

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «Каскад»


Н. А. Филькина


СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ Классическая гимназия №104


Т. М. Галимова


Основное десятидневное меню городских оздоровительных лагерей с дневным пребыванием детей

7-11 лет на летний период 2026 года

МАОУ Классическая гимназия №104

МЕНЮ 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.			Са	Мг	Р	Fe	А, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг																
Завтрак																																	
№10 (2004)	Бутерброд горячий с сыром	55	5,47	5,47	9,29	0,74	17,10	188,56	251	21,56	168,8	0,67	80,4	92,15	0,58	0,05	0,17																
№572 (2004)	Овощи свежие в нарезке с зеленым (огурец, помидор)	50	0,00	0,00	0,00	0,00	7,15	10,36	10,51	8,56	17,07	0,38	0	37,63	0,2	0,02	8,82																
№284 (1996)	Омлет натуральный с маслом сливочным	150/5	15,23	15,23	17,01	2,25	2,80	251,71	115,4	19,29	250,8	2,84	313	334,43	1,74	0,09	0,54																
№692 (2004)	Кофейный напиток с молоком	200	1,56	1,56	0,10	0,00	30,52	95,17	65,12	7,55	48,51	0,1	10,8	12,1	0	0,02	0,7																
пром.	Хлеб пшеничный	40	0,00	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	20	0,00	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 '			570,00	22,26	22,26	26,95	3,54	86,05	679,83	456,7	71,66	541,6	5,18	404	476,51	3,24	0,26	10,23															
Обед																																	
№4 (2001)	Салат из белокочанной капусты с яблоками	80	1,06	0,00	5,03	5,03	10,46	84,94	31,15	10,43	19,43	0,7	0	2,5	1,85	0,02	26,62																
Республика ЧР, ФГБУЗ ЦГ и Э в Свердловской области 2018	Борщ с морской капустой, картофелем, сметаной	250/10	1,97	0,25	8,09	5,06	17,26	133,96	41,9	23,05	52,57	1,08	14,7	226,85	2,41	0,05	17,28																
№394 (1996)	Жаркое по-домашнему	60/200	20,12	18,58	14,68	4,57	35,03	350,26	30,34	40,76	104,6	1,7	0	16,8	1,99	0,2	34,69																
ТТК	Напиток из брусники	200	2,70	0,00	2,51	0,00	39,25	173,66	386,8	66,15	49	10,9	0	86,25	0,42	0,08	12,25																
пром.	Хлеб пшеничный	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 '			880,00	30,02	18,83	30,90	14,25	129,49	871,77	506,4	158,3	291,2	15,8	14,7	332,7	7,42	0,45	90,84															
Итого за день			1450,00	52,28	41,09	57,85	17,79	215,54	1551,59	1004	234,6	862,6	21	420	819,11	10,65	0,72	100,9															

МЕНЮ 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	В	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	В2	РР	НЭ	С,мг										
Завтрак																															
№3 (2004)	Бутерброд с маслом сливочным (Батон)	10/25	1,94	0,05	8,82	0,74	15,14	139,29	6,57	8,09	22,7	0,51	57,8	37,2	65,3	0,53	0,04	0,02	0,4	0,77	0										
№389 (2004)	Виточки рыбные паровые из горбуши с маслом сливочным, отрубями	90/5	14,51	15,01	7,75	0,23	12,11	197,37	43,29	35,69	184	0,85	64	27,1	69,96	1,43	0,17	0,15	3,5	6,35	0,86										
№486 (1996)	Рагу из овощей	150	2,01	0,00	5,06	7,06	20,50	142,54	42,48	35,72	82,5	1,12	0	4395	747,4	3,38	0,13	0,09	1,3	1,89	29,2										
№686 (2004)	Чай с лимоном	200/12/7	0,26	0,00		0,06	12,23	48,74	3,1	0,82	1,51	0,08	0	0,69	0,14	0,01	0	0	0	0,01	2,74										
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,49	0,00	0,16	0,16	10,15	48,06	3,92	2,74	12,7	0,22	0	0	0	0,22	0,02	0,01	0,2	0,44	0										
пром.	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										
пром.	Фрукты свежие (яблоко)	200	0,00	0,00	0,00	0,60	17,83	66,68	21,12	11,75	14,4	2,87	0	36	7,5	0,3	0,03	0,02	0,4	0,6	6										
Итого за 'Завтрак'			659,00	21,50	15,06	22,03	8,49	96,13	666,16	110,09	94,7	337	3,62	122	4469	884,6	5,93	0,4	0,29	5,5	9,9	36									
Обед																															
№9 (2004)	Салат из свежих помидоров с льняным маслом	100	0,00	0,00	9,96	7,52	4,59	110,96	12,35	17,64	23,1	0,79	0	706	119,7	3,93	0,05	0,04	0,4	0,63	22,1										
№120 (1996)	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной	250/10	2,01	0,25	7,05	5,09	11,08	112,46	46,79	21,47	51,8	0,79	14,7	1350	244,4	1,29	0,07	0,06	0,9	1,23	29,6										
ТТК	Курита в кисло-сладком соусе	70/30	16,66	0,00	5,49	2,97	8,45	152,21	87,61	18,33	41,6	0,56	0	641	109	1,42	0,06	0,07	0,6	0,25	37,6										
№669 (1996)	Макаронные изделия отварные "Ассорти"	150	3,51	0,03	3,89	0,65	36,66	202,22	10,1	7,98	44,4	0,81	30,4	19,6	34,28	0,82	0,08	0,03	0,6	1,49	0										
№705 (2004)	Напиток из плодов шиповника	200	0,00	0,00	0,14	0,14	26,07	99,27	6,08	1,57	1,57	0,31	0	510	86,8	0,34	0,01	0,03	0,1	0,14	127										
пром.	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										
пром.	Хлеб ржаной	30	1,94	0,00	0,35	0,35	12,26	56,85	10,29	13,82	46,5	1,15	0	1,47	0,3	0,42	0,05	0,02	0,2	0,6	0										
пром.	Молоко витаминизированное (пакетированное)	200	5,75	6,12	4,64	0,00	9,22	100,44	222,82	25,7	165	0,18	25,3	16,9	46,42	0	0,06	0,25	0,2	1,69	1,1										
Итого за 'Обед'			1080,00	32,85	6,39	31,83	14,59	128,63	930,53	403,86	112	400	5,03	70,4	3244	640,9	8,65	0,43	0,5	3,3	6,91	218									
Итого за день			1639,00	54,35	21,45	53,86	23,07	224,76	1596,69	513,96	206,7	737	8,65	192	7714	1526	14,6	0,82	0,79	8,9	16,8	254									

МЕНЮ 3 день (среда)

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	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	В	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	В2	PP	НЭ	С,мг	
Завтрак																						
№257 (1996)	Каша кукурузная молочная вязкая с маслом сливочным	250/10	7,13	3,33	12,75	0,00	47,53	301,24	140,7	16,06	104	0,2	80,5	48,56	92,6	0,29	0,05	0,18	0,1	3,8	1,5	
№642 (1996)	Какао с молоком	200	2,94	2,98	3,16	0,59	18,39	123,86	128,9	31,07	118	1	20,6	11,07	23,2	0,01	0,05	0,16	0,2	1,1	1,3	
пром.	Творожок "Наша Маша" классический	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	
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	0,44	0,04	0,01	0,4	0,9	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	0,98	0,2	0,28	0,04	0,02	0,1	0,4	0	
Итого за 'Завтрак '			620,00	23,34	6,32	21,46	1,14	98,40	655,32	284,3	61,83	279	2,4	101	60,61	116	1,02	0,17	0,37	0,8	6,2	2,8
Обед																						
№7 (2003)	Салат "Здоровье" с пекинской капустой, льняным маслом	60	0,00	0,00	5,96	4,42	2,92	66,62	31,66	7,11	18,2	0,1	0	11,64	1,98	2	0,01	0,01	0	0,1	11	
№129 (1996)	Рассолыник ленинградский со сметаной	250/10	2,38	0,25	5,80	4,59	17,47	129,99	27,55	23,48	68,6	0,9	9	980,4	219	2,08	0,08	0,06	1	1,8	6,7	
№408 (1996)	Печень тушенная в соусе	65/50	16,55	16,36	10,78	3,07	8,32	199,88	25,06	21,23	305	6,5	7393	1028	7719	2,39	0,3	1,99	8,3	12	32	
№472 (1996)	Пюре картофельное (гарнир)	150	3,21	0,70	5,33	0,50	23,40	153,04	41,06	32,16	94,8	1,2	35	47,01	43,3	0,18	0,16	0,13	1,7	2,5	25	
ТТК	Напиток из смородины	200	0,00	0,00	0,00	0,00	17,29	78,24	3,68	10	11,5	0,2	180	0	9,3	0	0,03	0,04	0	0,6	2,3	
пром.	Хлеб пшеничный 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	0,55	0,05	0,01	0,4	1,1	0	
пром.	Хлеб ржаной	30	1,94	0,00	0,35	0,35	12,26	56,85	10,29	13,82	46,5	1,2	0	1,47	0,3	0,42	0,05	0,02	0,2	0,6	0	
пром.	Блинчик с вишней	80	2,89	0,00	2,09	0,25	31,30	155,33	0	0	0	0	0	0	0	0,11	0	0	0	0	0	
Итого за 'Обед '			945,00	30,69	17,31	30,70	13,58	138,34	960,12	149,1	114,7	576	11	7617	2069	7993	7,74	0,68	2,26	12	19	77
Итого за день			1565,00	54,03	23,62	52,16	14,72	236,74	1615,44	433,4	176,5	855	13	7718	2130	8109	8,76	0,85	2,63	12	25	80

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. жив.	Всего	В т.ч. раст.			Са	Мг	Р	Fe	А,мкг	В	РЭ,мкг	Э,мг	В1,мг	В2	РР	НЭ	С,мг
Завтрак																					
№297 (1996)	Запеканка из творога со сгущенным молоком	100/10	15,67	17,60	12,80	0,11	22,59	270,50	187	27,69	240	0,66	80,4	46,19	89,9	0,4	0,06	0,3	0,6	4,3	0,56
№257 (1996)	Каша пшениная вязкая с маслом сливочным	200/5	5,59	2,75	8,01	1,62	40,76	207,15	130	54,01	200	1,46	47,7	37,83	55,3	0,2	0,24	0,2	0,9	3,1	1,22
№630 (1996)	Чай с молоком	150/50/15	0,62	1,42	1,27	0,05	17,17	63,14	59,2	6,86	44,1	0,09	9,8	4,9	11	0	0,02	0,1	0,1	0,4	0,64
пром.	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	0,4	0,04	0	0,4	0,9	0
пром.	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	0,3	0,04	0	0,1	0,4	0
Итого за 'Завтрак'		590,00	26,15	21,77	22,63	2,33	109,00	674,81	391	103,3	541	3,4	138	89,9	156	1,4	0,4	0,6	2	9,1	2,42
Обед																					
ТТК	Огурчик пикантный	60	0,00	0,00	5,93	4,46	2,06	62,22	13,5	8,23	24,8	0,35	0	35,28	6	2	0,02	0	0,1	0,2	5,88
№167 (1996)	Суп пюре из разных овощей с цветной капустой, гречками	250/10	4,27	1,09	6,50	0,39	24,40	162,14	60,8	24,21	77	0,62	36,3	267,4	492	0,3	0,08	0,1	0,8	1,3	12,4
ФБН ВМДЦПЗ ИИП Исследовательский Федеральный ФБЭУ ВО УИГЭУ, ФБЭУ ЦП № 3 в Свердловской области 2018	Рыба (горбуша), тушеная с овощами и морской капустой	80/50	17,97	19,61	12,53	5,21	3,52	196,29	24,8	35,53	203	0,72	28,7	1999	369	3,9	0,2	0,2	4,5	8,1	2,06
№466 (1996)	Рис припущенный с куркумой	150	3,64	0,03	5,82	0,51	39,63	216,96	8,7	26,32	79,4	0,63	30,6	19,74	36,5	0,3	0,04	0	0,8	1,8	0,29
ТТК	Напиток с витаминами "Витолшка"	200	0,00	0,00	0,00	0,00	18,97	70,76	0	0	0	0	118	0	0	0,29	0,3	2,9	0	19,6	
пром.	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	0,4	0,04	0	0,4	0,9	0
пром.	Хлеб ржаной	30	1,94	0,00	0,35	0,35	12,26	56,85	10,3	13,82	46,5	1,15	0	1,47	0,3	0,4	0,05	0	0,2	0,6	0
пром.	Фрукты свежие (яблоко)	200	0,00	0,00	0,35	0,40	10,56	44,45	14,1	7,83	9,57	1,91	0	24	5	0,2	0,02	0	0,2	0,4	4
Итого за 'Обед'		1070,00	30,80	20,72	31,79	11,65	131,70	905,80	140	121,4	465	5,82	213	475,4	909	7,5	0,75	0,7	9,9	13	44,3
Итого за день		1560,00	56,95	42,49	54,42	13,98	240,70	1580,61	531	224,7	1006	9,23	351	484,4	1065	8,9	1,16	1,3	12	22	46,7

МЕНЮ 6 день (понедельник)

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Нервные 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									
№35 (2003)	Каша "Дружба" со сливочным маслом	200/10	7,15	2,81	9,49	1,03	44,31	307,45	128	44,8	178	1	77	51,7	87	0,26	0,2	0,2	0,84	2,7	1,2									
№642 (1996)	Какао с молоком	200	3,94	2,98	2,16	0,59	21,39	123,86	129	31,1	118	1	21	11,1	23	0,01	0,1	0,2	0,17	1,1	1,3									
ТТК	Блины классические со стущеным молоком	100/10	6,33	0,71	8,57	4,90	5,44	110,22	30,1	3,33	22	0	4,1	2,94	4,7	2,22	0	0	0,02	0,2	0,1									
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09	5,88	4,12	19	0,3	0	0	0	0,33	0	0	0,26	0,7	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	0,98	0,2	0,28	0	0	0,14	0,4	0									
Итого за 'Завтрак'			570,00	20,94	6,50	20,70	6,98	94,54	651,52	299	92,5	368	3,2	102	66,7	116	3,11	0,3	0,4	1,43	5	2,7								
Обед																														
	Салат из свежеты с яблоками и сыром	100	2,76	3,87	9,93	7,02	9,28	151,25	171	22,2	114	1,5	31	39	38	3,25	0	0,1	0,22	1,4	8,2									
№131 (1996)	Суп картофельный с рыбой (горбуша)	250/20	5,07	5,00	4,02	2,98	19,99	142,35	27,4	33,9	111	1,2	4,4	978	211	1,64	0,1	0,1	2,14	4,2	9,7									
№424 (1996)	Биточки паровые из говядины с отрубями	100	15,70	0,02	8,96	0,26	9,01	185,55	6,42	17,4	37	0,6	24	15,2	26	0,46	0	0	0,4	0,6	0									
№755 (1982)	Макароны отварные с овощами	150	3,02	0,01	7,88	5,45	33,30	221,48	20	19,3	60	1	17	2695	476	2,99	0,1	0,1	0,8	1,6	5									
ТТК	Напиток вишневый	200	0,00	0,00	0,00	0,00	27,29	88,24	3,68	10	11	0,2	180	0	9,3	0	0	0	0	0,6	2,3									
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,98	0,00	0,31	0,31	20,31	96,12	7,84	5,49	25	0,4	0	0	0	0,44	0	0	0,35	0,9	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	0,98	0,2	0,28	0	0	0,14	0,4	0									
Итого за 'Обед'			880,00	30,82	8,90	31,34	16,26	127,35	922,89	243	117	389	5,7	256	3728	761	9,06	0,4	0,3	4,06	9,5	25								
Итого за день			1450,00	51,76	15,40	52,04	23,24	221,89	1574,41	543	210	757	8,8	358	3795	876	12,2	0,7	0,7	5,49	15	28								

МЕНЮ 8 день (среда)

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	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	В	Э,мкг	Г,мг	В1,мг	В2	РР	НЭ	С,мг	
Завтрак																						
№3 (2004)	Бутерброд с маслом сливочным (батон)	10/25	1,94	0,05	7,82	0,74	13,14	109,29	6,57	8,09	22,7	0,51	57,8	37,2	65	0,5	0,04	0	0,4	0,8	0	
№42 (2003)	Котлета рыбная "Лада" из горбуши с отрубями	90	12,87	13,13	10,54	4,66	10,83	209,05	38,34	35,2	175	1,2	82,6	37	91	3,4	0,17	0,2	3,2	6	1,52	
№472 (1996)	Пюре картофельное (гарнир)	150	2,21	0,70	3,33	0,50	23,40	153,04	41,06	32,2	94,8	1,16	35	47	43	0,2	0,16	0,1	1,7	2,5	25,4	
№692 (2004)	Кофейный напиток с молоком	200	1,95	1,56	1,45	0,00	19,52	85,17	65,12	7,55	48,5	0,1	10,8	5,39	12	0	0,02	0,1	0,1	0,4	0,7	
пром.	Хлеб пшеничный																					
пром.	Витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09	5,88	4,12	19,1	0,32	0	0	0	0,3	0,03	0	0,3	0,7	0	
пром.	Хлеб ржаной	25	1,62	0,00	0,29	0,29	10,22	47,38	8,58	11,5	38,7	0,96	0	1,23	0,3	0,4	0,04	0	0,2	0,5	0	
Итого за "Завтрак"			530,00	22,82	15,44	23,67	6,43	92,34	676,02	165,5	98,7	399	4,25	186	128	212	4,8	0,47	0,4	5,7	11	27,7
Обед																						
ТТК	Салат из свежих огурцов и помидоров с пекинской капустой, льняным маслом	60	0,56	0,00	4,96	4,47	2,54	85,34	19,17	8,86	17	0,31	0	202	34	2,2	0,02	0	0,2	0,2	11,5	
	ФБУЛ ЕМЦЦ ГОСРПЦ Рецептурный отдел, ФБУЗ ВФ УРЭСУ, ФБУЗ ЦНЭС Средневосточной области 2018																					
№401 (1996)	Борщ с морской капустой, картофелем, сметаной	250/10	1,97	0,25	6,09	5,06	14,26	143,96	41,9	23,1	52,6	1,08	14,7	1246	227	2,4	0,05	0,1	0,6	1	17,3	
	Гуляш из говядины	50/50	15,63	15,01	13,15	4,80	4,01	187,31	11,46	4,46	12,3	0,27	0	73,4	14	2,3	0,01	0	0,1	0,3	0,95	
№464 (1996)	Каша гречневая вязкая (гарнир)	150	4,52	0,03	6,42	1,18	24,31	190,26	13,16	71,6	108	2,44	30,4	23,1	35	0,3	0,15	0,1	1,5	2,6	0	
ТТК	Напиток из брусники	200	0,70	0,00	0,00	0,00	39,25	163,66	386,8	66,2	49	10,9	0	0	86	0,4	0,08	0,1	0	1,6	12,3	
	Хлеб пшеничный																					
пром.	Витаминизированный	50	3,72	0,00	0,39	0,39	25,38	120,15	9,8	6,86	31,9	0,54	0	0	0	0,6	0,05	0	0,4	1,1	0	
пром.	Хлеб ржаной	30	1,94	0,00	0,35	0,35	12,26	56,85	10,29	13,8	46,5	1,15	0	1,47	0,3	0,4	0,05	0	0,2	0,6	0	
Итого за "Обед"			850,00	29,04	15,28	31,36	16,24	122,02	862,20	492,6	195	318	16,7	45,1	1545	397	8,6	0,43	0,3	3	7,3	41,9
Итого за день			1380,00	51,86	30,72	55,03	22,67	214,36	1538,22	658,1	293	717	20,9	231	1673	609	13	0,89	0,7	8,8	18	69,6

МЕНЮ 9 ДЕНЬ

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Нералые элементы											Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Мг	Р	Fe	А,мкг	В	РЭ,мкг	ГЭ,мг	В1,мг	В2	РР	НЭ	С,мг			
Завтрак																								
№3 (2004)	Бутерброд с маслом, сыром (батон)	10/10/25	3,51	2,63	7,43	0,74	16,50	173,65	105	13	81	0,6	78,4	53,9	89,1	0,6	0	0	0,4	1,5	0,1			
№284 (1996)	Омлет натуральный с маслом сливочным	150/5	15,23	15,23	17,01	2,25	2,80	251,71	115	19	251	2,8	313	88,91	334	1,7	0,1	1	0,3	4,4	0,5			
№630 (1996)	Чай с молоком	150/50/15	1,62	1,42	0,27	0,05	24,15	83,14	59,2	6,9	44	0,1	9,8	4,9	11	0	0	0	0,1	0,4	0,6			
	Фрукты свежие (яблоко)	200	0,00	0,00	0,00	0,60	17,83	66,68	21,1	12	14	2,9	0	36	7,5	0,3	0	0	0,4	0,6	6			
пром.	Хлеб пшеничный	20	1,49	0,00	0,16	0,16	10,15	48,06	3,92	2,7	13	0,2	0	0	0	0,2	0	0	0,2	0,4	0			
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90	6,86	9,2	31	0,8	0	0,98	0,2	0,3	0	0	0,1	0,4	0			
Итого за 'Завтрак'			705,00	23,14	19,27	25,11	4,03	79,60	661,15	311	63	434	7,4	401	184,7	442	3,1	0,2	1	1,4	7,7	7,2		
Обед																								
№8 (2003)	Салат "Витаминный" из белокочанной капусты с яблоками	70	0,00	0,00	7,38	10,38	7,06	114,53	20,1	12	19	0,6	0	1738	296	4,8	0	0	0,4	0,5	15			
№128 (1996)	Рассольник домашний со сметаной	250/10	2,35	0,25	3,77	4,56	18,82	122,43	30,8	25	62	0,9	9	983,6	220	2,1	0,1	0	1	1,8	11			
№430 (1996)	Запеканка картофельная с мясом	243/10	19,88	15,53	18,50	9,82	45,85	392,15	30,9	57	150	2,4	57,8	82,71	72,3	4,4	0,3	0	3,1	4,5	47			
№652 (1996)	Отвар шиповника	200	0,00	0,00	0,00	0,27	17,01	53,51	11,8	3,3	3,3	0,6	0	960,4	163	0,8	0	0	0,2	0,3	196			
пром.	Хлеб пшеничный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09	5,88	4,1	19	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	1,2	0	1,47	0,3	0,4	0,1	0	0,2	0,6	0			
пром.	Молоко витаминизированное (пакетированное)	200	3,75	6,12	3,64	0,00	9,22	100,44	223	26	165	0,2	25,3	16,88	46,4	0	0,1	0	0,2	1,7	1,1			
Итого за 'Обед'			1043,00	30,15	21,90	33,88	25,63	125,45	912,00	332	141	465	6,1	92,1	378,4	798	13	0,6	1	5,4	10	270		
Итого за день			1648,00	53,29	41,17	58,99	29,66	205,05	1573,15	644	204	899	13	493	396,8	1240	16	0,8	1	6,8	18	277		

МЕНЮ 10 день (пятница)

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Инеральные элементы (г)										Витамины									
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Мг	Р	Fe	А,мкг	В	РЭ,мкг	ГЭ,мг	В1,мг	В2	РР	НЭ	С,мг							
Завтрак																												
№297 (1994)	Запеканка из творога со сгущенным молоком	50/5	6,30	8,78	5,29	0,06	15,00	138,08	93,4	13,8	120	0,33	40	23,02	44,7	0,2	0,03	0,15	0,3	2,1	0,3							
№64 (2003)	Колбаски витаминные	70	8,93	0,00	5,50	4,57	5,54	134,02	2,44	3,53	6,74	0,13	0	708	120	2,1	0,01	0,01	0,1	0,2	0,3							
№486 (1996)	Рагу из овощей	150	1,01	0,00	7,06	7,06	18,50	142,54	42,5	35,7	82,5	1,12	0	4395	747	3,4	0,13	0,09	1,3	1,9	29							
№642 (1996)	Какао с молоком	200	3,94	2,98	3,16	0,59	31,39	123,86	129	31,1	118	1,01	20,6	11,07	23,2	0	0,05	0,16	0,2	1,1	1,3							
пром.	Хлеб пшеничный																											
пром.	Хлеб ржаной	20	1,49	0,00	0,16	0,16	10,15	48,06	3,92	2,74	12,7	0,22	0	0	0	0,2	0,02	0,01	0,2	0,4	0							
пром.	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	0,3	0,04	0,02	0,1	0,4	0							
Итого за 'Завтрак '			515,00	22,96	11,77	21,41	12,66	88,75	624,46	278	96,1	371	3,57	60,5	5138	936	6,2	0,27	0,44	2,2	6,2	31						
Обед																												
№9 (2003)	Салат "Золотая осень" с льняным маслом	60	0,00	0,00	5,97	4,50	4,97	74,07	18,5	10,2	17,3	0,63	0	1078	183	2,1	0,02	0,02	0,3	0,4	13							
№139 (2004)	Суп картофельный с горохом на мясном бульоне	250	5,06	0,00	4,61	3,07	25,34	176,87	36,8	38,8	97	2,35	0	1335	227	1,3	0,29	0,09	1,4	2,9	11							
	Рыба запеченная под молочным соусом с сыром																											
№320 (1996)	(горбуша)	75/30	17,59	20,38	12,80	1,30	2,07	224,14	98,9	32,1	231	0,63	83,4	38,61	91,7	2,1	0,19	0,19	4,1	8	1							
№36 (2003)	Рис припущенный с овощами	150	2,80	0,02	7,38	2,74	50,84	235,73	8,57	28,6	85,6	0,62	26	546	119	1,3	0,05	0,03	0,9	1,8	1,1							
№588 (1996)	Компот из смеси сухофруктов	200	0,00	0,00	0,00	0,00	16,42	77,41	2,6	6,66	7,64	0,15	120	0	6,2	0	0,02	0,02	0	0,4	1,6							
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,72	0,00	0,39	0,39	25,38	120,15	9,8	6,86	31,9	0,54	0	0	0	0,6	0,05	0,01	0,4	1,1	0							
пром.	Хлеб ржаной	25	1,62	0,00	0,29	0,29	10,22	47,38	8,58	11,5	38,7	0,96	0	1,23	0,25	0,4	0,04	0,02	0,2	0,5	0							
Итого за 'Обед '			840,00	30,79	20,40	31,44	12,29	135,24	955,74	184	135	509	5,89	229	3000	628	7,7	0,66	0,39	7,2	15	28						
Итого за день			1355,00	53,75	32,17	52,85	24,95	223,99	1580,20	462	231	880	9,46	290	8138	1564	14	0,94	0,82	9,4	21	59						