

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Каскад"

Н.А.Елькина

"11" 01.08.2026 год

Основное десятидневное меню завтраков и обедов для детей, обучающихся в 5-11 классах, выявляющимися лицами с ограниченными возможностями здоровья

(за счет средств субсидии, выделенной муниципальному образованию "Город Екатеринбург" на обеспечение бесплатным питанием (завтрак и обед) в размере 442

рубля 34 копейки)

1 день (понедельник)



№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углевод-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
			всего	в т.ч. раст.	всего	в т.ч. раст.			Са	Мг	Р	Fe	А,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг			

Завтрак																	
№257 (1996)	Каша из хлопьев овсяных "Теркулес" на молоке с маслом сливочным	200/10	14,06	4,71	15,80	2,70	33,93	305,03	219,46	78,8	289,79	1,77	89,96	101,38	0,81	0,26	2,09
№642 (1996)	Какао с молоком	200	3,94	2,98	3,16	0,59	21,39	123,86	128,94	31,07	118,29	1,01	20,58	23,22	0,01	0,05	1,34
пром.	Выпечка в ассортименте	50	2,26	0,59	2,84	0,59	20,81	158,84	9,94	5,66	30,77	0,62	14,91	26,89	0,55	0,04	0,04
пром.	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,38	0,00	0,35	0,40	10,56	44,45	14,08	7,83	9,57	1,91	0	5	0,2	0,02	4
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09	5,88	4,12	19,11	0,32	0	0	0,33	0,03	0
Итого за "Завтрак"		620,00	22,87	8,28	22,39	4,52	101,92	704,28	378,3	127,48	467,53	5,63	125,45	156,49	1,9	0,4	7,47

Обед																																
Обед 1 день																																
ТТК	Овоши свежие в нарезке с зеленью (огурец, помидор)	100	0,94		0,00		0,15		0,15		4,31		20,73		21,03		17,11		34,14		0,76		0		75,25		0,41		0,04		17,64	
			всего	в т.ч. раст.	всего	в т.ч. раст.	всего	в т.ч. раст.	всего	в т.ч. раст.	всего	в т.ч. раст.	всего	в т.ч. раст.	всего	в т.ч. раст.	всего	в т.ч. раст.	всего	в т.ч. раст.	всего	в т.ч. раст.	всего	в т.ч. раст.	всего	в т.ч. раст.	всего	в т.ч. раст.	всего	в т.ч. раст.		
№120 (1996)	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной	250/10	1,95	0,28	5,57	0,08	9,94	95,18	39,88	13,1	31,57	0,48	26,7	280,18	0,21	0,02	9,68															
ТТК	Индийка тушеная	80/50	20,34	0,00	13,40	6,93	5,84	229,91	20,27	17,86	33,8	0,46	0	800	3,28	0,03	3,92															
№66/3 (1996)	Рис припущенный с куркумой	180	4,37	0,03	5,73	0,62	47,52	259,74	9,65	31,46	95,04	0,74	36,43	43,04	0,32	0,05	0,29															
ТТК	Напиток вишневый	200	0,47	0,00	0,61	0,00	17,29	88,24	3,68	10	11,47	0,2	179,93	9,3	0	0,03	2,32															
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09	5,88	4,12	19,11	0,32	0	0	0,33	0,03	0															
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90	6,86	9,21	30,97	0,76	0	0,2	0,28	0,04	0															
Итого за "Обед"		920,00	31,59	0,31	25,94	8,26	108,30	803,80	107,25	102,86	256,10	3,72	243,06	1207,97	4,83	0,24	33,85															
Итого за день		1540,00	54,46	8,59	48,33	12,78	210,22	1508,08	485,55	230,34	723,63	9,35	368,51	1364,46	6,73	0,64	41,32															

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.			Са	Мг	Р	Fe	А,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг						
Завтрак																							
№562 (2014)	Ежки с рисом	80	9,70	0,00	12,70	7,62	13,52	216,05	6,63	6,91	25,55	0,3	0	0	0	3,49	0,02	1,63					
№472/3 (1996)	Шюре картофельное (гарнир)	180	3,85	0,84	6,39	0,60	30,08	198,20	49,22	38,59	113,7	1,4	41,99	52	0,22	0,19	30,5						
№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.	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.	витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09	5,88	4,12	19,11	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	10,29	13,82	46,45	1,2	0	0,3	0,42	0,05	0						
Итого за 'Завтрак 2 день'		587,00	26,98	0,84	24,74	8,87	90,25	699,28	75,21	64,26	206,32	3,23	41,99	52,44	4,47	0,29	34,90						

Обед

ТТК	Салат из свежих помидоров с льняным маслом	100	0,97	0,00	9,96	7,52	4,59	110,96	12,35	17,64	23,08	0,8	0	0	119,7	3,93	0,05	22,1
№128 (1996)	Рассольник домашний со сметаной	250/10	2,35	0,25	5,77	4,56	15,82	122,43	30,76	24,84	61,5	0,9	9	219,6	2,06	0,08	10,5	
№505 (2004)	Кнели из филе пышенка (паровые)	100	22,59	2,29	9,12	0,09	5,87	196,09	40,33	5,12	47,24	0,4	64,44	108,65	0,41	0,02	0,32	
№463 (1996)	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,87	0,03	6,99	2,74	51,54	295,42	20,8	144,92	217,6	4,9	22,3	42,8	0,73	0,26	0	
ТТК	Напиток из брусники	200	1,20	0,00	0,51	0,00	39,25	133,66	386,8	66,15	49	11	0	86,25	0,42	0,08	12,3	
пром.	витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09	5,88	4,12	19,11	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	10,29	13,82	46,45	1,2	0	0,3	0,42	0,05	0	
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,38	0,00	0,35	0,40	10,56	44,45	14,08	7,83	9,57	1,9	0	5	0,2	0,02	4	
Итого за 'Обед 2 день'		1000,00	41,53	2,57	33,29	15,90	155,12	1031,96	521,32	284,44	473,55	21,21	95,74	582,30	8,50	0,59	49,13	
Итого за день		1587,00	68,51	3,41	58,03	24,77	245,37	1731,24	596,53	348,70	679,87	24,44	137,73	634,74	12,97	0,88	84,03	

3 день (среды)

№ 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	Mg	P	Fe	A,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг			
Завтрак																				
ТТК	Огурчик пикантный	30	0,22	0,00	2,96	2,23	0,96	30,80	6,31	3,84	11,57	0,2	0	2,8	1,02	0,01	2,74			
№63 (2003)	Фрикадельки из курицы с отрубями	90	13,50	0,61	6,28	0,18	7,45	146,77	28,11	12,5	39,58	0,3	30,08	33,94	0,27	0,02	0,26			
№274 (1996)	Макаронные изделия "Ассорти"																			
№274 (1996)	отварные с сыром (гарнир)	180	10,02	3,89	8,88	0,72	40,96	284,13	158,2	17	137,7	1	61,23	69,98	0,97	0,1	0,1			
№692(2004)	Кофейный напиток с молоком	200	1,81	1,42	1,32	0,00	24,18	111,17	59,39	6,86	44,1	0,1	9,8	11	0	0,02	0,64			
пром.	витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09	5,88	4,12	19,11	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	30,97	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0			
Итого за 'Завтрак 3 день'			550,00	29,07	5,92	19,92	3,61	96,95	682,87	264,76	53,53	283,00	2,69	101,11	117,92	2,87	0,22	3,74		

Обед

№181 (2004)	Уха с перловой крупой	250/25	6,89	0,00	0,63	0,32	19,71	107,90	26,73	20,54	67,75	0,8	87,11	5,88	0,18	0,09	30,7	
№433 (2004)	Мясо тушеное	50/50	14,82	0,00	10,96	2,98	5,36	208,98	2,86	3,57	8,04	0,2	0	69,6	1,42	0,01	1,85	
№472 (1996)	Картофель запеченный дольками	180	3,67	0,03	6,39	0,73	32,21	199,25	22,6	42	107,4	1,7	40,47	51,27	0,26	0,22	36,3	
№652 (1996)	Отвар шиповника	200	0,67	0,00	0,27	0,27	16,01	63,51	11,76	3,33	3,33	0,6	0	163,4	0,76	0,01	196	
пром.	Хлеб пшеничный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09	5,88	4,12	19,11	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	10,29	13,82	46,45	1,2	0	0,3	0,42	0,05	0	
Итого за 'Обед 3 день'			815,00	30,22	0,03	18,84	4,89	100,78	708,58	80,12	87,38	252,10	4,70	127,58	290,45	3,37	0,41	264,91
Итого за день			1365,00	59,29	5,95	38,76	8,50	197,73	1391,45	344,88	140,91	535,10	7,39	228,69	408,37	6,24	0,63	268,65

4 день (четверг)

№ 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																				
№297 (1994)	Запеканка из творога со ступенным молоком	70/10	13,27	12,54	9,15	0,08	17,02	203,49	140,2	20,38	174,5	0,5	57,96	64,83	0,31	0,05	0,43			
№257 (1996)	Каша пшенная вязкая с маслом сливочным	200/10	8,07	2,83	10,82	1,65	37,89	279,82	117	47,95	178,7	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.	витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09	5,88	4,12	19,11	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	30,97	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	14,08	7,83	9,57	1,9	0	5	0,2	0,02	4			
Итого за 'Завтрак 4 день'			647,00	25,50	15,38	20,85	2,65	104,03	697,64	287,2	90,31	414,4	4,9	104,88	158,09	1,38	0,32	7,67		

Обед

ТТК	Овощи свежие в нарезке с зеленью (отурец, помидор)	100	0,94	0,00	0,15	0,15	4,31	20,73	21,03	17,11	34,14	0,8	0	75,25	0,41	0,04	17,6	
№139 (1996)	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	6,19	0,00	6,41	2,45	19,61	141,02	17,03	20,4	54,48	0,9	0	201,8	1,19	0,1	13,2	
№401 (1996)	Гуляш из говядины	50/50	15,63	15,01	11,50	2,42	4,01	165,96	7,81	4,22	11,54	0,2	0	14,4	1,21	0,01	0,95	
ТТК	Булгур с овощами	180	4,38	0,01	8,04	3,00	40,18	230,81	17,25	10,9	25,89	0,4	17,35	411,99	2,11	0,02	3,34	
№588 (1996)	Компот из кураги	200	1,02	0,00	0,06	0,06	23,19	106,45	31,8	20,58	28,62	0,7	0	116,6	1,1	0,02	0,78	
пром.	Хлеб пшеничный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09	5,88	4,12	19,11	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	10,29	13,82	46,45	1,2	0	0,3	0,42	0,05	0	
Итого за 'Обед 4 день'			890,00	32,33	15,02	26,75	8,66	128,46	820,20	276,58	105,02	217,67	9,47	17,35	747,84	5,91	0,31	42,57
Итого за день			1537,00	57,83	30,40	47,60	11,31	232,49	1517,84	563,74	195,33	632,07	14,33	122,23	905,93	7,29	0,63	50,24

5 День (Пятница)

№ 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																				
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 "Царская"	200	15,30	0,02	8,46	3,36	26,90	257,57	25,64	67,3	107,5	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	185,9	31,75	23,52	5,2	0	41,4	0,2	0,04	5,88			
пром.	Блины классические со ступеным молоком	50/10	4,02	0,71	7,20	2,45	10,40	105,66	30,09	3,33	21,51	0	4,12	4,7	1,12	0,01	0,1			
пром.	витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09	5,88	4,12	19,11	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	10,29	13,82	46,45	1,2	0	0,3	0,42	0,05	0			
Итого за 'Завтрак 5 день'			550,00	24,78	0,73	20,20	8,48	93,39	634,00	261,57	125,67	225,10	9,28	26,32	499,77	4,70	0,30	45,00		
Обед																				
№83 (1982)	Салат из квашеной капусты	100	1,34	0,00	5,02	5,02	10,19	89,39	36,49	13,48	23,82	0,7	0	0,5	2,39	0,02	23,3			
ЕМНЦ ПОЗРПП Роспотребнад	Ворш с морской капустой, картофелем, сметаной	250/10	1,97	0,25	5,09	5,06	14,26	123,96	41,9	23,05	52,57	1,1	14,7	226,85	2,41	0,05	17,3			
№430 (1996)	Запеканка картофельная с мясом	243/10	20,88	15,53	20,50	9,82	45,85	492,85	30,9	57,07	150,2	2,4	57,82	72,26	4,42	0,29	47,2			
ТТК	Напиток фруктово-ягодный	200	0,22	0,00	0,00	0,00	16,31	62,87	0,44	0	0	0	0	0	0	0	0			
пром.	Хлеб пшеничный	40	2,98	0,00	0,31	0,31	20,31	96,12	7,84	5,49	25,48	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	10,29	13,82	46,45	1,2	0	0,3	0,42	0,05	0			
Итого за 'Обед 5 день'			883,00	29,33	15,78	31,27	20,57	119,19	922,05	127,86	112,91	298,54	5,78	72,52	299,91	10,08	0,46	87,84		
Итого за день			1433,00	54,11	16,51	51,47	29,05	212,58	1556,05	389,43	238,58	523,64	15,06	98,84	799,68	14,78	0,76	132,84		

6 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																				
№3 (2004)	Бутерброд с маслом, сырком (батон)	10/10/25	4,51	2,63	11,43	0,74	13,14	173,65	104,6	13,48	81,49	0,6	78,4	89,1	0,57	0,04	0,07			
№257 (1996)	Каша пшенная вязкая с маслом сливочным	200/5	8,39	2,75	8,01	1,62	40,76	267,15	129,7	54,01	200,4	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	128,9	31,07	118,3	1	20,58	23,22	0,01	0,05	1,34			
пром.	витаминизированный	20	1,49	0,00	0,16	0,16	10,15	48,06	3,92	2,74	12,74	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	30,97	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	141,2	16,88	106,9	0,1	7,76	12,94	0	0,03	0,31			
Итого за 'Завтрак 6 день'			615,00	24,61	13,67	24,70	3,33	100,56	716,61	515,1	127,39	550,8	4,1	154,47	180,73	1,28	0,42	2,94		

Обед

ТТК	Овощи свежие со сладким перцем (огурец, помидор, перец сладкий)	100	0,99	0,00	0,14	0,14	4,63	21,65	17,9	15,39	31,52	0,7	0	98,95	0,44	0,05	44,1	
№139 (2004)	Суп картофельный с горохом, гречками	250/10	6,98	0,00	6,80	4,80	29,86	285,87	28,88	34,38	85,53	2	0	231,9	2,07	0,25	11,5	
№403 (1996)	Плов (с говядиной)	250	15,28	0,00	14,53	8,53	54,69	316,07	13,51	43,22	117,9	1	0	318	3,93	0,08	4,36	
ТТК	Напиток вишневый	200	0,47	0,00	2,61	0,00	10,29	88,24	3,68	10	11,47	0,2	179,93	9,3	0	0,03	2,32	
пром.	витаминизированный	40	2,98	0,00	0,31	0,31	20,31	96,12	7,84	5,49	25,48	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	10,29	13,82	46,45	1,2	0	0,3	0,42	0,05	0	
Итого за 'Обед 6 день'			880,00	28,64	0,00	24,74	14,14	132,04	864,80	82,1	122,28	318,34	5,44	179,93	658,45	7,3	0,5	62,27
Итого за День			1495,00	53,25	13,67	49,44	17,47	232,60	1581,41	597,22	249,67	869,11	9,58	334,40	839,18	8,58	0,92	65,21

7 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.			Са	Мг	Р	Fe	А,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
Завтрак																	
№1 (2004)	Бульбоброд с маслом сливочным (батон)	10/25	1,94	0,05	8,82	0,74	13,14	139,29	6,57	8,09	22,69	0,5	57,82	65,3	0,53	0,04	0
№389 (2004)	Виточки рыбные (паровые) с маслом сливочным, отрубями (филе минтая)	90/5	13,33	0,54	7,87	0,23	16,03	173,76	46,12	21,57	46,47	0,5	243,24	58,44	0,35	0,05	43,8
№472(1996)	Пюре картофельное (гарнир)	180	3,85	0,84	6,39	0,60	28,08	183,63	49,22	38,59	113,7	1,4	41,99	52	0,22	0,19	30,5
№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.	витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09	5,88	4,12	19,11	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	30,97	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	3,87	2,44	2,78	0,1	0	1,6	0,08	0	3,2
Итого за 'Завтрак 7 день'		580,00	22,96	1,43	23,63	2,11	108,99	716,29	119	84,01	235,7	3,6	343,05	177,55	1,78	0,35	77,6

Обед

№124 (1996)	Щи по-уральски с крупой (пшено), сметаной	250/10	2,10	0,25	10,77	10,24	8,54	138,19	35,86	17,97	41,8	0,6	9	231,15	4,62	0,04	7,51
№401 (1996)	Гуляш из говядины	50/50	15,63	15,01	12,15	4,80	4,01	187,31	11,46	4,46	12,33	0,3	0	14,46	2,31	0,01	0,95
№274 (1996)	Макаронные изделия отварные	180	5,62	0,03	5,87	0,78	44,00	254,69	12,12	9,58	53,27	1	36,43	41,14	0,98	0,1	0
№705 (2004)	Напиток из плодов шиповника	200	0,31	0,00	0,14	0,14	26,07	99,27	6,08	1,57	1,57	0,3	0	86,8	0,34	0,01	127
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,98	0,00	0,31	0,31	20,31	96,12	7,84	5,49	25,48	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	10,29	13,82	46,45	1,2	0	0,3	0,42	0,05	0
Итого за 'Обед 7 день'		810,00	28,58	15,29	29,59	16,62	115,19	832,43	83,65	52,89	180,90	3,76	45,43	373,85	9,11	0,25	135,86
Итого за день		1390,00	51,54	16,72	53,22	18,73	224,18	1548,72	202,61	136,90	416,62	7,38	388,48	551,40	10,89	0,60	213,42

8 день (среда)

№ ТТК	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			
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			
ТТК	Макаронные изделия с рубленой курицей и сыром	250	20,88	3,89	15,13	4,73	46,11	431,08	165	20,39	152,6	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	41,09	14,53	27,54	0,3	128,52	10,85	0	0,03	1,11			
пром.	витаминизированный	20	1,49	0,00	0,16	0,16	10,15	48,06	3,92	2,74	12,74	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	30,97	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0			
Итого за 'Завтрак 8 день '		710,00	26,06	4,45	19,15	6,57	97,18	671,03	219,8	50,44	228,5	2,8	188,3	103,58	4,05	0,21	7,62			

Обед

№ ТТК	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			
ТТК	Овощи свежие в нарезке с зеленью (огурец, помидор)	100	0,94	0,00	0,15	0,15	4,31	20,73	21,03	17,11	34,14	0,8	0	75,25	0,41	0,04	17,6			
ПОЗИЦИИ	Борщ с морской капустой, картофелем, сметаной	250/10	1,97	0,25	7,09	5,06	14,26	128,96	41,9	23,05	52,57	1,1	14,7	226,85	2,41	0,05	17,3			
Ресторбиндатора по Свердловской области 2018 год	Фрикадельки из говядины (паровые) с отрубями	100	16,47	14,92	10,80	0,27	8,46	193,33	9,06	21,44	48,22	0,8	23,13	26,12	0,61	0,05	0			
№470 (2004)	Булгур с овощами	180	4,38	0,01	8,04	3,00	40,18	230,81	17,25	10,9	25,89	0,4	17,35	411,99	2,11	0,02	3,34			
ТТК	Компот из кураги	200	1,02	0,00	0,06	0,06	28,19	106,45	31,8	20,58	28,62	0,7	0	116,6	1,1	0,02	0,78			
№588 (1996)	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09	5,88	4,12	19,11	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	30,97	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0			
Итого за 'Обед 8 день '		890,00	26,80	0,27	26,62	5,97	109,73	790,28	121,1	96,95	218,9	4,4	50,4	755,63	5,61	0,23	31,4			
Итого за день		1600,00	52,86	4,72	45,77	12,54	206,91	1461,30	340,91	147,39	447,36	7,10	238,70	859,21	9,66	0,44	39,05			

9 день (четверг)

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккалы	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

№297 (1994)	Запеканка из творога со ступенным молоком	70/10	13,27	12,54	9,15	0,08	17,02	203,49	140,2	20,38	174,5	0,5	57,96	64,83	0,31	0,05	0,43
№257 (1996)	Каша рисовая вязкая с маслом сливочным	200/10	5,87	2,82	12,89	0,44	39,95	285,60	123,5	35,47	153,7	0,6	48,2	54,3	0,23	0,07	1,25
ТТК	Напиток с витаминами "Витошка"	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
пром.	витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09	5,88	4,12	19,11	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	30,97	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0
пром.	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,38	0,00	0,35	0,40	10,56	44,45	14,08	7,83	9,57	1,9	0	5	0,2	0,02	4
Итого за 'Завтрак 9 день'		640,00	23,04	15,36	22,87	1,38	109,91	714,30	290,5	77,01	387,9	4	223,76	124,32	1,35	0,5	25,3

Обед

№129 (1996)	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	2,38	0,25	5,80	4,59	17,47	129,99	27,55	23,48	68,62	0,9	9	219,03	2,08	0,08	6,71
№493 (2004)	Филе голени индейки тушенное в сметанном соусе	80/50	19,33	0,32	14,48	4,97	4,53	202,87	13,9	2,12	13,54	0,1	29,94	33,06	2,36	0,01	0,15
№472 (1996)	Картофель запеченный дольками	180	3,67	0,03	6,39	0,73	32,21	199,25	22,6	42	107,4	1,7	40,47	51,27	0,26	0,22	36,3
ТТК	Напиток из брусники	200	1,70	0,00	1,51	0,00	29,25	163,66	386,8	66,15	49	11	0	86,25	0,42	0,08	12,3
	Выпечка в ассортименте	50	2,26	0,59	2,84	0,59	30,81	158,84	9,94	5,66	30,77	0,6	14,91	26,89	0,55	0,04	0,04
пром.	витаминизированный	20	1,49	0,00	0,16	0,16	10,15	48,06	3,92	2,74	12,74	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	30,97	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0
Итого за 'Обед 9 день'		860,00	32,12	1,19	31,42	11,26	132,59	940,58	471,6	151,37	313,06	15,14	94,32	416,7	6,17	0,49	55,49
Итого за день		1500,00	55,16	16,55	54,29	12,64	242,50	1654,88	762,07	228,38	700,97	19,18	318,08	541,02	7,52	0,99	80,77

10 день (ПЯТНИЦА)

№ 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																							
ТТК	Огурцы свежие с салатом айсберг	100	1,09	0,00	0,14	0,14	4,17	19,91	48,81	25,14	39,02	0,6	0	132,22	0,36	0,03	12,1						
	Омлет натуральный с маслом	150/5	14,23	15,23	18,01	2,25	2,80	251,71	115,4	19,29	250,8	2,8	312,81	334,43	1,74	0,09	0,54						
№284 (1996)	сливочным	200	3,10	2,90	2,29	0,00	24,64	126,90	106,1	12,18	78,3	0,1	12	22	0	0,03	0,52						
№ 692 (2004)	Кофейный напиток с молоком	50	2,26	0,59	2,84	0,59	30,81	158,84	9,94	5,66	30,77	0,6	14,91	26,89	0,55	0,04	0,04						
пром.	Выпечка в ассортименте	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09	5,88	4,12	19,11	0,3	0	0	0,33	0,03	0						
пром.	витаминизированный	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90	6,86	9,21	30,97	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0						
Итого за 'Завтрак 10 день'		555,00	24,20	18,72	23,76	3,38	83,74	657,42	268,6	63,04	429,5	5	339,71	449,7	3,08	0,24	7,14						

Обед

№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	60,83	24,21	77	0,6	36,26	491,8	0,27	0,08	12,4
№48 (2003)	Кнели из говядины с маслом сливочным	100/5	13,66	0,71	10,82	1,33	3,83	175,63	3,12	0,54	8,75	0,1	22,25	48,25	0,83	0	0
ФБУПТЕРМНЦ ПОЭРП Республиканского по Свердловской области 2019год	Каша гречневая вязкая с овощами (гарнир)	180	5,27	0,03	8,91	4,25	29,20	209,64	21,02	85,52	133,1	2,8	33,3	391,2	1,79	0,18	2,04
ТТК	Напиток из смородины	200	1,13	0,00	0,12	0,00	15,70	65,27	0,44	0	0	0	0	0	0	0	0
пром.	витаминизированный	40	2,98	0,00	0,31	0,31	20,31	96,12	7,84	5,49	25,48	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	10,29	13,82	46,45	1,2	0	0,3	0,42	0,05	0
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,38	0,00	0,35	0,40	10,56	44,45	14,08	7,83	9,57	1,9	0	5	0,2	0,02	4
Итого за 'Обед 10 день'		865,00	29,63	2,42	28,85	7,22	136,52	924,50	113,49	135,23	321,6	5,83	106,72	958,43	4,3	0,4	14,5
Итого за день		1420,00	53,83	21,14	52,61	10,60	220,26	1581,92	382,10	198,27	751,08	10,83	446,43	1408,13	7,38	0,64	21,64