

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Каскад"

Н.А.Ерлыкина

"12" октября 2026 год

Основное десятидневное меню завтраков и обедов для детей, обучающихся в 5-11 классах, обучающихся  
 детьми с ограниченными возможностями здоровья с сахарным диабетом

(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		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины		
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Мг	Р	Fe	А,мк г	Р,мкг	Т,м г	В,мг	С,мг

Завтрак

пром.	Бутерброд с маслом, сыром (хлеб ржаной)	10/10/25	4,51	2,63	11,43	0,74	13,14	173,65	104,57	13,5	81,5	0,6	78,4	89,1	0,57	0,04	0,07
№257 (1996)	Каша из хлопьев овсяных "Теркулес" на молоке с маслом сливочным без сахара	200/10	14,06	4,71	15,80	2,70	33,93	305,03	219,46	78,8	290	1,8	90	101,4	0,81	0,26	2,09
ТТК	Молоко кипяченое	200	3,94	2,98	3,16	0,59	21,39	123,86	128,94	31,1	118	1	20,6	23,22	0,01	0,05	1,34
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
пром.	Хлеб ржаной	40	2,58	0,00	0,48	0,48	16,34	75,80	6,86	9,21	31	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>595,00</b>	<b>25,47</b>	<b>10,32</b>	<b>31,22</b>	<b>4,91</b>	<b>95,36</b>	<b>722,79</b>	<b>473,91</b>	<b>140,39</b>	<b>530,11</b>	<b>6,03</b>	<b>188,94</b>	<b>218,90</b>	<b>1,87</b>	<b>0,41</b>	<b>7,50</b>

Обед

Обед 1 день

ТТК	Овощи свежие в нарезке с зеленью (отурец, помидор)	100	0,94	0,00	0,15	0,15	4,31	20,73	21,03	17,1	34,1	0,8	0	75,25	0,41	0,04	17,6
№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	31,6	0,5	26,7	280,2	0,21	0,02	9,68
ТТК	Индейка тушеная	80/50	20,34	0,00	13,40	6,93	5,84	229,91	20,27	17,9	33,8	0,5	0	800	3,28	0,03	3,92
№466/3 (1996)	Рис припущенный с куркумой	180	4,37	0,03	5,73	0,62	47,52	259,74	9,65	31,5	95	0,7	36,4	43,04	0,32	0,05	0,29
ТТК	Напиток вишневый без сахара	200	0,47	0,00	0,61	0,00	17,29	88,24	3,68	10	11,5	0,2	180	9,3	0	0,03	2,32
пром.	Хлеб ржаной	50	3,23	0,00	0,60	0,60	20,43	94,75	6,86	9,21	31	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>920,00</b>	<b>31,30</b>	<b>0,31</b>	<b>26,06</b>	<b>8,38</b>	<b>106,33</b>	<b>788,56</b>	<b>101,37</b>	<b>98,74</b>	<b>236,99</b>	<b>3,40</b>	<b>243,06</b>	<b>1207,97</b>	<b>4,50</b>	<b>0,21</b>	<b>33,85</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1515,00</b>	<b>56,77</b>	<b>10,63</b>	<b>57,28</b>	<b>13,29</b>	<b>200,69</b>	<b>1511,35</b>	<b>575,28</b>	<b>239,13</b>	<b>767,10</b>	<b>9,43</b>	<b>432,00</b>	<b>1426,87</b>	<b>6,37</b>	<b>0,62</b>	<b>41,35</b>



**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,мк г	РЭ,мкг	ТЭ,м г	В1,мг	С,мг	
<b>Завтрак</b>																		
пром.	Бутерброд с маслом сливочным (хлеб ржаной)	15/25	1,96	0,07	12,86	0,74	13,18	175,92	7,15	8,09	23,62	0,52	86,7	97,95	0,58	0,04	0	
№562 (2014)	Ежики с рисом	80	9,70	0,00	12,70	7,62	13,52	216,05	6,63	6,91	25,55	0,27	0	0	3,49	0,02	1,63	
№472/3 (199)	Пюре картофельное (гарнир)	180	3,85	0,84	6,39	0,60	30,08	198,20	49,22	38,59	113,7	1,4	42	52	0,22	0,19	30,5	
№686 (2004)	Чай с молоком без сахара	200/7	0,26	0,00	0,06	0,06	15,16	59,88	3,19	0,82	1,51	0,09	0	0,14	0,01	0	2,74	
пром.	Хлеб ржаной	50	3,23	0,00	0,60	0,60	20,43	94,75	6,86	9,21	30,97	0,76	0	0,2	0,28	0,04	0	
<b>Итого за 'Завтрак 2 день'</b>			<b>557,00</b>	<b>19,00</b>	<b>0,91</b>	<b>32,61</b>	<b>9,62</b>	<b>92,37</b>	<b>744,81</b>	<b>73,05</b>	<b>63,62</b>	<b>195,35</b>	<b>3,04</b>	<b>128,72</b>	<b>150,29</b>	<b>4,58</b>	<b>0,29</b>	<b>34,90</b>

**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	0,79	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	0,92	9	219,6	2,06	0,08	10,5	
№505 (2004)	Кнегли из филе цыпленка (паровые)	100	22,59	2,29	9,12	0,09	5,87	196,09	40,33	5,12	47,24	0,37	64,4	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	144,9	217,6	4,9	22,3	42,8	0,73	0,26	0	
ТТК	Напиток из брусники без сахара	200	1,20	0,00	0,51	0,00	39,25	133,66	386,83	66,15	49	10,9	0	86,25	0,42	0,08	12,3	
пром.	Хлеб ржаной	50	3,23	0,00	0,60	0,60	20,43	94,75	6,86	9,21	30,97	0,76	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	1,91	0	5	0,2	0,02	4	
<b>Итого за 'Обед 2 день'</b>			<b>990,00</b>	<b>40,59</b>	<b>2,57</b>	<b>33,30</b>	<b>15,91</b>	<b>148,06</b>	<b>997,77</b>	<b>512,01</b>	<b>275,71</b>	<b>438,96</b>	<b>20,50</b>	<b>95,74</b>	<b>582,20</b>	<b>8,03</b>	<b>0,55</b>	<b>49,13</b>
<b>Итого за день</b>			<b>1547,00</b>	<b>59,59</b>	<b>3,48</b>	<b>65,91</b>	<b>25,53</b>	<b>240,43</b>	<b>1742,57</b>	<b>585,06</b>	<b>339,33</b>	<b>634,31</b>	<b>23,54</b>	<b>224,46</b>	<b>732,49</b>	<b>12,61</b>	<b>0,84</b>	<b>84,03</b>

**3 день (среда)**

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы						Витамины			
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Мг	Р	Fe	А,мк г	РЭ,мкг	ТЭ,м г	В1,мг	С,мг	
<b>Завтрак</b>																		
пром.	Бутерброд с маслом, сыром (хлеб ржаной)	10/10/25	4,51	2,63	11,43	0,74	13,14	173,65	104,57	13,48	81,49	0,58	78,4	89,1	0,57	0,04	0,07	
ТТК	Огурчик пикантный	30	0,22	0,00	2,96	2,23	0,96	30,80	6,31	3,84	11,57	0,16	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	0,33	30,1	33,94	0,27	0,02	0,26	
№274 (1996)	Макаронные изделия "Ассорти"	180	10,02	3,89	8,88	0,72	40,96	284,13	158,21	17	137,7	1,01	61,2	69,98	0,97	0,1	0,1	
№685 (2004)	отварные с сыром (гарнир)	200	0,20	0,00	0,05	0,05	14,82	57,35	0,44	0	0	0,04	0	0	0	0	0	
пром.	Чай без сахара	200	0,20	0,00	0,05	0,05	14,82	57,35	0,44	0	0	0,04	0	0	0	0	0	
пром.	Хлеб ржаной	50	3,23	0,00	0,60	0,60	20,43	94,75	6,86	9,21	30,97	0,76	0	0,2	0,28	0,04	0	
<b>Итого за 'Завтрак 3 день'</b>			<b>595,00</b>	<b>31,68</b>	<b>7,13</b>	<b>30,20</b>	<b>4,52</b>	<b>97,76</b>	<b>787,45</b>	<b>304,50</b>	<b>56,03</b>	<b>301,28</b>	<b>2,88</b>	<b>169,71</b>	<b>196,02</b>	<b>3,11</b>	<b>0,21</b>	<b>3,17</b>

**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	0,81	87,1	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	0,15	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	1,68	40,5	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	0,59	0	163,4	0,76	0,01	196	
пром.	Хлеб ржаной	50	3,23	0,00	0,60	0,60	20,43	94,75	6,86	9,21	30,97	0,76	0	0,2	0,28	0,04	0	
<b>Итого за 'Обед 3 день'</b>			<b>805,00</b>	<b>29,28</b>	<b>0,03</b>	<b>18,85</b>	<b>4,90</b>	<b>93,72</b>	<b>674,39</b>	<b>70,81</b>	<b>78,65</b>	<b>217,51</b>	<b>3,99</b>	<b>127,58</b>	<b>290,35</b>	<b>2,90</b>	<b>0,37</b>	<b>264,91</b>
<b>Итого за день</b>			<b>1400,00</b>	<b>60,96</b>	<b>7,16</b>	<b>49,05</b>	<b>9,42</b>	<b>191,48</b>	<b>1461,84</b>	<b>375,31</b>	<b>134,68</b>	<b>518,79</b>	<b>6,87</b>	<b>297,29</b>	<b>486,37</b>	<b>6,01</b>	<b>0,58</b>	<b>268,08</b>

## 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	Mg	P	Fe	A,мкг г	P,мкг г	ТЭ,мг г	В1,мг г	С,мг г	
<b>Завтрак</b>																		
№297 (1994)	Запеканка из творога	70	13,27	12,54	9,15	0,08	17,02	203,49	140,19	20,38	174,5	0,47	58	64,83	0,31	0,05	0,43	
	Каша пшенная вязкая с маслом																	
№257 (1996)	сливочным без сахара	200/10	8,07	2,83	10,82	1,65	37,89	279,82	116,96	47,95	178,7	1,3	46,9	87,92	0,25	0,18	0,5	
ТТК	Молоко кипяченое	200	3,94	2,98	3,16	0,59	21,39	123,86	128,94	31,07	118,3	1,01	20,6	23,22	0,01	0,05	1,34	
пром.	Хлеб ржаной	50	3,23	0,00	0,60	0,60	20,43	94,75	6,86	9,21	30,97	0,76	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	1,91	0	5	0,2	0,02	4	
<b>Итого за 'Завтрак 4 день'</b>			<b>630,00</b>	<b>28,89</b>	<b>18,35</b>	<b>24,08</b>	<b>3,32</b>	<b>107,29</b>	<b>746,37</b>	<b>287,16</b>	<b>90,31</b>	<b>414,4</b>	<b>4,86</b>	<b>105</b>	<b>158,09</b>	<b>1,38</b>	<b>0,32</b>	<b>7,67</b>

## Обед

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	0,76	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	0,86	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	0,24	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	0,37	17,4	411,99	2,11	0,02	3,34	
№588 (1996)	Компот из кураги без сахара	200	1,02	0,00	0,06	0,06	23,19	106,45	31,8	20,58	28,62	0,67	0	116,6	1,1	0,02	0,78	
пром.	Хлеб ржаной	60	3,88	0,00	0,72	0,72	24,52	113,70	6,86	9,21	30,97	0,76	0	0,2	0,28	0,04	0	
<b>Итого за 'Обед 4 день'</b>			<b>890,00</b>	<b>32,04</b>	<b>15,02</b>	<b>26,88</b>	<b>8,80</b>	<b>115,82</b>	<b>778,67</b>	<b>276,58</b>	<b>105,02</b>	<b>217,67</b>	<b>9,47</b>	<b>17,35</b>	<b>747,84</b>	<b>5,91</b>	<b>0,31</b>	<b>42,57</b>
<b>Итого за день</b>			<b>1520,00</b>	<b>60,93</b>	<b>33,37</b>	<b>50,96</b>	<b>12,12</b>	<b>223,11</b>	<b>1525,05</b>	<b>563,74</b>	<b>195,33</b>	<b>632,07</b>	<b>14,33</b>	<b>122,23</b>	<b>905,93</b>	<b>7,29</b>	<b>0,63</b>	<b>50,24</b>

**5 ДЕНЬ (ПЯТНИЦА)**

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы							Витамины		
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Мг	Р	Fe	А,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
пром.	Бутерброд с маслом, сыром (хлеб ржаной)	10/10/25	4,51	2,63	11,43	0,74	13,14	173,65	104,57	13,48	81,49	0,58	78,4	89,1	0,57	0,04	0,07	
ТТК	Помидор пикантный	30	0,29	0,00	2,72	2,06	1,39	30,95	3,74	5,35	6,99	0,24	0	36,27	1,09	0,02	6,68	
ТТК	Каша гречневая с курицей и овощами "Царская"	250	19,13	0,03	10,58	4,20	33,63	321,96	25,64	67,3	107,5	2,32	22,2	417,1	1,54	0,15	32,3	
ТТК	Чай ягодный (с брусникой) без сахара	200	1,00	0,00	1,23	0,02	27,21	110,87	185,93	31,75	23,52	5,23	0	41,4	0,2	0,04	5,88	
пром.	Хлеб ржаной	40	2,58	0,00	0,48	0,48	16,34	75,80	6,86	9,21	30,97	0,76	0	0,2	0,28	0,04	0	
<b>Итого за 'Завтрак 5 день'</b>			<b>565,00</b>	<b>27,51</b>	<b>26,44</b>	<b>7,50</b>	<b>91,71</b>	<b>713,24</b>	<b>222,17</b>	<b>113,61</b>	<b>169,00</b>	<b>8,55</b>	<b>22,20</b>	<b>494,97</b>	<b>3,11</b>	<b>0,25</b>	<b>44,90</b>	

**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	0,71	0	0,5	2,39	0,02	23,3
ФБУН ВНИИ ПОВРПП Республиканский центр по Спортивной медицине 2018 год	Борщ 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	1,08	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	2,37	57,8	72,26	4,42	0,29	47,2
ТТК	Напиток фруктово-ягодный без сахара	200	0,22	0,00	0,00	0,00	16,31	62,87	0,44	0	0	0,04	0	0	0	0	0
пром.	Хлеб ржаной	70	6,79	0,00	1,23	1,23	42,91	198,98	10,29	13,82	46,45	1,15	0	0,3	0,42	0,05	0
<b>Итого за 'Обед 5 день'</b>			<b>883,00</b>	<b>31,20</b>	<b>31,84</b>	<b>21,13</b>	<b>129,52</b>	<b>968,05</b>	<b>127,86</b>	<b>112,91</b>	<b>298,54</b>	<b>5,78</b>	<b>72,52</b>	<b>299,91</b>	<b>10,08</b>	<b>0,46</b>	<b>87,84</b>
<b>Итого за день</b>			<b>1448,00</b>	<b>58,71</b>	<b>58,28</b>	<b>28,63</b>	<b>221,23</b>	<b>1681,29</b>	<b>350,03</b>	<b>226,52</b>	<b>467,54</b>	<b>14,33</b>	<b>94,72</b>	<b>794,88</b>	<b>13,19</b>	<b>0,71</b>	<b>132,74</b>

**6 день (понедельник)**

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- дры, г	ЭЦ, кккал	Минеральные элементы							Витамины		
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Мг	Р	Fe	А,мк г	РЭ,мкг	ТЭ,м г	В1,мг	С,мг	
№3 (2004)	Буtterбрoд с маслом, сырoм (хлеб ржаной)	10/10/25	4,51	2,63	11,43	0,74	13,14	173,65	104,57	13,48	81,49	0,58	78,4	89,1	0,57	0,04	0,07	
№257 (1996)	Каша пшeнная вязкая с маслом сливoчным без сахара	200/5	8,39	2,75	8,01	1,62	40,76	267,15	129,66	54,01	200,4	1,46	47,7	55,27	0,2	0,24	1,22	
ТТК	Молоко кипяченoе	200	3,94	2,98	3,16	0,59	21,39	123,86	128,94	31,07	118,3	1,01	20,6	23,22	0,01	0,05	1,34	
пром.	Хлеб ржаной	40	2,58	0,00	0,48	0,48	16,34	75,80	6,86	9,21	30,97	0,76	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	1,91	0	5	0,2	0,02	4	
<b>Итого за 'Завтрак 6 день'</b>			<b>590,00</b>	<b>19,80</b>	<b>8,36</b>	<b>23,43</b>	<b>3,83</b>	<b>102,19</b>	<b>684,92</b>	<b>515,12</b>	<b>127,4</b>	<b>550,8</b>	<b>4,14</b>	<b>154</b>	<b>180,73</b>	<b>1,28</b>	<b>0,42</b>	<b>2,94</b>

**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	1,98	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	0,98	0	318	3,93	0,08	4,36	
ТТК	Напиток вишневый без сахара	200	0,47	0,00	2,61	0,00	10,29	88,24	3,68	10	11,47	0,2	180	9,3	0	0,03	2,32	
пром.	Хлеб ржаной	70	6,79	0,00	1,23	1,23	42,91	198,98	10,29	13,82	46,45	1,15	0	0,3	0,42	0,05	0	
<b>Итого за 'обед 6 день'</b>			<b>880,00</b>	<b>30,51</b>	<b>0,00</b>	<b>25,31</b>	<b>14,70</b>	<b>142,38</b>	<b>910,80</b>	<b>74,26</b>	<b>122,28</b>	<b>318,34</b>	<b>5,44</b>	<b>179,93</b>	<b>658,45</b>	<b>7,3</b>	<b>0,5</b>	<b>62,27</b>
<b>Итого за день</b>			<b>1470,00</b>	<b>50,31</b>	<b>8,36</b>	<b>48,74</b>	<b>18,53</b>	<b>244,57</b>	<b>1595,72</b>	<b>589,38</b>	<b>249,67</b>	<b>869,11</b>	<b>9,58</b>	<b>334,40</b>	<b>839,18</b>	<b>8,58</b>	<b>0,92</b>	<b>65,21</b>

## 7 день (вторник)

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы						Витамины			
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Мг	Р	Fe	А,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
№3 (2004)	Бутерброд с маслом, сыром (хлеб ржаной)	10/10/25	4,51	2,63	11,43	0,74	13,14	173,65	104,57	13,48	81,49	0,58	78,4	89,1	0,57	0,04	0,07	
№389 (2004)	Быточки 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	58,44	0,35	0,05	43,8	
№472(1996)	Пиоре картофельное (тарнир)	180	3,85	0,84	6,39	0,60	28,08	183,63	49,22	38,59	113,7	1,4	42	52	0,22	0,19	30,5	
№685 (2004)	Чай с молоком без сахара пром.	200	0,20	0,00	0,05	0,05	14,82	57,35	0,44	0	0	0,04	0	0	0	0	0	
	Хлеб ржаной	50	3,23	0,00	0,60	0,60	20,43	94,75	6,86	9,21	30,97	0,76	0	0,2	0,28	0,04	0	
<b>Итого за 'Завтрак 7 день'</b>			<b>570,00</b>	<b>25,12</b>	<b>4,01</b>	<b>26,34</b>	<b>2,22</b>	<b>92,50</b>	<b>683,14</b>	<b>207,21</b>	<b>84,01</b>	<b>235,7</b>	<b>3,62</b>	<b>343</b>	<b>177,55</b>	<b>1,78</b>	<b>0,35</b>	<b>77,6</b>

## Обед

№124 (1996)	Щи по-уральски с крупной (пшено), сметаной	250/10	2,10	0,25	10,77	10,24	8,54	138,19	35,86	17,97	41,8	0,63	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	0,27	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	0,97	36,4	41,14	0,98	0,1	0	
№705 (2004)	Напиток из плодов шиповника без сахара	200	0,31	0,00	0,14	0,14	26,07	99,27	6,08	1,57	1,57	0,31	0	86,8	0,34	0,01	127	
	Хлеб ржаной пром.	70	6,79	0,00	1,23	1,23	42,91	198,98	10,29	13,82	46,45	1,15	0	0,3	0,42	0,05	0	
<b>Итого за 'Обед 7 день'</b>			<b>810,00</b>	<b>30,45</b>	<b>15,29</b>	<b>30,16</b>	<b>17,19</b>	<b>125,53</b>	<b>878,43</b>	<b>75,81</b>	<b>47,40</b>	<b>155,42</b>	<b>3,33</b>	<b>45,43</b>	<b>373,85</b>	<b>8,67</b>	<b>0,21</b>	<b>135,86</b>
<b>Итого за день</b>			<b>1380,00</b>	<b>55,57</b>	<b>19,30</b>	<b>56,50</b>	<b>19,41</b>	<b>218,03</b>	<b>1561,57</b>	<b>283,02</b>	<b>131,41</b>	<b>6,95</b>	<b>388,48</b>	<b>551,40</b>	<b>10,45</b>	<b>0,56</b>	<b>213,42</b>	

**8 день (среда)**

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

**Завтрак**

№3 (2004)	Булгерброд с маслом, сыром (хлеб ржаной)	10/10/25	4,51	2,63	11,43	0,74	13,14	173,65	104,57	13,48	81,49	0,58	78,4	89,1	0,57	0,04	0,07
ТТК	Макаронные изделия с рубленой курицей и сыром	250	20,88	3,89	15,13	4,73	46,11	431,08	165,02	20,39	152,6	1,23	59,8	68,35	2,83	0,12	2,06
№685 (2004)	Чай с молоком без сахара	200	0,20	0,00	0,05	0,05	14,82	57,35	0,44	0	0	0,04	0	0	0	0	0
пром.	Хлеб ржаной	60	3,88	0,00	0,72	0,72	24,52	113,70	6,86	9,21	30,97	0,76	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	1,91	0	5	0,2	0,02	4
<b>Итого за 'Завтрак 8 день '</b>		<b>655,00</b>	<b>29,85</b>	<b>6,52</b>	<b>27,68</b>	<b>6,64</b>	<b>109,15</b>	<b>820,23</b>	<b>219,82</b>	<b>50,44</b>	<b>228,5</b>	<b>2,75</b>	<b>188</b>	<b>103,58</b>	<b>4,05</b>	<b>0,21</b>	<b>7,62</b>

**Обед**

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	0,76	0	75,25	0,41	0,04	17,6
	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	1,08	14,7	226,85	2,41	0,05	17,3
№470 (2004)	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	0,79	23,1	26,12	0,61	0,05	0
ТТК	Булгур с овощами	180	4,38	0,01	8,04	3,00	40,18	230,81	17,25	10,9	25,89	0,37	17,4	411,99	2,11	0,02	3,34
№588 (1996)	Компот из кураги без сахара	200	1,02	0,00	0,06	0,06	28,19	106,45	31,8	20,58	28,62	0,67	0	116,6	1,1	0,02	0,78
пром.	Хлеб ржаной	50	3,23	0,00	0,60	0,60	20,43	94,75	6,86	9,21	30,97	0,76	0	0,2	0,28	0,04	0
<b>Итого за 'Обед 8 день '</b>		<b>890,00</b>	<b>28,01</b>	<b>15,18</b>	<b>26,74</b>	<b>9,14</b>	<b>115,83</b>	<b>775,03</b>	<b>121,09</b>	<b>96,95</b>	<b>218,9</b>	<b>4,35</b>	<b>50,4</b>	<b>755,63</b>	<b>5,61</b>	<b>0,23</b>	<b>31,4</b>
<b>Итого за День</b>		<b>1545,00</b>	<b>57,86</b>	<b>21,70</b>	<b>54,42</b>	<b>15,78</b>	<b>224,98</b>	<b>1595,26</b>	<b>340,91</b>	<b>147,39</b>	<b>447,36</b>	<b>7,10</b>	<b>238,70</b>	<b>859,21</b>	<b>9,66</b>	<b>0,44</b>	<b>39,05</b>

9 день (четверг)

№ 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 г	P,мкг г	ТЭ,мг г	В1,мг г	С,мг	

Завтрак

№297 (1994)	Запеканка из творога	80	15,17	14,33	10,46	0,09	19,45	232,56	140,19	20,38	174,5	0,47	58	64,83	0,31	0,05	0,43
№257 (1996)	Каша рисовая вязкая с маслом	200/10	5,87	2,82	12,89	0,44	39,95	285,60	123,45	35,47	153,7	0,58	48,2	54,3	0,23	0,07	1,25
№685 (2004)	Чай с молоком без сахара	200	0,20	0,00	0,05	0,05	14,82	57,35	0,44	0	0,04	0	0	0	0	0	0
пром.	Хлеб ржаной	60	3,88	0,00	0,72	0,72	24,52	113,70	6,86	9,21	30,97	0,76	0	0,2	0,28	0,04	0
<b>Итого за 'Завтрак 9 день'</b>		<b>550,00</b>	<b>25,12</b>	<b>17,15</b>	<b>24,12</b>	<b>1,30</b>	<b>98,74</b>	<b>689,21</b>	<b>290,47</b>	<b>77,01</b>	<b>387,9</b>	<b>4,04</b>	<b>224</b>	<b>124,32</b>	<b>1,35</b>	<b>0,5</b>	<b>25,3</b>

Обед

ТТК	Салат из огурцов с льняным маслом	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	17,6
№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	0,12	29,9	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	1,68	40,5	51,27	0,26	0,22	36,3
ТТК	Напиток из брусники без сахара	200	1,70	0,00	1,51	0,00	29,25	163,66	386,83	66,15	49	10,9	0	86,25	0,42	0,08	12,3
пром.	Хлеб ржаной	50	3,23	0,00	0,60	0,60	20,43	94,75	6,86	9,21	30,97	0,76	0	0,2	0,28	0,04	0

Итого за 'Обед 9 день'

920,00 31,25 0,60 28,93 11,04 108,20 811,25 478,77 160,07 303,69 15,07 79,41 465,06 5,81 0,47 73,09

Итого за день

1470,00 56,37 17,75 53,05 12,34 206,94 1500,46 769,24 237,08 691,60 19,11 303,17 589,38 7,16 0,97 98,37

**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. жнив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Мг	Р	Fe	А,мкг	Р,мкг	ТЭ,мг	В,мг	С,мг
№3 (2004)	Бутерброд с маслом, сыром (хлеб ржаной)	10/10/25	4,51	2,63	11,43	0,74	13,14	173,65	104,57	13,48	81,49	0,58	78,4	89,1	0,57	0,04	0,07
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	0,62	0	132,22	0,36	0,03	12,1
№284 (1996)	Омлет натуральный с маслом сливочным	150/5	14,23	15,23	18,01	2,25	2,80	251,71	115,36	19,29	250,8	2,84	313	334,43	1,74	0,09	0,54
ТТК	Молоко кипяченое	200	3,94	2,98	3,16	0,59	21,39	123,86	128,94	31,07	118,3	1,01	20,6	23,22	0,01	0,05	1,34
пром.	Хлеб ржаной	50	3,23	0,00	0,60	0,60	20,43	94,75	6,86	9,21	30,97	0,76	0	0,2	0,28	0,04	0
<b>Итого за 'Завтрак 10 день'</b>		<b>550,00</b>	<b>27,00</b>	<b>20,84</b>	<b>33,34</b>	<b>4,32</b>	<b>61,93</b>	<b>663,88</b>	<b>268,61</b>	<b>63,04</b>	<b>429,5</b>	<b>5</b>	<b>340</b>	<b>449,7</b>	<b>3,08</b>	<b>0,24</b>	<b>7,14</b>

**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	0,62	36,3	491,8	0,27	0,08	12,4
№48 (2003)	Кнедли 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	0,13	22,3	48,25	0,83	0	0
ФБУН ЕНЦЦ.НЦЭПШ Республиканского по Свердловской области 2018 год	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	2,84	33,3	391,2	1,79	0,18	2,04
ТТК	Напиток из смородины без сахара	200	1,13	0,00	0,12	0,00	15,70	65,27	0,44	0	0	0,04	0	0	0	0	0
пром.	Хлеб ржаной	70	6,79	0,00	1,23	1,23	42,91	198,98	10,29	13,82	46,45	1,15	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	1,91	0	5	0,2	0,02	4
<b>Итого за 'Обед 10 день'</b>		<b>915,00</b>	<b>31,50</b>	<b>1,83</b>	<b>26,93</b>	<b>7,60</b>	<b>126,60</b>	<b>856,11</b>	<b>109,78</b>	<b>135,23</b>	<b>321,6</b>	<b>5,83</b>	<b>106,72</b>	<b>958,43</b>	<b>4,3</b>	<b>0,4</b>	<b>14,5</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1465,00</b>	<b>58,50</b>	<b>22,67</b>	<b>60,27</b>	<b>11,92</b>	<b>188,53</b>	<b>1519,99</b>	<b>378,39</b>	<b>198,27</b>	<b>751,08</b>	<b>10,83</b>	<b>446,43</b>	<b>1408,13</b>	<b>7,38</b>	<b>0,64</b>	<b>21,64</b>