

Согласовано  
Директор МАОУ "Гимназия № 94"  
С.А.Ярославцев

" "

2025 г.

Утверждаю  
Директор ООО "Каскад"  
Н.А.Елькина

" "

2025 г.

**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 двухразовым питанием (завтрак и обед), в размере 321 рублей 40 копеек)

**1 день (понедельник)**

| 1 день (понедельник) |                                        |          |          |                |         |                 |                  |          |
|----------------------|----------------------------------------|----------|----------|----------------|---------|-----------------|------------------|----------|
| №ТК                  | Наименование блюда                     | Выход, г | Белки, г |                | Жиры, г |                 | Углево-<br>ды, г | ЭЦ, ккал |
|                      |                                        |          | всего    | в т.ч.<br>жив. | всего   | в т.ч.<br>раст. |                  |          |
| Завтрак              |                                        |          |          |                |         |                 |                  |          |
| №3 (2004)            | Бутерброд с сыром (батон)              | 15/25    | 3,75     | 3,87           | 4,65    | 0,74            | 13,06            | 117,57   |
| №493 (2004)          | Филе цыплят тушенное в сметанном соусе | 50/50    | 15,02    | 0,32           | 9,73    | 3,99            | 6,88             | 171,10   |
| №466 (1996)          | Рис припущенный с куркумой             | 180      | 4,37     | 0,03           | 5,73    | 0,62            | 37,52            | 200,74   |
| ТТК                  | Напиток с витаминами "Витошка"         | 200      | 0,00     | 0,00           | 0,00    | 0,00            | 18,97            | 70,76    |
| пром.                | Хлеб пшеничный витаминизированный      | 30       | 2,23     | 0,00           | 0,24    | 0,24            | 15,23            | 72,09    |
| пром.                | Хлеб ржаной                            | 20       | 1,29     | 0,00           | 0,24    | 0,24            | 8,17             | 37,90    |
| Итого за 'Завтрак'   |                                        |          | 26,66    | 4,22           | 20,59   | 5,83            | 99,83            | 670,16   |

**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         |
| №474 (1997)             | Котлеты особые с отрубями                              | 100    | 15,59        | 0,00        | 13,13        | 2,63         | 7,16          | 208,00         |
| №464 (1996)             | Каша гречневая вязкая (гарнир)                         | 180    | 5,20         | 0,03        | 5,84         | 1,44         | 27,09         | 174,83         |
| ТТК                     | Напиток из брусники                                    | 200    | 2,70         | 0,00        | 2,51         | 0,00         | 39,25         | 163,66         |
| пром.                   | Хлеб пшеничный витаминизированный                      | 20     | 1,49         | 0,00        | 0,16         | 0,16         | 10,15         | 48,06          |
| пром.                   | Хлеб ржаной                                            | 20     | 1,29         | 0,00        | 0,24         | 0,24         | 8,17          | 37,90          |
| <b>Итого за 'Обед '</b> |                                                        |        | <b>30,54</b> | <b>1,12</b> | <b>27,38</b> | <b>4,86</b>  | <b>116,22</b> | <b>794,59</b>  |
| <b>Итого за день</b>    |                                                        |        | <b>57,20</b> | <b>5,34</b> | <b>47,97</b> | <b>10,69</b> | <b>216,05</b> | <b>1464,76</b> |

**2 день (вторник)**

| 2 день (вторник)  |                                                       |          |          |                |         |                 |                  |          |
|-------------------|-------------------------------------------------------|----------|----------|----------------|---------|-----------------|------------------|----------|
| №ТК               | Наименование блюда                                    | Выход, г | Белки, г |                | Жиры, г |                 | Углево-<br>ды, г | ЭЦ, ккал |
|                   |                                                       |          | всего    | в т.ч.<br>жив. | всего   | в т.ч.<br>раст. |                  |          |
| Завтрак           |                                                       |          |          |                |         |                 |                  |          |
| №3(2004)          | Бутерброд с маслом сливочным (батон)                  | 10/25    | 1,94     | 0,05           | 8,82    | 0,74            | 13,14            | 139,29   |
| №257 (1996)       | Каша кукурузная молочная вязкая с<br>маслом сливочным | 250/10   | 9,13     | 3,33           | 11,75   | 0,00            | 57,53            | 361,24   |
| пром.             | Творожок "наша машина" классический                   | 100      | 9,00     | 0,00           | 5,00    | 0,00            | 4,00             | 96,20    |
| №692(2004)        | Кофейный напиток с молоком                            | 200.     | 1,95     | 1,56           | 1,45    | 0,00            | 19,52            | 95,17    |
| пром.             | Хлеб пшеничный витаминизированный                     | 30       | 2,23     | 0,00           | 0,24    | 0,24            | 15,23            | 72,09    |
| пром.             | Хлеб ржаной                                           | 20       | 1,29     | 0,00           | 0,24    | 0,24            | 8,17             | 37,90    |
| Итого за 'Завтрак |                                                       |          | 25,54    | 4,94           | 27,50   | 1,22            | 117,59           | 801,90   |

**Обед**

|                                                                             |                                               |        |              |             |              |              |               |                |
|-----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|--------|--------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| ФБУН ЕМНЦ ПОЗРПП<br>Роспотребнадзора по<br>Свердловской области<br>2018 год | Борщ с морской капустой, картофелем, сметаной | 250/10 | 1,97         | 0,25        | 7,09         | 5,06         | 14,26         | 123,96         |
| №401 (1996)                                                                 | Гуляш из говядины                             | 60/50  | 18,64        | 0,00        | 11,25        | 2,42         | 6,10          | 201,20         |
| №469 (1996)                                                                 | Макаронные изделия отварные                   | 180    | 6,62         | 0,03        | 5,87         | 0,78         | 44,00         | 254,69         |
| ТТК                                                                         | Напиток вишневый                              | 200    | 0,47         | 0,00        | 2,61         | 0,00         | 17,29         | 88,24          |
| пром.                                                                       | Хлеб пшеничный витаминизированный             | 30     | 2,23         | 0,00        | 0,24         | 0,24         | 15,23         | 72,09          |
| пром.                                                                       | Хлеб ржаной                                   | 30     | 1,94         | 0,00        | 0,35         | 0,35         | 12,26         | 56,85          |
| <b>Итого за 'Обед '</b>                                                     |                                               |        | <b>31,87</b> | <b>0,28</b> | <b>27,41</b> | <b>8,85</b>  | <b>109,14</b> | <b>797,04</b>  |
| <b>Итого за день</b>                                                        |                                               |        | <b>57,41</b> | <b>5,22</b> | <b>54,91</b> | <b>10,07</b> | <b>226,73</b> | <b>1598,94</b> |

### 3 день (среда)

| 5 день (среда)      |                                      |          |          |                |         |                 |                  |          |
|---------------------|--------------------------------------|----------|----------|----------------|---------|-----------------|------------------|----------|
| №ТК                 | Наименование блюда                   | Выход, г | Белки, г |                | Жиры, г |                 | Углево-<br>ды, г | ЭЦ, ккал |
|                     |                                      |          | всего    | в т.ч.<br>жив. | всего   | в т.ч.<br>раст. |                  |          |
| Завтрак             |                                      |          |          |                |         |                 |                  |          |
| №3(2004)            | Бутерброд с маслом сливочным (батон) | 10/25    | 1,94     | 0,05           | 8,82    | 0,74            | 13,14            | 139,29   |
| №33 (2001)          | Суфле "Рыбка" из филе минтая         | 100      | 11,88    | 1,58           | 11,82   | 1,77            | 15,74            | 213,11   |
| №472 (1996)         | Пюре картофельное (гарнир)           | 180      | 3,85     | 0,84           | 6,39    | 0,60            | 32,08            | 193,63   |
| №685 (2004)         | Чай с сахаром                        | 200/15   | 0,20     | 0,00           | 0,05    | 0,05            | 14,82            | 57,35    |
| пром.               | Хлеб пшеничный витаминизированный    | 30       | 1,49     | 0,00           | 0,16    | 0,16            | 10,15            | 48,06    |
| пром.               | Хлеб ржаной                          | 30       | 1,29     | 0,00           | 0,24    | 0,24            | 8,17             | 37,90    |
| Итого за 'Завтрак ' |                                      |          | 20,65    | 2,47           | 27,48   | 3,56            | 94,10            | 689,34   |

### Обед

|                         |                                                             |     |              |              |              |             |               |                |
|-------------------------|-------------------------------------------------------------|-----|--------------|--------------|--------------|-------------|---------------|----------------|
| 139/3 ( 1996г.)         | Суп картофельный с макаронными изделиями на бульоне с курой | 250 | 6,74         | 0,00         | 3,05         | 2,45        | 19,61         | 130,98         |
| №47 (2004)              | Фрикадельки из говядины (паровые) с отрубями                | 100 | 16,47        | 14,92        | 10,80        | 0,27        | 8,46          | 193,33         |
| ТТК                     | Булгур с овощами                                            | 180 | 6,38         | 0,01         | 3,10         | 0,07        | 40,18         | 204,38         |
| №588 (1996)             | Компот из кураги                                            | 200 | 1,02         | 0,00         | 0,06         | 0,06        | 28,19         | 106,45         |
| пром.                   | Хлеб пшеничный витаминизированный                           | 30  | 2,23         | 0,00         | 0,24         | 0,24        | 15,23         | 72,09          |
| пром.                   | Хлеб ржаной                                                 | 20  | 1,29         | 0,00         | 0,24         | 0,24        | 8,17          | 37,90          |
| <b>Итого за 'Обед '</b> |                                                             |     | <b>34,13</b> | <b>14,93</b> | <b>17,49</b> | <b>3,33</b> | <b>119,84</b> | <b>745,14</b>  |
| <b>Итого за день</b>    |                                                             |     | <b>54,78</b> | <b>17,4</b>  | <b>44,97</b> | <b>6,89</b> | <b>213,94</b> | <b>1434,48</b> |

### 4 день (четверг)

| №ТК                 | Наименование блюда                              | Выход, г | Белки, г |                | Жиры, г |                 | Углево-<br>ды, г | ЭЦ, ккал |
|---------------------|-------------------------------------------------|----------|----------|----------------|---------|-----------------|------------------|----------|
|                     |                                                 |          | всего    | в т.ч.<br>жив. | всего   | в т.ч.<br>раст. |                  |          |
| Завтрак             |                                                 |          |          |                |         |                 |                  |          |
| №257 (1996)         | Каша пшенная молочная вязкая с маслом сливочным | 200/10   | 8,07     | 2,83           | 10,82   | 1,65            | 37,89            | 279,82   |
| ТТК                 | Блины классические со сгущенным молоком         | 100/20   | 10,04    | 1,41           | 11,40   | 4,90            | 10,88            | 211,32   |
|                     | Фрукты свежие(яблоко)                           | 100      | 0,38     | 0,00           | 0,35    | 0,40            | 10,56            | 44,45    |
| ТТК                 | Напиток из брусники                             | 200      | 2,70     | 0,00           | 0,51    | 0,00            | 19,25            | 103,66   |
| пром.               | Хлеб пшеничный витаминизированный               | 20       | 1,49     | 0,00           | 0,16    | 0,16            | 10,15            | 48,06    |
| Итого за 'Завтрак ' |                                                 |          | 22,68    | 4,24           | 23,24   | 7,11            | 88,73            | 687,32   |

### Обед

|                         |                                             |        |              |              |              |              |               |                |
|-------------------------|---------------------------------------------|--------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| №572 (2004)             | Овощи свежие (в нарезке)                    | 100    | 0,93         | 0,00         | 0,15         | 0,15         | 4,26          | 50,51          |
| №120 (1996)             | Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной | 250/10 | 2,01         | 0,25         | 10,05        | 5,09         | 13,02         | 212,00         |
| №394 (1996)             | Жаркое по-домашнему                         | 50/200 | 21,05        | 15,48        | 18,00        | 4,57         | 30,30         | 404,21         |
| №705 (2004)             | Напиток из плодов шиповника                 | 200    | 0,31         | 0,00         | 0,14         | 0,14         | 58,07         | 99,27          |
| прорм.                  | Хлеб пшеничный витаминизированный           | 30     | 2,23         | 0,00         | 0,24         | 0,24         | 15,23         | 72,09          |
| пром.                   | Хлеб ржаной                                 | 30     | 1,94         | 0,00         | 0,35         | 0,35         | 12,26         | 56,85          |
| <b>Итого за 'Обед '</b> |                                             |        | <b>28,47</b> | <b>15,73</b> | <b>28,93</b> | <b>10,54</b> | <b>133,14</b> | <b>894,93</b>  |
| <b>Итого за день</b>    |                                             |        | <b>51,15</b> | <b>19,97</b> | <b>52,17</b> | <b>17,65</b> | <b>221,87</b> | <b>1582,25</b> |

## 5 день (пятница)

| №ТК                 | Наименование блюда                       | Выход, г | Белки, г |                | Жиры, г |                 | Углево-<br>ды, г | ЭЦ, ккал |
|---------------------|------------------------------------------|----------|----------|----------------|---------|-----------------|------------------|----------|
|                     |                                          |          | всего    | в т.ч.<br>жив. | всего   | в т.ч.<br>раст. |                  |          |
| Завтрак             |                                          |          |          |                |         |                 |                  |          |
| ТТК                 | Помидор пикантный                        | 30/3     | 0,32     | 0,00           | 3,00    | 2,26            | 1,53             | 34,05    |
|                     | Фрикадельки из курицы с маслом сливочным | 75       | 8,49     | 0,04           | 6,49    | 0,07            | 4,96             | 120,62   |
| №63 (2003)          | Макароны с сыром                         | 180      | 10,86    | 5,20           | 11,97   | 0,67            | 37,84            | 321,16   |
| №274 (1996)         | Чай с лимоном                            | 200/15/7 | 0,26     | 0,00           | 0,06    | 0,06            | 15,16            | 59,88    |
| №686 (2004)         | Хлеб пшеничный витаминизированный        | 20       | 1,49     | 0,00           | 0,16    | 0,16            | 10,15            | 48,06    |
| пром.               | Хлеб ржаной                              | 20       | 1,29     | 0,00           | 0,24    | 0,24            | 8,17             | 37,90    |
| Итого за 'Завтрак ' |                                          |          | 22,71    | 5,24           | 21,92   | 3,46            | 77,81            | 621,68   |

## Обед

|                         |                                      |        |              |             |              |              |               |                |
|-------------------------|--------------------------------------|--------|--------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| №129/3( 1996)           | Рассольник ленинградский со сметаной | 250/10 | 2,38         | 0,25        | 5,80         | 4,59         | 17,47         | 129,99         |
| №390 (1996)             | Свинина тушеная                      | 75/50  | 15,12        | 0,00        | 15,95        | 3,54         | 5,29          | 180,19         |
| №36 (2003)              | Рис припущенный с овощами            | 180    | 4,56         | 0,02        | 7,66         | 3,29         | 49,01         | 282,88         |
| ТТК                     | Напиток вишневый                     | 200    | 0,47         | 0,00        | 2,61         | 0,00         | 17,29         | 88,24          |
|                         | Выпечка в ассортименте               | 50     | 3,26         | 0,59        | 2,84         | 0,59         | 30,81         | 158,84         |
| пром.                   | Хлеб пшеничный витаминизированный    | 30     | 2,23         | 0,00        | 0,24         | 0,24         | 15,23         | 72,09          |
| пром.                   | Хлеб ржаной                          | 20     | 1,29         | 0,00        | 0,24         | 0,24         | 8,17          | 37,90          |
| <b>Итого за 'Обед '</b> |                                      |        | <b>29,31</b> | <b>0,86</b> | <b>35,34</b> | <b>12,49</b> | <b>143,27</b> | <b>950,14</b>  |
| <b>Итого за день</b>    |                                      |        | <b>52,02</b> | <b>6,10</b> | <b>57,26</b> | <b>15,95</b> | <b>221,08</b> | <b>1571,82</b> |

## 6 день (понедельник)

| №ТК                 | Наименование блюда                | Выход, г | Белки, г |                | Жиры, г |                 | Углево-<br>ды, г | ЭЦ, ккал |
|---------------------|-----------------------------------|----------|----------|----------------|---------|-----------------|------------------|----------|
|                     |                                   |          | всего    | в т.ч.<br>жив. | всего   | в т.ч.<br>раст. |                  |          |
| Завтрак             |                                   |          |          |                |         |                 |                  |          |
| №3 (2004)           | Бутерброд с маслом, сыром (батон) | 10/10/25 | 2,51     | 2,63           | 8,43    | 0,74            | 13,14            | 173,65   |
| ТТК                 | Палочки рыбные                    | 90       | 15,14    | 0,78           | 6,99    | 5,49            | 18,70            | 193,98   |
| №472 (1996)         | Пюре картофельное (гарнир)        | 180      | 3,85     | 0,84           | 6,39    | 0,60            | 29,08            | 183,63   |
| №686 (2004)         | Чай с лимоном                     | 200/15/7 | 0,26     | 0,00           | 0,06    | 0,06            | 15,16            | 59,88    |
| пром.               | Хлеб пшеничный витаминизированный | 30       | 2,23     | 0,00           | 0,24    | 0,24            | 15,23            | 72,09    |
| пром.               | Хлеб ржаной                       | 30       | 1,94     | 0,00           | 0,35    | 0,35            | 12,26            | 56,85    |
| Итого за 'Завтрак ' |                                   |          | 25,93    | 4,25           | 22,46   | 7,48            | 103,57           | 740,09   |

## Обед

|                         |                                                                 |        |              |             |              |              |               |                |
|-------------------------|-----------------------------------------------------------------|--------|--------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| №16 (2004)              | Салат из свежих огурцов с льняным маслом                        | 100    | 0,71         | 0,00        | 9,88         | 7,43         | 3,09          | 102,14         |
| №120 (1996)             | Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне со сметаной | 250/10 | 5,15         | 0,25        | 5,65         | 2,65         | 11,08         | 112,39         |
| ТТК                     | Грудка цыпленка тушенная с овощами и соусом "ароматная"         | 70/50  | 15,80        | 0,22        | 11,29        | 5,58         | 6,37          | 208,61         |
| ТТК                     | Макаронные изделия отварные "Ассорти"                           | 180    | 4,21         | 0,04        | 5,86         | 0,78         | 43,99         | 254,66         |
| ТТК                     | Напиток фруктово-ягодный                                        | 200    | 0,22         | 0,00        | 0,00         | 0,00         | 21,00         | 162,87         |
| пром.                   | Хлеб пшеничный витаминизированный                               | 20     | 1,49         | 0,00        | 0,16         | 0,16         | 10,15         | 48,06          |
| пром.                   | Хлеб ржаной                                                     | 20     | 1,29         | 0,00        | 0,24         | 0,24         | 8,17          | 37,90          |
| <b>Итого за 'Обед '</b> |                                                                 |        | <b>28,16</b> | <b>0,51</b> | <b>23,20</b> | <b>9,41</b>  | <b>100,76</b> | <b>824,49</b>  |
| <b>Итого за день</b>    |                                                                 |        | <b>54,09</b> | <b>4,76</b> | <b>45,66</b> | <b>16,89</b> | <b>204,33</b> | <b>1564,59</b> |

# 7 день (вторник)

| №ТК                 | Наименование блюда                | Выход, г | Белки, г |                | Жиры, г |                 | Углево-<br>ды, г | ЭЦ, ккал |
|---------------------|-----------------------------------|----------|----------|----------------|---------|-----------------|------------------|----------|
|                     |                                   |          | всего    | в т.ч.<br>жив. | всего   | в т.ч.<br>раст. |                  |          |
| Завтрак             |                                   |          |          |                |         |                 |                  |          |
| №403 (1996)         | Плов (со свининой)                | 250      | 14,88    | 0,00           | 18,98   | 8,92            | 43,20            | 383,49   |
| №686 (2004)         | Напиток фруктово-ягодный          | 200      | 0,22     | 0,00           | 0,00    | 0,00            | 16,31            | 62,87    |
| пром.               | Йогурт                            | 125      | 5,20     | 5,20           | 1,90    | 0,00            | 7,48             | 70,52    |
| пром.               | Хлеб пшеничный витаминизированный | 30       | 2,23     | 0,00           | 0,24    | 0,24            | 15,23            | 72,09    |
| пром.               | Хлеб ржаной                       | 30       | 1,94     | 0,00           | 0,35    | 0,35            | 12,26            | 56,85    |
| Итого за 'Завтрак ' |                                   |          | 24,47    | 5,2            | 21,47   | 9,51            | 94,48            | 645,82   |

# Обед

|                         |                                                             |     |              |             |              |              |               |                |
|-------------------------|-------------------------------------------------------------|-----|--------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| 139/3 ( 1996г.)         | Суп картофельный с макаронными изделиями на бульоне с курой | 250 | 6,74         | 0,00        | 3,05         | 2,45         | 19,61         | 130,98         |
| №424 (1996)             | Биточки паровые из говядины с отрубями                      | 100 | 15,70        | 0,02        | 9,96         | 0,26         | 9,01          | 185,55         |
| №464 (1996)             | Каша гречневая вязкая (гарнир)                              | 180 | 5,20         | 0,03        | 5,84         | 1,44         | 27,09         | 174,83         |
| ТТК                     | Напиток из брусники                                         | 200 | 2,70         | 0,00        | 2,51         | 0,00         | 39,25         | 163,66         |
| пром.                   | Фрукты свежие (яблоко)                                      | 100 | 0,38         | 0,00        | 0,35         | 0,40         | 10,56         | 44,45          |
| пром.                   | Хлеб пшеничный витаминизированный                           | 20  | 1,49         | 0,00        | 0,16         | 0,16         | 10,15         | 48,06          |
| пром.                   | Хлеб ржаной                                                 | 20  | 1,29         | 0,00        | 0,24         | 0,24         | 8,17          | 37,90          |
| <b>Итого за 'Обед '</b> |                                                             |     | <b>33,50</b> | <b>0,05</b> | <b>22,11</b> | <b>4,95</b>  | <b>123,84</b> | <b>785,44</b>  |
| <b>Итого за день</b>    |                                                             |     | <b>57,97</b> | <b>5,25</b> | <b>43,58</b> | <b>14,46</b> | <b>218,32</b> | <b>1431,26</b> |

# 8 день (среда)

| 3 день (среда)      |                                                     |          |          |                |         |                 |                  |          |
|---------------------|-----------------------------------------------------|----------|----------|----------------|---------|-----------------|------------------|----------|
| №ТК                 | Наименование блюда                                  | Выход, г | Белки, г |                | Жиры, г |                 | Углево-<br>ды, г | ЭЦ, ккал |
|                     |                                                     |          | всего    | в т.ч.<br>жив. | всего   | в т.ч.<br>раст. |                  |          |
| Завтрак             |                                                     |          |          |                |         |                 |                  |          |
| №297 (1994)         | Запеканка (сырники) из творога со сгущенным молоком | 60/10    | 11,50    | 10,88          | 7,82    | 1,53            | 15,39            | 177,85   |
| №35 (2003)          | Каша "Дружба" со сливочным маслом                   | 250/5    | 8,87     | 3,47           | 9,27    | 1,28            | 55,07            | 336,87   |
| №642 (1996)         | Какао с молоком                                     | 200      | 3,94     | 2,98           | 3,16    | 0,59            | 21,39            | 123,86   |
| пром.               | Хлеб пшеничный витаминизированный                   | 20       | 1,49     | 0,00           | 0,16    | 0,16            | 10,15            | 48,06    |
| пром.               | Хлеб ржаной                                         | 20       | 1,29     | 0,00           | 0,24    | 0,24            | 8,17             | 37,90    |
| Итого за 'Завтрак ' |                                                     |          | 27,09    | 17,33          | 20,65   | 3,80            | 110,17           | 724,54   |

# Обед

|                         |                                                        |        |              |              |              |             |               |                |
|-------------------------|--------------------------------------------------------|--------|--------------|--------------|--------------|-------------|---------------|----------------|
| №572 (2004)             | Овощи свежие (в нарезке)                               | 100    | 0,93         | 0,00         | 0,15         | 0,15        | 4,26          | 40,51          |
| №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         |
| ТТК                     | Индейка тушеная                                        | 100    | 14,49        | 0,22         | 10,93        | 4,01        | 6,37          | 180,14         |
| ТТК                     | Рис припущенный с овощами                              | 180    | 4,58         | 0,04         | 7,19         | 0,64        | 49,03         | 278,86         |
| №588 (1996)             | Компот из кураги                                       | 200    | 1,02         | 0,00         | 0,06         | 0,06        | 28,19         | 106,45         |
| пром.                   | Хлеб пшеничный витаминизированный                      | 30     | 2,23         | 0,00         | 0,24         | 0,24        | 15,23         | 72,09          |
| пром.                   | Хлеб ржаной                                            | 20     | 1,29         | 0,00         | 0,24         | 0,24        | 8,17          | 37,90          |
| <b>Итого за 'Обед '</b> |                                                        |        | <b>28,81</b> | <b>1,35</b>  | <b>24,31</b> | <b>5,73</b> | <b>135,65</b> | <b>878,10</b>  |
| <b>Итого за день</b>    |                                                        |        | <b>55,90</b> | <b>18,68</b> | <b>44,96</b> | <b>9,53</b> | <b>245,82</b> | <b>1602,64</b> |

# 9 день (четверг)

| 9 день (четверг)  |                                   |          |          |                |         |                 |                  |          |
|-------------------|-----------------------------------|----------|----------|----------------|---------|-----------------|------------------|----------|
| №ТК               | Наименование блюда                | Выход, г | Белки, г |                | Жиры, г |                 | Углево-<br>ды, г | ЭЦ, ккал |
|                   |                                   |          | всего    | в т.ч.<br>жив. | всего   | в т.ч.<br>раст. |                  |          |
| Завтрак           |                                   |          |          |                |         |                 |                  |          |
| ТТК               | Огурчик пикантный                 | 15       | 0,16     | 0,00           | 1,98    | 1,49            | 0,69             | 20,74    |
| №562 (2014)       | Ежики с рисом (говядина, свинина) | 100      | 13,83    | 0,00           | 11,87   | 3,92            | 14,38            | 218,26   |
| №472 (1996)       | Пюре картофельное (гарнир)        | 180      | 3,85     | 0,84           | 6,39    | 0,60            | 29,08            | 183,63   |
| №685 (2004)       | Чай с сахаром                     | 200/15   | 0,20     | 0,00           | 0,05    | 0,05            | 14,82            | 57,35    |
| пром.             | Хлеб пшеничный витаминизированный | 30       | 2,23     | 0,00           | 0,24    | 0,24            | 15,23            | 72,09    |
| пром.             | Хлеб ржаной                       | 20       | 1,29     | 0,00           | 0,24    | 0,24            | 8,17             | 37,90    |
| Итого за 'Завтрак |                                   |          | 22,21    | 0,84           | 20,88   | 6,65            | 86,46            | 608,93   |

## Обед

|                                                   |                                               |        |              |             |              |              |               |                |
|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------|--------|--------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| №19 (2004)                                        | Салат из свежих помидоров с льняным маслом    | 100    | 0,97         | 0,00        | 9,96         | 7,52         | 4,59          | 110,96         |
| Роспотребнадзора по Свердловской области 2018 год | Борщ с морской капустой, картофелем, сметаной | 250/10 | 1,97         | 0,25        | 7,09         | 5,06         | 14,26         | 123,96         |
| ТТК                                               | Плов с грудкой цыпленка, булгуром             | 50/200 | 22,89        | 0,00        | 15,67        | 12,78        | 55,54         | 442,26         |
| ТТК                                               | Напиток вишневый                              | 200    | 0,47         | 0,00        | 2,61         | 0,00         | 17,29         | 88,24          |
| пром.                                             | Хлеб пшеничный витаминизированный             | 30     | 2,23         | 0,00        | 0,24         | 0,24         | 15,23         | 72,09          |
| пром.                                             | Хлеб ржаной                                   | 20     | 1,29         | 0,00        | 0,24         | 0,24         | 8,17          | 37,90          |
| <b>Итого за 'Обед '</b>                           |                                               |        | <b>28,85</b> | <b>1,09</b> | <b>25,85</b> | <b>18,32</b> | <b>196,95</b> | <b>764,45</b>  |
| <b>Итого за день</b>                              |                                               |        | <b>51,06</b> | <b>1,93</b> | <b>46,73</b> | <b>24,97</b> | <b>283,41</b> | <b>1373,38</b> |

# 10 день (пятница)

| 10 день (пятница) |                                      |          |          |                |         |                 |                  |          |
|-------------------|--------------------------------------|----------|----------|----------------|---------|-----------------|------------------|----------|
| №ТК               | Наименование блюда                   | Выход, г | Белки, г |                | Жиры, г |                 | Углево-<br>ды, г | ЭЦ, ккал |
|                   |                                      |          | всего    | в т.ч.<br>жив. | всего   | в т.ч.<br>раст. |                  |          |
| Завтрак           |                                      |          |          |                |         |                 |                  |          |
| №284 (1996)       | Омлет натуральный с маслом сливочным | 150/5    | 15,23    | 15,23          | 20,01   | 2,25            | 2,80             | 251,71   |
| №686 (2004)       | Чай с лимоном                        | 200/15/7 | 0,26     | 0,00           | 0,06    | 0,06            | 15,16            | 59,88    |
|                   | Выпечка в ассортименте               | 50       | 3,08     | 0,40           | 1,52    | 0,50            | 30,39            | 144,66   |
| пром.             | Фрукты свежие (яблоко)               | 100      | 0,38     | 0,00           | 0,35    | 0,40            | 10,56            | 44,45    |
| пром.             | Хлеб пшеничный витаминизированный    | 20       | 1,49     | 0,00           | 0,16    | 0,16            | 10,15            | 48,06    |
| пром.             | Хлеб ржаной                          | 20       | 1,29     | 0,00           | 0,24    | 0,24            | 8,17             | 37,90    |
| Итого за 'Завтрак |                                      |          | 21,73    | 15,63          | 22,34   | 3,61            | 77,23            | 586,68   |

## Обед

|                         |                                      |        |              |              |              |              |               |                |
|-------------------------|--------------------------------------|--------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| №139 (2004)             | Суп картофельный с горохом, гречками | 250/10 | 6,98         | 0,00         | 4,80         | 4,60         | 29,18         | 184,20         |
| №423 (2004)             | Бефстроганов из говядины             | 50/50  | 10,80        | 10,05        | 13,70        | 5,85         | 6,24          | 242,28         |
| №469 (1996)             | Макаронные изделия отварные          | 180    | 6,62         | 0,03         | 5,87         | 0,78         | 43,99         | 254,62         |
| ТТК                     | Напиток фруктово-ягодный             | 200    | 0,22         | 0,00         | 0,00         | 0,00         | 25,11         | 96,32          |
| пром.                   | Хлеб пшеничный витаминизированный    | 20     | 1,49         | 0,00         | 0,16         | 0,16         | 10,15         | 48,06          |
| пром.                   | Хлеб ржаной                          | 20     | 1,29         | 0,00         | 0,24         | 0,24         | 8,17          | 37,90          |
| <b>Итого за 'Обед '</b> |                                      |        | <b>27,40</b> | <b>10,08</b> | <b>24,77</b> | <b>11,63</b> | <b>122,84</b> | <b>863,39</b>  |
| <b>Итого за день</b>    |                                      |        | <b>49,13</b> | <b>25,71</b> | <b>47,11</b> | <b>15,24</b> | <b>200,07</b> | <b>1450,07</b> |