенный с куркумой	180	3,37	0,03	18,80	0,62	48,90	294,30	10,5	32	95,3	0,8	36,8	23,7	44	0,3	0,1	0	1	2,1	0,35	
ТТК	Напиток с витаминами "Витощка"	200	0,00	0,00	0,00	0,00	18,97	121,40	0	0	0	0	118	0	0	0	0,3	0,3	2,9	0	19,6	
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	70	5,21	0,00	0,55	0,55	35,53	168,21	13,7	9,6	44,6	0,8	0	0	0	0,8	0,1	0	0,6	1,5	0	
пром.	Хлеб ржаной	40	3,23	0,00	0,59	0,59	20,43	94,76	17,2	23	77,4	1,9	0	2,45	0,5	0,7	0,1	0	0,3	1	0	
Итого за "Обед"			855	35,61	23,65	36,40	2,14	147,77	1054,25	134	106	455	5	234	1843	456	4,1	0,7	0,7	9,7	16	40,3
Итого за день				62,46	45,42	62,07	4,50	255,78	1813,99	527	212	1005	8,6	372	1933	613	5,5	1,2	1,2	12	25	42,8

МЕНЮ 6 ДЕНЬ

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Инеральные элементы (мг)										Витамины									
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Мг	Р	Fe	А,мкг	В	Э,мкг	Г,мг	В1,мг	В2	РР	НЭ	С,мг							
Завтрак																												
з35 (2003)	Каша "Дружба" со сливочным маслом	200/10	8,15	2,81	10,49	1,03	44,31	307,45	127,6	44,8	178	1,04	76,9	51,7	87	0,26	0,16	0,17	0,8	2,68	1,2							
з692 (2004)	Кофейный напиток с молоком	200	1,95	1,56	1,45	0,00	19,52	95,17	65,12	7,55	48,5	0,1	10,8	5,39	12	0	0,02	0,08	0,1	0,44	0,7							
ТК	Блины класическские со ступеным молоком	100/10	9,33	0,71	13,57	4,90	5,44	180,22	30,09	3,33	21,6	0,02	4,12	2,94	4,7	2,22	0,01	0,04	0	0,18	0,1							
ром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,98	0,00	0,31	0,31	20,31	96,12	7,84	5,49	25,5	0,43	0	0	0	0,44	0,04	0,01	0,4	0,88	0							
ром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90	6,86	9,21	31	0,76	0	0,98	0,2	0,28	0,04	0,02	0,1	0,4	0							
ром.	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	24	5	0,2	0,02	0,02	0,2	0,4	4							
Итого за "Завтрак"			680,00	24,08	5,08	26,41	6,87	108,31	761,31	251,6	78,2	314	4,27	91,8	85	109	3,4	0,29	0,33	1,6	4,98	6						
Обед																												
з19 (2001)	Салат из свежкы с яблоками и сыром	100	2,76	3,87	8,93	7,02	9,28	131,25	170,9	22,2	114	1,48	30,9	39	38	3,25	0,02	0,08	0,2	1,35	8,2							
з131 (1996)	Суп картофельный с рыбой (горбуша)	250/20	5,37	4,90	4,47	2,92	21,52	153,57	30,59	38,2	125	1,36	7,17	1198	211	1,64	0,19	0,12	2,6	4,16	24							
з424 (1996)	Биточки паровые из говядины с отрубями	100	13,70	0,02	9,96	0,26	9,01	185,55	6,42	17,4	37,2	0,56	23,6	15,2	26	0,46	0,03	0,01	0,4	0,55	0							
з755 (1982)	Макароны отварные с овощами	180	5,02	0,02	9,46	6,54	39,96	265,76	24,01	23,1	71,6	1,23	20,8	3234	571	3,59	0,11	0,05	1	1,93	6							
ТК	Напиток вишневый	200	0,00	0,00	2,61	0,00	17,29	78,24	3,68	10	11,5	0,2	180	0	9,3	0	0,03	0,04	0	0,58	2,3							
ром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	80	5,96	0,00	0,63	0,63	40,61	192,24	15,68	11	51	0,86	0	0	0	0,88	0,09	0,02	0,7	1,76	0							
ром.	Хлеб ржаной	40	2,59	0,00	0,47	0,47	16,35	75,80	13,72	18,4	61,9	1,53	0	1,96	0,4	0,56	0,07	0,03	0,3	0,8	0							
Итого за "Обед"			970,00	35,40	8,80	36,53	17,84	154,02	1082,42	265	140	472	7,21	262	4488	856	10,4	0,54	0,37	5,2	11,1	40						
Итого за день			1650,00	59,48	13,88	62,94	24,71	262,33	1843,73	516,6	218	786	11,5	354	4573	965	13,8	0,83	0,7	6,8	16,1	46						

МЕНЮ 7 ДЕНЬ

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеро- Ды, г	ЭЦ, ккал	Инеральные элементы (мг)										Витамины						
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	А,мкг	В	Р,мкг	С,мг	В1,мг	В2	PP	НЭ	С,мг				
Завтрак																									
№297 (1994)	Запеканка из творога со сладким молоком	100/10	15,67	17,60	12,80	0,11	22,59	270,50	187,2	27,7	240,1	0,66	80,4	46,2	89,86	0,4	0,1	0,3	1	4,3	0,56				
	Каша из зерновых хлопьев 5 злаков с маслом																								
ТК	сливочным	200/5	8,04	4,69	8,71	0,00	31,47	212,65	196,4	22,7	146,2	0,2	61,1	34,7	68,73	0,1	0,1	0,3	0	1,32	2,09				
№642 (1996)	Какао с молоком	200	2,94	2,98	3,16	0,59	21,39	108,86	128,9	31,1	118,3	1,01	20,6	11,1	23,22	0	0,1	0,2	0	1,11	1,34				
пром.	Хлеб пшеничный	50	3,72	0,00	0,39	0,39	25,38	120,15	9,8	6,86	31,85	0,54	0	0	0	0,6	0,1	0	0	1,1	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	0,98	0,2	0,3	0	0	0,4	0	0				
Итого за 'Завтрак'			585,00	31,66	25,27	25,30	1,33	109,00	750,07	529,2	97,5	567,4	3,17	162	92,9	182	1,3	0,3	0,8	1	8,23	3,99			
Обед																									
ТК	Салат из белокочанной капусты с куркумой	100	0,00	0,00	11,00	4,98	7,02	93,38	46,62	14,5	28,62	0,61	0	17,4	3,62	2,3	0	0	1	0,82	39,5				
	Суп картофельный с макаронными изделиями																								
№139 (1996)	на бульоне с курой	250	4,74	0,00	3,05	2,45	19,61	135,98	17,03	20,4	54,48	0,86	0	1188	201,8	1,2	0,1	0,1	1	1,53	13,2				
№408 (1996)	Печень тушенная в соусе	75/50	17,85	18,83	12,29	3,07	7,32	224,38	26,3	23,7	348	7,43	8526	1167	8899	2,5	0,3	2,3	10	14,2	36,2				
	Картофель запеченый дольками	180	3,67	0,03	7,39	0,73	32,21	201,25	22,6	42	107,4	1,68	40,5	62,4	51,27	0,3	0,2	0,1	2	3,35	36,3				
№588 (1996)	Компот из кураги	200	0,00	0,00	0,00	0,06	28,19	106,45	31,8	20,6	28,62	0,67	0	686	116,6	1,1	0	0	1	0,78	0,78				
	Хлеб пшеничный витаминизированный	80	5,96	0,00	0,63	0,63	40,61	192,24	15,68	11	50,96	0,86	0	0	0	0,9	0,1	0	1	1,76	0				
пром.	Хлеб ржаной	40	2,59	0,00	0,47	0,47	16,35	75,80	13,72	18,4	61,94	1,53	0	1,96	0,4	0,6	0,1	0	0	0,8	0				
Итого за 'Обед'			975,00	34,81	18,87	34,83	12,39	151,31	1029,49	173,8	151	680,1	13,6	8567	3122	9273	8,8	0,9	2,6	15	23,2	126			
Итого за день			1560,00	66,47	44,13	60,13	13,72	260,31	1779,56	703	248	1247	16,8	8729	3215	9455	10	1,1	3,4	17	31,5	130			

МЕНЮ 8 день

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углевод-ды, г	ЭЦ, ккал	Инеральные элементы (мг)												
			Всего	В т.ч. жив.	Всего	В т.ч. раст.			Са	Мг	Р	Fe	А,мкг	В	Р,мкг	Г,мг	В1,мг	В2	РР	НЭ	С,мг
Завтрак																					
	Бутерброд с маслом, сыром (батон)	15/15/25	4,83	3,94	8,77	0,74	15,18	207,46	154	16,2	112	0,62	118	80,85	134	0,6	0	0,08	0,42	1,8	0,1
БЭ (2004)	Котлета рыбная "Лада" (минтай) с отрубями	100	11,11	0,90	11,76	4,49	18,59	210,25	42,4	22,4	59,8	0,97	226	41,9	89,8	2,8	0,1	0,07	0,69	1,1	17,3
БЭ42 (2003)	Пюре картофельное (гарнир)	150	3,21	0,70	4,33	0,50	23,40	143,04	41,1	32,2	94,8	1,16	35	47,01	43,3	0,2	0,2	0,13	1,66	2,5	25,4
БЭ472 (1996)	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	0,00	0,00	14,82	57,35	0,44	0	0,04	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
БЭ85 (2004)	Хлеб пшеничный	40	2,98	0,00	0,31	0,31	20,31	96,12	7,84	5,49	25,5	0,43	0	0	0	0,4	0	0,01	0,35	0,9	0
ром.	Хлеб ржаной	30	1,94	0,00	0,35	0,35	12,26	56,85	10,3	13,8	46,5	1,15	0	1,47	0,3	0,4	0,1	0,02	0,21	0,6	0
ром.	Итого за 'Завтрак'	590,00	24,27	5,54	25,52	6,45	104,56	771,07	256	90,1	338	4,38	379	171,2	267	4,5	0,4	0,32	3,33	6,9	42,8
Обед																					
БЭ5 (1996)	Икра морковная	100	1,72	0,00	4,45	7,45	12,17	117,48	27,6	36	58,3	0,91	0	9108	1549	3,8	0,1	0,07	0,98	1,2	10,3
составитель: ГБОУ ВО УрГЭУ, БЭ31П № 3 в Свердловской области 118	Борщ с морской капустой, картофелям, сметаной	250/10	1,97	0,25	7,09	5,06	14,26	123,96	41,9	23,1	52,6	1,08	14,7	1246	227	2,4	0,1	0,06	0,62	1	17,3
БЭ401 (1996)	Гуляш из говядины	50/50	14,63	15,01	10,15	4,80	4,01	187,31	11,5	4,46	12,3	0,27	0	73,44	14,5	2,3	0	0,01	0,12	0,3	0,95
составитель: ГБОУ ВО УрГЭУ, БЭ31П № 3 в Свердловской области 118	Каша гречневая вязкая с овощами (гарнир)	180	5,27	0,03	6,91	4,25	29,20	209,64	21	85,5	133	2,84	33,3	2100	391	1,8	0,2	0,1	1,81	3,1	2,04
БЭ588 (1996)	Компот из смеси сухофруктов	200	0,00	0,00	1,56	0,00	25,79	88,69	2,46	5,92	6,79	0,14	73,4	0	6,2	0	0	0,02	0	0,4	0,63
ром.	Хлеб пшеничный	70	5,21	0,00	0,55	0,55	35,53	168,21	13,7	9,6	44,6	0,75	0	0	0	0,8	0,1	0,02	0,62	1,5	0
ром.	Хлеб ржаной	40	2,59	0,00	0,47	0,47	16,35	75,80	13,7	18,4	61,9	1,53	0	1,96	0,4	0,6	0,1	0,03	0,27	0,8	0
ром.	Молоко витаминизированное (пастеризованное)	200	4,75	6,12	4,64	0,00	9,22	100,44	223	25,7	165	0,18	25,3	16,88	46,4	0	0,1	0,25	0,17	1,7	1,1
Итого за 'Обед'		1150,00	36,14	21,40	35,82	22,57	146,53	1071,55	355	209	535	7,72	147	12546	2235	12	0,5	0,56	4,6	9,9	32,3
Итого за день		1740,00	65,72	26,94	78,40	29,02	241,08	1890,62	611	299	873	12,1	526	12717	2502	16	0,9	0,88	7,93	17	75,1

МЕНЮ 9 день (четверг)

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г		ЭЦ, ккал	инеральные элементы (Витамины)												
			всего	в т.ч. раст.	всего	в т.ч. живот.	всего	в т.ч. Ды, г		Са	Мг	Р	Fe	А,мкг	В	Р,мкг	Э,мг	В1,мг	В2	РР	НЭ	С,мг
Завтрак																						
з3 (2004)	Бутерброд с маслом, сыром (батон)	10/10/25	2,91	2,63	7,43	0,74	17,14	153,65	105	13,5	81,5	0,6	78	53,9	89,1	0,6	0,04	0,06	0,4	1,5	0,1	
з284 (1996)	Омлет натуральный с маслом сливочным	150/5	15,23	15,23	17,01	2,25	2,80	251,71	115	19,3	251	2,8	313	88,9	334	1,7	0,09	0,55	0,3	4,4	0,5	
з630 (1996)	Чай с молоком	150/50/15	1,62	1,42	1,27	0,05	27,17	83,14	59,2	6,86	44,1	0,1	9,8	4,9	11	0	0,02	0,07	0,1	0,4	0,6	
	Фрукты свежие (яблоко)	200	0,00	0,00	0,00	0,80	21,11	88,91	28,2	15,7	19,1	3,8	0	48	10	0,4	0,04	0,03	0,5	0,8	8	
	Хлеб пшеничный																					
ром.	витаминизированный	50	3,20	0,00	0,29	0,39	25,38	120,15	9,8	6,86	31,9	0,5	0	0	0	0,6	0,05	0,01	0,4	1,1	0	
ром.	Хлеб ржаной	30	1,94	0,00	0,35	0,35	12,26	56,85	10,3	13,8	46,5	1,2	0	1,47	0,3	0,4	0,05	0,02	0,2	0,6	0	
Итого за 'Завтрак '			695,00	24,90	19,27	26,35	4,58	105,86	754,42	327	76	474	9	401	197	445	3,7	0,31	0,76	1,9	8,8	9,2
Обед																						
з572 (2004)	Овощи свежие в нарезке (огурец, помидор)	100	0,00	0,00	0,00	0,15	15,26	40,51	18,1	16,7	33,3	0,7	0	421	71,5	0,4	0,04	0,04	0,3	0,5	17	
	Рассольник домашний со сметаной	250/10	2,35	0,25	8,77	4,56	20,82	142,43	30,8	24,8	61,5	0,9	9	984	220	2,1	0,08	0,07	1	1,8	11	
з394 (1996)	Жаркое по-домашнему	60/200	21,12	18,58	20,68	4,57	40,30	480,26	30,3	40,8	105	1,7	0	102	16,8	2	0,2	0,12	2,1	3,1	35	
з652 (1996)	Отвар шиповника	200	0,00	0,00	0,00	0,27	14,01	53,51	11,8	3,33	3,33	0,6	0	960	163	0,8	0,01	0,06	0,2	0,3	196	
	Хлеб пшеничный																					
ром.	витаминизированный	50	3,72	0,00	0,39	0,39	25,38	120,15	9,8	6,86	31,9	0,5	0	0	0	0,6	0,05	0,01	0,4	1,1	0	
ром.	Хлеб ржаной	40	2,59	0,00	0,47	0,47	16,35	75,80	13,7	18,4	61,9	1,5	0	1,96	0,4	0,6	0,07	0,03	0,3	0,8	0	
	Молоко витаминизированное (пакетированное)	200	4,75	6,12	4,64	0,00	9,22	100,44	223	25,7	165	0,2	25	16,9	46,4	0	0,06	0,25	0,2	1,7	1,1	
Итого за 'Обед '			1110,00	34,53	24,95	34,95	10,42	141,34	1013,11	337	137	462	6,2	34	2486	518	6,3	0,53	0,58	4,6	9,2	259
Итого за день			1805,00	65,91	44,22	59,54	15,00	207,19	1597,52	665	213	936	15	435	2683	963	10	0,83	1,34	6,5	18	269

МЕНЮ 10 ДЕНЬ

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Иннеральные элементы (мг)													
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	А,мкг	В	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	В2	РР	НЭ	С,мг	
Завтрак																						
№297 (1994)	Запеканка из творога со ступенным молоком	70/10	9,27	12,54	10,15	0,08	19,02	207,49	140	20,4	174,5	0,47	58	33,46	64,8	0,31	0,05	0,23	0,4	3,06	0,43	
№64 (2003)	Колбаски витаминные	75	8,92	0,00	7,77	4,94	5,15	145,56	55,8	12,8	27,28	0,36	0	76,4,4	130	2,28	0,04	0,04	0,4	0,2	19	
№482 (1996)	Капустга тушеная	180	2,22	0,00	6,42	6,42	32,23	174,12	109	37,6	75,01	1,5	0	540	91,2	3,08	0,08	0,09	1,6	2,11	93,8	
№685 (2004)	Чай с сахаром	200/15	0,00	0,00	0,05	0,05	14,82	57,35	0,44	0	0	0,04	0	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	25,48	0,43	0	0	0	0,44	0,04	0,01	0,4	0,88	0	
пром.	Хлеб ржаной	30	1,94	0,00	0,35	0,35	12,26	56,85	10,3	13,8	46,45	1,15	0	1,47	0,3	0,42	0,05	0,02	0,2	0,6	0	
Итого за 'Завтрак '			620,00	25,33	12,54	25,05	12,15	103,79	737,49	324	90,1	348,8	3,94	58	1339	286	6,54	0,26	0,4	2,9	6,85	113
Обед																						
№139 (2004)	Суп картофельный с горохом на мясном бульоне	250	8,05	0,00	7,61	3,07	45,34	196,87	36,8	38,8	97,04	2,35	0	1335	227	1,34	0,29	0,09	1,4	2,88	11,5	
№303 (1996)	Рыба припущенная с маслом сливочным (филе горбуши)	100/5	18,63	22,53	17,20	0,01	0,94	198,48	21,5	15,2	150,4	0,64	43	19	69,3	1,9	0,14	0,12	3,9	9,93	0,19	
№36 (2003)	Рис припущенный с овощами	180	3,57	0,03	10,65	3,29	49,01	372,87	10,3	34,4	102,7	0,75	31,2	655,2	143	1,54	0,06	0,04	1,1	2,2	1,32	
№588 (1996)	Компот из смеси сухофруктов	200	0,30	0,00	0,00	0,00	19,79	88,69	2,46	5,92	6,79	0,14	73,4	0	6,2	0	0,02	0,02	0	0,38	0,63	
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,72	0,00	0,39	0,39	25,38	120,15	9,8	6,86	31,85	0,54	0	0	0	0,55	0,05	0,01	0,4	1,1	0	
пром.	Хлеб ржаной	40	2,59	0,00	0,47	0,47	16,35	75,80	13,7	18,4	61,94	1,53	0	1,96	0,4	0,56	0,07	0,03	0,3	0,8	0	
Итого за 'Обед '			825,00	36,86	22,56	36,32	7,23	156,81	1052,87	94,5	120	450,8	5,95	148	2011	446	5,89	0,63	0,31	7	17,3	13,6
Итого за день			1445,00	62,19	35,10	61,37	19,38	260,60	1790,36	418	210	799,5	9,9	206	3351	732	12,4	0,88	0,71	9,9	24,2	127