

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Каскад"

Н.А. Елькина

2026 год

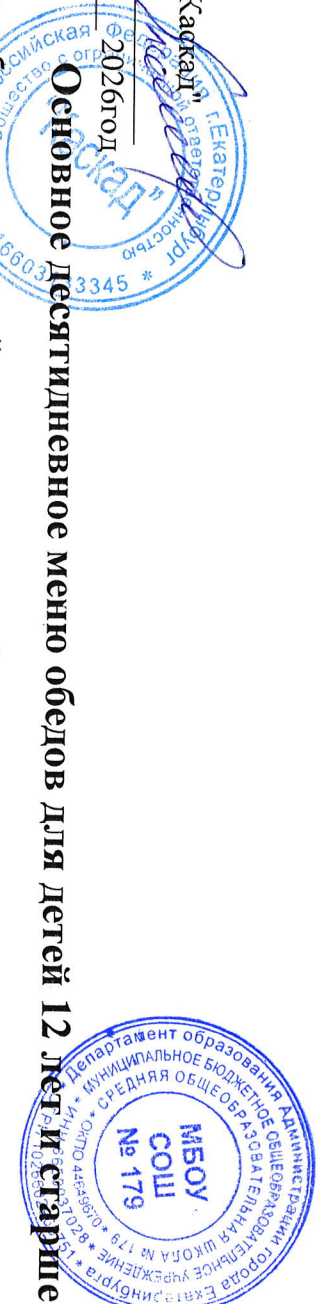
**Основное десятидневное меню обедов для детей 12 лет и старше (2 смена)**

2026 год

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ №179

А.С. Скакунов



(за счет средств субсидии, выделенной муниципальному образованию "Город Екатеринбург" на обеспечение бесплатным одноразовым питанием (обед) обучающихся во вторую смену, в размере 212 рублей 32 копеек и родительская плата в размере 212 рублей 32 копеек)

№ 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,мг	РЭ,мг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг			
<b>Обед 1 день</b>																				
	Пи из свежей капусты с картофелем, сметаной	250/10	1,95	0,28	5,57	0,08	9,94	95,18	39,9	13,1	31,6	0,5	27	280	0,21	0,02	9,68			
№120 (1996)	Индюшка тушеная	80/50	18,34	0,00	13,40	6,93	5,84	229,91	20,3	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	43	0,32	0,05	0,29			
ТТК	Напиток из заровье	200	2,70	0,00	2,51	0,00	29,25	163,66	387	66,2	49	11	0	86,3	0,42	0,08	12,3			
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	0,44	0,04	0			
пром.	Хлеб ржаной	30	1,94	0,00	0,35	0,35	12,26	56,85	10,3	13,8	46,5	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	14,1	7,83	9,57	1,9	0	5	0,2	0,02	4			
<b>Итого за 'Обед 1'</b>			<b>890,00</b>	<b>32,66</b>	<b>0,29</b>	<b>27,41</b>	<b>9,98</b>	<b>124,81</b>	<b>945,93</b>	<b>125</b>	<b>110</b>	<b>275</b>	<b>5,7</b>	<b>227</b>	<b>1193</b>	<b>5,89</b>	<b>0,31</b>	<b>36,8</b>		
<b>Обед 2 день</b>																				
№128 (1996)	Рассолыник домашний со сметаной	250/10	2,35	0,25	5,77	4,56	15,82	122,43	30,8	24,8	61,5	0,9	9	220	2,06	0,08	10,5			
№562 (2014)	Ежика с рисом из свинины	100	12,04	0,00	17,50	9,48	14,39	294,65	15,6	15,4	40,6	0,6	5,8	92,5	3,03	0,04	3,14			
№472/3 (1996)	Пюре картофельное (гарнир)	180	3,86	0,84	6,39	0,60	28,08	183,65	49,3	38,6	114	1,4	42	52	0,22	0,19	30,5			
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 витаминизированный	20	1,49	0,00	0,16	0,16	10,15	48,06	3,92	2,74	12,7	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	31	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0			
	Выпечка в ассортименте	50	3,26	0,59	2,84	0,59	30,81	158,84	9,94	5,66	30,8	0,6	15	26,9	0,55	0,04	0,04			
<b>Итого за 'Обед 2 день'</b>			<b>855,00</b>	<b>29,57</b>	<b>1,68</b>	<b>32,90</b>	<b>15,63</b>	<b>123,73</b>	<b>971,75</b>	<b>496</b>	<b>156</b>	<b>331</b>	<b>15</b>	<b>66</b>	<b>385</b>	<b>8,1</b>	<b>0,48</b>	<b>55,4</b>		

№ 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, мг	РЭ, мг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг		

**Обед 3 день**

№181 (2004)	Уха с перловой крупой	250/25	6,89	0,00	0,63	0,32	19,71	107,90	26,7	20,5	67,8	0,8	87	5,88	0,18	0,09	30,7	
ТТК	Котлета по-киевски "Школьная"	100	13,20	1,12	15,52	0,19	10,83	257,29	31,8	7,07	36,6	0,5	102	122	0,33	0,03	1,27	
№274 (1996)	Макаронные изделия "Ассорти"																	
№274 (1996)	отварные с сыром (гарнир)	180	7,22	3,89	8,52	0,72	40,95	280,84	158	17	138	1	59	67	0,96	0,1	0,1	
№652 (1996)	Отвар шиповника	200	0,67	0,00	0,27	0,27	14,01	53,51	11,8	3,33	3,33	0,6	0	163	0,76	0,01	196	
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	0,44	0,04	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	0,2	0,28	0,04	0	
<b>Итого за 'Обед 3 день'</b>			<b>815,00</b>	<b>32,25</b>	<b>5,01</b>	<b>27,88</b>	<b>2,06</b>	<b>123,40</b>	<b>895,08</b>	<b>239</b>	<b>59,9</b>	<b>289</b>	<b>3,8</b>	<b>248</b>	<b>358</b>	<b>2,8</b>	<b>0,28</b>	<b>228</b>

**Обед 4 день**

№139 (1996)	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	6,19	0,00	6,41	2,45	19,61	141,02	17	20,4	54,5	0,9	0	202	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	11,5	0,2	0	14,4	1,21	0,01	0,95	
ТТК	Булгур с овощами	180	4,38	0,01	10,04	3,00	40,18	230,81	17,3	10,9	25,9	0,4	17	412	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	20,6	28,6	0,7	0	117	1,1	0,02	0,78	
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	0,44	0,04	0	
пром.	Хлеб ржаной	30	1,94	0,00	0,35	0,35	12,26	56,85	10,3	13,8	46,5	1,2	0	0,3	0,42	0,05	0	
<b>Итого за 'Обед 4 день'</b>			<b>800,00</b>	<b>32,14</b>	<b>15,02</b>	<b>28,67</b>	<b>8,66</b>	<b>128,46</b>	<b>820,20</b>	<b>277</b>	<b>105</b>	<b>218</b>	<b>9,5</b>	<b>17</b>	<b>748</b>	<b>5,91</b>	<b>0,31</b>	<b>42,6</b>

**Обед 5 день**

№83 (1982)	Капустя по домашнему	100	1,34	0,00	5,02	5,02	10,19	89,39	36,5	13,5	23,8	0,7	0	0,5	2,39	0,02	23,3	
ФБУН ЕНЦ РАН Роспотребнадзора по Свердловской области 2018 год	Борщ с морской капустой, картофелем, сметаной	250/10	1,97	0,25	5,09	5,06	14,26	123,96	41,9	23,1	52,6	1,1	15	227	2,41	0,05	17,3	
№422/3 (1996)	Тертелеи из говядины с отрубями и соусом	60/50	9,33	0,00	10,59	6,13	11,62	175,99	15,6	15,4	40,6	0,6	5,8	92,5	3,03	0,04	3,14	
№472/3 (1996)	Пюре картофельное (гарнир)	180	3,86	0,84	6,39	0,60	28,08	183,65	49,3	38,6	114	1,4	42	52	0,22	0,19	30,5	
№588 (1994)	Компот из смеси сухофруктов	200	0,30	0,00	1,56	0,00	19,79	88,69	2,46	5,92	6,79	0,1	73	6,2	0	0,02	0,63	
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	0,44	0,04	0	
пром.	Хлеб ржаной	30	1,94	0,00	0,35	0,35	12,26	56,85	10,3	13,8	46,5	1,2	0	0,3	0,42	0,05	0	
<b>Итого за 'Обед 5 день'</b>			<b>878,00</b>	<b>29,33</b>	<b>15,78</b>	<b>29,31</b>	<b>20,57</b>	<b>119,19</b>	<b>922,05</b>	<b>128</b>	<b>113</b>	<b>299</b>	<b>5,8</b>	<b>73</b>	<b>300</b>	<b>10,1</b>	<b>0,46</b>	<b>87,8</b>

№ 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,мг	РЭ,мг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг		

**Обед 6 день**

№139 (2004)	Суп картофельный с горохом, гречками	250/10	6,98	0,00	6,80	4,80	29,86	285,87	28,9	34,4	85,5	2	0	232	2,07	0,25	11,5	
№403 (1996)	Плов	250	15,28	0,00	19,53	8,53	54,69	316,07	13,5	43,2	118	1	0	318	3,93	0,08	4,36	
№6383(2004)	Компот из изюма	200	1,02	0,00	0,06	0,06	18,19	106,45	31,8	20,6	28,6	0,7	0	117	1,1	0,02	0,78	
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	0,44	0,04	0	
пром.	Хлеб ржаной	30	1,94	0,00	0,35	0,35	12,26	56,85	10,3	13,8	46,5	1,2	0	0,3	0,42	0,05	0	
пром.	Выпечка в ассортименте	50	3,26	0,59	4,84	0,59	20,80	158,84	9,94	5,66	30,8	0,6	15	26,9	0,55	0,04	0,04	
<b>Итого за 'Обед 6 день'</b>			<b>830,00</b>	<b>28,20</b>	<b>0,00</b>	<b>31,89</b>	<b>14,14</b>	<b>135,31</b>	<b>861,37</b>	<b>82,1</b>	<b>122</b>	<b>318</b>	<b>5,4</b>	<b>180</b>	<b>658</b>	<b>7,3</b>	<b>0,5</b>	<b>62,3</b>

**Обед 7 день**

№124 (1996)	Щи по-уральски с крутой (пшено), сметаной	250/10	2,10	0,25	8,77	10,24	12,54	138,19	35,9	18	41,8	0,6	9	231	4,62	0,04	7,51	
ТТК	Рыба, тушеная в томате с овощами	75/50	18,94	18,38	9,14	5,21	4,31	191,85	24,4	35,7	193	0,8	27	379	3,82	0,2	3,77	
№472 (1996)	Пюре картофельное (гарнир)	180	3,85	0,84	6,39	0,60	28,08	183,63	49,2	38,6	114	1,4	42	52	0,22	0,19	30,5	
ТТК	Напиток из брусники	200	0,70	0,00	1,51	0,00	69,25	163,66	387	66,2	49	11	0	86,3	0,42	0,08	12,3	
пром.	Блины классические со сгущенным молоком	50/10	3,02	0,71	5,20	2,45	10,40	105,66	30,1	3,33	21,5	0	4,1	4,7	1,12	0,01	0,1	
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,49	0,00	0,16	0,16	10,15	48,06	3,92	2,74	12,7	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	31	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0	
<b>Итого за 'Обед 7 день'</b>			<b>865,00</b>	<b>31,39</b>	<b>7,07</b>	<b>31,41</b>	<b>16,51</b>	<b>142,90</b>	<b>868,96</b>	<b>359</b>	<b>93,8</b>	<b>348</b>	<b>3,6</b>	<b>357</b>	<b>443</b>	<b>8,1</b>	<b>0,33</b>	<b>221</b>

**Обед 8 день**

ФБУН ЕВАНЦ. ПОЗРТИ Республиканский по Средн. Обл. 2018 год	Борщ с морской капустой, картофелем, сметаной	250/10	1,97	0,25	7,09	5,06	14,26	123,96	41,9	23,1	52,6	1,1	15	227	2,41	0,05	17,3	
ТТК	Паприкаш из филе грудки пышленка	60/50	13,18	0,49	12,31	2,55	8,54	154,82	93,9	19,4	55,3	0,7	35	90,7	1,45	0,07	52	
№274 (1996)	Макаронные изделия отварные	180	5,62	0,03	5,87	0,78	44,00	254,69	12,1	9,58	53,3	1	36	41,1	0,98	0,1	0	
№588 (1996)	Компот из кураги	200	1,02	0,00	0,06	0,06	23,19	106,45	31,8	20,6	28,6	0,7	0	117	1,1	0,02	0,78	
пром.	Выпечка в ассортименте	50	3,26	0,59	2,84	0,59	20,80	158,84	9,94	5,66	30,8	0,6	15	26,9	0,55	0,04	0,04	
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,49	0,00	0,16	0,16	10,15	48,06	3,92	2,74	12,7	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	31	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0	
<b>Итого за 'Обед 8 день'</b>			<b>940,00</b>	<b>27,83</b>	<b>1,46</b>	<b>28,57</b>	<b>10,16</b>	<b>129,11</b>	<b>958,10</b>	<b>238</b>	<b>111</b>	<b>309</b>	<b>5,9</b>	<b>108</b>	<b>596</b>	<b>7,72</b>	<b>0,4</b>	<b>97,5</b>

№ 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	Ам кг	РЭ,м кг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг			
<b>Обед 9 день</b>																				
№129 (1996)	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	2,38	0,25	3,80	4,59	21,50	129,99	27,6	23,5	68,6	0,9	9	219	2,08	0,08	6,71			
	Филе голени индейки тушенное в сметанном соусе	80/50	19,33	0,32	14,48	4,97	7,53	365,21	13,9	2,12	13,5	0,1	30	33,1	2,36	0,01	0,15			
№493 (2004)	Картофель запеченый дольками	180	3,67	0,03	8,39	0,73	42,21	199,25	22,6	42	107	1,7	40	51,3	0,26	0,22	36,3			
№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	30	1,94	0,00	0,35	0,35	12,26	56,85	10,3	13,8	46,5	1,2	0	0,3	0,42	0,05	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	0,2	0,28	0,04	0			
<b>Итого за 'Обед 9 день '</b>			<b>810,00</b>	<b>28,92</b>	<b>1,19</b>	<b>27,40</b>	<b>11,26</b>	<b>117,74</b>	<b>888,48</b>	<b>472</b>	<b>151</b>	<b>313</b>	<b>15</b>	<b>94</b>	<b>417</b>	<b>6,17</b>	<b>0,49</b>	<b>55,5</b>		
<b>Обед 10 день</b>																				
№167 (1996)	Суп пюре из разных овощей с цветной капустой, грибами	250/10	4,27	1,09	5,50	0,39	20,40	162,14	60,8	24,2	77	0,6	36	492	0,27	0,08	12,4			
ТТК	Фрикадельки мясные с отрубями, чесночно-сливочным соусом	75/50	13,23	1,51	13,32	0,52	8,02	207,45	70,7	14,7	64,6	0,4	31	35,3	0,42	0,04	0,77			
ФВН ЕАНЦ ПОЗРПЦ Республиканского по Сердцовой области 2018 год	Каша гречневая вязкая с овощами (гарнир)	180	5,27	0,03	8,91	4,25	21,30	209,64	21	85,5	133	2,8	33	391	1,79	0,18	2,04			
№584(1994)	Компот из смеси сухофруктов	200	0,30	0,00	1,56	0,00	19,79	88,69	2,46	5,92	6,79	0,1	73	6,2	0	0,02	0,63			
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	0,44	0,04	0			
пром.	Хлеб ржаной	30	1,94	0,00	0,35	0,35	12,26	56,85	10,3	13,8	46,5	1,2	0	0,3	0,42	0,05	0			
	Выпечка в ассортименте	50	3,26	0,59	2,84	0,59	30,81	118,84	9,94	5,66	30,8	0,6	15	26,9	0,55	0,04	0,04			
<b>Итого за 'Обед 10 день '</b>			<b>865,00</b>	<b>31,25</b>	<b>2,42</b>	<b>28,85</b>	<b>7,22</b>	<b>132,89</b>	<b>939,75</b>	<b>113</b>	<b>135</b>	<b>322</b>	<b>5,8</b>	<b>107</b>	<b>958</b>	<b>4,3</b>	<b>0,4</b>	<b>14,5</b>		

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Каскад"

Н.А.Елькина

2026 год



### Основное десятидневное меню завтраков для детей 12 лет старше Классов

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ № 179

С. Скакунов

2026 год



(за счет средств субсидии, выделенной муниципальному образованию "город Екатеринбург" на обеспечение бесплатным одноразовым питанием (завтрак) обучающихся в первую смену, в размере 141 рубль 55 копеек) и родительская плата в размере 141 рубль и 55 копеек)

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углероды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы									
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Мg	Р	Fe	А,м кг	РЭ,м кг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	

#### Завтрак 1 день

ТТК	Индюшка тушеная	50/50	14,26	0,00	10,97	6,93	5,84	175,75	20,27	17,86	33,8	0,46	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	31,46	95,04	0,74	36	43	0,32	0,05	0,29
№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	0,09	0	0,14	0,01	0	2,74
	Выпечка в ассортименте	50	3,26	0,59	2,84	0,59	30,81	158,84	9,94	5,66	30,77	0,62	15	26,9	0,55	0,04	0,04
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,49	0,00	0,16	0,16	10,15	48,06	3,92	2,74	12,74	0,22	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	0,76	0	0,2	0,28	0,04	0
	<b>Итого за 'Завтрак 1'</b>	<b>570,00</b>	<b>24,93</b>	<b>0,02</b>	<b>20,00</b>	<b>9,46</b>	<b>117,65</b>	<b>740,18</b>	<b>45,34</b>	<b>56,67</b>	<b>163,4</b>	<b>2,25</b>	<b>21</b>	<b>824</b>	<b>4,88</b>	<b>0,15</b>	<b>6,66</b>

#### Завтрак 2 день

№562 (2014)	Ежика с рисом из свинины	100	12,04	0,00	21,14	9,48	14,39	294,65	15,64	15,37	40,56	0,62	5,8	92,5	3,03	0,04	3,14
№472/3 (1996)	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	30,53
пром.	Творог для детей "Наша Маша"	100	9,00	0,00	5,00	0,00	4,00	106,20	0	0	0	0	0	0	0	0	0
№685 (2004)	Чай с сахаром	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 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	30	1,93	0,00	0,36	0,37	12,25	37,90	6,86	9,21	30,97	0,76	0	0,2	0,28	0,04	0
	<b>Итого за 'Завтрак 2 день'</b>	<b>640,00</b>	<b>29,25</b>	<b>0,84</b>	<b>24,61</b>	<b>8,74</b>	<b>90,77</b>	<b>766,39</b>	<b>69,03</b>	<b>58,83</b>	<b>189,3</b>	<b>2,8</b>	<b>42</b>	<b>52,2</b>	<b>4,32</b>	<b>0,28</b>	<b>32,16</b>

#### Завтрак 3 день

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	33,9	0,27	0,02	0,26
	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	1,01	61	70	0,97	0,1	0,1
№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	0,09	0	0,14	0,01	0	2,74
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
	<b>Итого за 'Завтрак 3 день'</b>	<b>557,00</b>	<b>27,52</b>	<b>4,55</b>	<b>24,51</b>	<b>2,17</b>	<b>100,11</b>	<b>740,08</b>	<b>208,8</b>	<b>51,74</b>	<b>251,5</b>	<b>3,02</b>	<b>149</b>	<b>170</b>	<b>2,39</b>	<b>0,23</b>	<b>3,11</b>

№ 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,мг	Р,мг	Т,мг	В,мг	С,мг	
<b>Завтрак 4 день</b>																		
	Запеканка из творога со ступенным																	
№297 (1994)	Молоком	70/10	13,27	12,54	11,20	0,08	17,02	203,49	140	20,4	175	0,5	58	64,8	0,31	0,05	0,43	
№257 (1996)	Каша пшенная вязкая с маслом сливочным	250/5	10,48	3,43	11,56	2,02	50,94	324,79	162	67,5	250	1,8	52	60,9	0,24	0,3	1,53	
№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.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,49	0,00	0,16	0,16	10,15	48,06	3,92	2,74	12,7	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	31	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	14,1	7,83	9,57	1,9	0	5	0,2	0,02	4	
<b>Итого за 'Завтрак 4 день'</b>			<b>682,00</b>	<b>27,17</b>	<b>15,98</b>	<b>23,57</b>	<b>2,95</b>	<b>112,01</b>	<b>718,58</b>	<b>330</b>	<b>109</b>	<b>480</b>	<b>5,3</b>	<b>110</b>	<b>131</b>	<b>1,26</b>	<b>0,43</b>	<b>8,7</b>

**Завтрак 5 день**

	Каша гречневая с курдюей и овощами "Ларская"	200	15,20	0,02	8,46	3,36	43,90	277,80	25,6	67,3	108	2,3	22	417	1,54	0,15	32,3	
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	36,3	1,09	0,02	6,68	
ТТК	Чай ягодный (с брусникой)	200	1,00	0,00	1,23	0,02	27,21	110,87	186	31,8	23,5	5,2	0	41,4	0,2	0,04	5,88	
ТТК	Блины классические со ступенным молоком	100/10	9,33	0,71	10,57	4,90	9,44	180,22	30,1	3,33	21,6	0	4,1	4,7	2,22	0,01	0,1	
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,49	0,00	0,16	0,16	10,15	48,06	3,92	2,74	12,7	0,2	0	0	0,22	0,02	0	
<b>Итого за 'Завтрак 5 день'</b>			<b>550,00</b>	<b>27,31</b>	<b>8,74</b>	<b>24,28</b>	<b>6,70</b>	<b>92,09</b>	<b>647,91</b>	<b>269</b>	<b>111</b>	<b>362</b>	<b>4,8</b>	<b>66</b>	<b>470</b>	<b>3,68</b>	<b>0,35</b>	<b>34,8</b>

**Завтрак 6 день**

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	36,3	1,09	0,02	6,68	
№403 (1996)	Фрикадельки в соусе из говядины	60/50	19,47	0,00	20,90	10,32	51,20	453,32	10,5	32,9	89,4	0,8	0	254	4,72	0,06	3,49	
№36(2003)	Рис припущенный с овощами	180	4,57	0,03	7,65	3,29	49,01	282,87	10,3	34,4	103	0,8	31	143	1,54	0,06	1,32	
№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.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09	5,88	4,12	19,1	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	31	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0	
пром.	Йогурт	130	3,41	0,00	2,85	0,00	13,19	89,35	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Итого за 'Завтрак 6 день'</b>			<b>695,00</b>	<b>26,66</b>	<b>0,00</b>	<b>31,93</b>	<b>10,84</b>	<b>151,62</b>	<b>992,88</b>	<b>26,5</b>	<b>47,1</b>	<b>141</b>	<b>1,9</b>	<b>0</b>	<b>255</b>	<b>5,34</b>	<b>0,13</b>	<b>6,23</b>

**Завтрак 7 день**

№1 (2004)	Бутерброд с маслом сливочным (батон)	10/25	1,94	0,05	8,82	0,74	13,14	139,29	6,57	8,09	22,7	0,5	58	65,3	0,53	0,04	0	
№394(2004)	Тертелеи рыбные из филе минтая с соусом сметанным с томатом, отрубями	50/50	7,35	0,32	8,75	5,13	15,08	165,45	25,1	14	36,5	0,5	121	42,4	2,59	0,05	21,7	
№472(1996)	Пюре картофельное (гарнир)	180	3,85	0,84	6,39	0,60	28,08	183,63	49,2	38,6	114	1,4	42	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.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09	5,88	4,12	19,1	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	31	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	
<b>Итого за 'Завтрак 7 день'</b>			<b>585,00</b>	<b>22,96</b>	<b>1,43</b>	<b>24,52</b>	<b>2,11</b>	<b>108,99</b>	<b>716,29</b>	<b>119</b>	<b>84</b>	<b>236</b>	<b>3,6</b>	<b>343</b>	<b>178</b>	<b>1,78</b>	<b>0,35</b>	<b>77,6</b>

№ 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,м кг	Р,м кг	Т,мг	В,мг	С,мг	

**Завтрак 8 день**

ТТК	Помидор пикантный	60	0,59	0,00	5,45	4,06	2,78	61,91	7,48	10,69	13,98	0,48	0	72,6	2,16	0,03	13,36
	Макаронные изделия отварные																
№274 (1996)	"Ассорти"с сыром	200	12,06	5,78	15,42	0,74	32,04	355,94	229,7	21,11	182,3	1,09	109	125	1,07	0,1	0,15
№685 (2004)	Чай с сахаром	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 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
пром.	Желе фруктовое	200	2,00	0,56	1,75	0,02	17,00	76,00	41,09	14,53	27,54	0,34	129	10,9	0	0,03	1,11
	<b>Итого за 'Завтрак 8 день '</b>	<b>717,00</b>	<b>18,37</b>	<b>4,45</b>	<b>23,86</b>	<b>9,34</b>	<b>90,04</b>	<b>661,19</b>	<b>229,5</b>	<b>59,76</b>	<b>245,7</b>	<b>3,22</b>	<b>188</b>	<b>152</b>	<b>5,61</b>	<b>0,25</b>	<b>19,28</b>

**Завтрак 9 день**

ТТК	Огурчик пикантный	30	0,24	0,00	2,97	2,23	1,03	41,11	6,76	4,12	12,39	0,18	0	3	1,02	0,01	2,94
	Филе голени индейки тушенное в сметанном соусе	50/50	16,23	0,32	15,89	3,99	10,53	225,15	13,9	2,12	13,52	0,12	30	33,1	1,92	0,01	0,15
№493 (2004)	Картофель запеченый дольками	180	3,67	0,03	6,39	0,73	40,21	218,25	22,6	42	107,4	1,68	40	51,3	0,26	0,22	36,34
№685 (2004)	Чай с сахаром	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 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	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
	<b>Итого за 'Завтрак 9 день '</b>	<b>560,00</b>	<b>24,31</b>	<b>0,35</b>	<b>25,89</b>	<b>7,54</b>	<b>94,08</b>	<b>670,80</b>	<b>59,43</b>	<b>66,17</b>	<b>198,9</b>	<b>3,44</b>	<b>188</b>	<b>87,6</b>	<b>3,94</b>	<b>0,62</b>	<b>59,02</b>

**Завтрак 10 день**

ТТК	Огурчик пикантный	20	0,15	0,00	1,98	1,49	0,64	20,53	4,21	2,56	7,71	0,11	0	1,87	0,68	0,01	1,83
	Фрикадельки мясные с отрубями, чесночно-сливочным соусом	75/50	14,23	1,51	13,32	0,52	8,02	207,45	70,67	14,69	64,56	0,4	31	35,3	0,42	0,04	0,77
ТТК	Каша гречневая вязкая (Гарнир)	180	5,20	0,03	8,84	1,44	29,09	210,83	14,82	76,32	115,5	2,61	22	42	0,41	0,14	0
№464 (1996)	Чай с сахаром, лимоном	200/7	0,26	0,00	0,06	0,06	15,16	59,88	3,19	0,82	1,51	0,09	0	0,14	0,01	0	2,74
№686 (2004)	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,49	0,00	0,16	0,16	10,15	48,06	3,92	2,74	12,74	0,22	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	0,76	0	0,2	0,28	0,04	0
	<b>Итого за 'Завтрак 10 день '</b>	<b>572,00</b>	<b>24,43</b>	<b>1,20</b>	<b>24,60</b>	<b>4,02</b>	<b>71,23</b>	<b>584,66</b>	<b>47,16</b>	<b>97,93</b>	<b>208,5</b>	<b>4,53</b>	<b>66</b>	<b>102</b>	<b>2,22</b>	<b>0,24</b>	<b>4,61</b>

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Какад" \_\_\_\_\_

Н.А.Елькина \_\_\_\_\_

2026 год

Основное десятидневное меню завтраков для детей 7-11 лет

2026 год

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ №179 \_\_\_\_\_

А.С. Скакунов \_\_\_\_\_

(за счет средств субсидии, выделенной муниципальному образованию "город Екатеринбург" на обеспечение бесплатным питанием (завтрак) обучающихся в первую смену в размере 119 рублей 62 копеек)



№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)										Витамины				
			В т.ч. жив.	Всего	В т.ч. раст.	Всего			Са	Mg	P	Fe	A, мкг	Р3, мкг	Т3, мг	В1, мг	С, мг						

Завтрак 1 день																	
№257(1996)	Каша геркулесовая с маслом	200/5	8,92	2,89	9,55	3,04	39,71	276,37	148,3	77,26	251,3	1,91	48,67	54,8	0,85	0,26	1,28
№642 (1996)	Какао с молоком	200	3,94	2,98	3,16	0,59	21,39	123,86	128,9	31,07	118,3	1,01	20,58	23,2	0,01	0,05	1,34
пром.	Блинчики с вишней	80	4,89	0,00	4,09	0,25	31,30	175,33	0	0	0	0	0	0	0,11	0	0
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
Итого за 'Завтрак'		515,00	21,50	7,69	22,64	4,17	117,42	740,77	368,4	121,8	436,8	5,02	110,5	130	1,46	0,36	7,43

Завтрак 2 день																	
№562 (2014)	Ежики с рисом (свинина)	70	9,68	0,00	8,36	2,80	15,07	163,30	8,33	6,2	22,79	0,26	0	0	1,32	0,02	1,43
№472 (1996)	Пюре картофельное	150	3,21	0,70	6,33	0,50	23,40	153,04	41,06	32,16	94,78	1,16	35	43,3	0,18	0,16	25,4
№685 (2004)	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	0,05	0,05	14,82	67,35	0,44	0	0,04	0	0	0	0	0	0
пром.	Творожок "наша машина"	100	9,00	0,00	5,00	0,00	6,00	96,20	0	0	0	0	0	0	0	0	0
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	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 'Завтрак 2 день'		577,00	25,68	0,70	20,22	3,83	82,69	589,89	65,31	52,51	169,2	2,59	35	43,7	2,12	0,25	29,6

Завтрак 3 день																	
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 маслом сливочным	70	9,79	0,04	8,07	0,07	6,32	146,57	30,42	4,69	10,86	0,13	24,34	53,9	0,08	0,01	3,9
№274 (1996)	Макаронные изделия "Ассорти" отварные с сыром (гарнир)	150	8,35	3,24	10,10	0,60	34,13	254,03	131,8	14,17	114,7	0,84	48,85	55,9	0,8	0,08	0,09
№685 (2004)	Чай с сахаром	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 пшеничный	20	1,49	0,00	0,16	0,16	10,15	48,06	3,92	2,74	12,74	0,22	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	0,76	0	0,2	0,28	0,04	0
Итого за 'Завтрак 3 день'		493,00	22,97	4,70	21,58	3,29	83,98	574,71	239,2	41,79	225,7	2,23	82,99	124	2,4	0,18	7,56



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

#### Завтрак 4 день

№297 (1994)	Запеканка из творога со ступенным молоком	50/5	9,30	8,78	6,29	0,06	11,00	138,08	93,37	13,8	119,7	0,33	39,95	44,7	0,22	0,03	0,28
№257 (1996)	Каша пшениная 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	87,9	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	0,09	0	0,14	0,01	0	2,74
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	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
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
<b>Итого за 'Завтрак 4 день'</b>		<b>637,00</b>	<b>25,50</b>	<b>15,38</b>	<b>20,85</b>	<b>2,65</b>	<b>104,03</b>	<b>697,64</b>	<b>287,2</b>	<b>90,31</b>	<b>414,4</b>	<b>4,86</b>	<b>104,9</b>	<b>158</b>	<b>1,38</b>	<b>0,32</b>	<b>7,67</b>

#### Завтрак 5 день

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	36,3	1,09	0,02	6,68
ТТК	Каша гречневая с курицей по-парски	200	20,90	0,02	8,84	3,34	22,59	246,95	21,75	64,16	101,1	2,22	22,2	287	1,47	0,14	21,6
ТТК	Чай ягодный (с брусникой)	200	1,39	0,00	1,23	0,02	27,21	110,87	185,9	31,75	23,52	5,23	0	41,4	0,2	0,04	5,88
пром.	Блинны классические со сложенным молоком	50/10	5,02	0,71	7,20	2,45	5,44	105,66	30,09	3,33	21,51	0,02	4,12	4,7	1,12	0,01	0,1
пром.	Хлеб пшеничный	20	1,49	0,00	0,16	0,16	10,15	48,06	3,92	2,74	12,74	0,22	0	0	0,22	0,02	0
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,49	0,00	0,16	0,16	10,15	48,06	3,92	2,74	12,74	0,22	0	0	0,22	0,02	0
<b>Итого за 'Завтрак 5 день'</b>		<b>510,00</b>	<b>30,42</b>	<b>0,72</b>	<b>20,66</b>	<b>8,46</b>	<b>75,09</b>	<b>583,50</b>	<b>252,7</b>	<b>117,1</b>	<b>197,6</b>	<b>8,71</b>	<b>26,32</b>	<b>373</b>	<b>4,49</b>	<b>0,26</b>	<b>35</b>

#### Завтрак 6 день

№3(2004)	Бульброд с сыром (батон)	10/25	5,75	3,87	4,65	0,74	13,06	117,57	152,4	16,17	109	0,59	30,87	35,7	0,49	0,04	0,1
№257 (1996)	Каша пшениная вязкая с маслом сливочным	200/5	8,39	2,75	8,01	1,62	40,76	267,15	129,7	54,01	200,4	1,46	47,73	55,3	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	1,01	20,58	23,2	0,01	0,05	1,34
пром.	Хлеб пшеничный	20	1,49	0,00	0,16	0,16	10,15	48,06	3,92	2,74	12,74	0,22	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	0,76	0	0,2	0,28	0,04	0
пром.	Йогурт	130	4,99	5,30	1,71	0,00	6,95	65,98	141,2	16,88	106,9	0,11	7,76	12,9	0	0,03	0,31
<b>Итого за 'Завтрак 6 день'</b>		<b>610,00</b>	<b>22,09</b>	<b>13,74</b>	<b>23,58</b>	<b>2,15</b>	<b>99,76</b>	<b>694,20</b>	<b>508,9</b>	<b>108,9</b>	<b>504,1</b>	<b>3,26</b>	<b>154,9</b>	<b>180</b>	<b>1,3</b>	<b>0,25</b>	<b>2,97</b>

#### Завтрак 7 день

№1 (2004)	Бульброд с маслом сливочным (батон)	10/25	1,94	0,05	8,82	0,74	13,14	139,29	6,57	8,09	22,69	0,51	57,82	65,3	0,53	0,04	0
№394(2004)	Тертелли рыбные из филе минтая с соусом сметанным с томатом, стручками	50/50	7,35	0,32	8,75	5,13	15,08	165,45	25,11	13,96	36,46	0,47	120,6	42,4	2,59	0,05	21,7
№472(1996)	Пюре картофельное (гарнир)	150	3,21	0,70	5,33	0,50	23,40	153,04	41,06	32,16	94,78	1,16	35	43,3	0,18	0,16	25,4
№685 (2004)	Чай с сахаром	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 пшеничный	20	1,49	0,00	0,16	0,16	10,15	48,06	3,92	2,74	12,74	0,22	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	0,76	0	0,2	0,28	0,04	0
пром.	Джем	20	0,11	0,00	0,02	0,02	13,52	52,26	4,26	2,68	3,06	0,1	0	1,76	0,09	0	3,52
<b>Итого за 'Завтрак 7 день'</b>		<b>545,00</b>	<b>22,30</b>	<b>4,05</b>	<b>23,37</b>	<b>1,77</b>	<b>98,28</b>	<b>675,24</b>	<b>202,6</b>	<b>75,23</b>	<b>258,7</b>	<b>2,99</b>	<b>288,8</b>	<b>154</b>	<b>1,31</b>	<b>0,31</b>	<b>67,3</b>

№	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 8 день**

ТТК	Помидор пикантный	20	0,20	0,00	3,82	1,37	0,93	20,64	2,49	3,56	4,66	0,16	0	24,2	0,73	0,01	4,45	
№681(1982)	Макаронные изделия с рубленой курицей и сыром	200	22,31	3,11	13,11	3,79	36,89	344,86	132	16,32	122,1	0,98	47,82	54,7	2,26	0,09	1,65	
№685 (2004)	Чай с сахаром	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.	Желе фруктовое	200	2,00	0,56	1,75	0,02	17,00	76,00	41,09	14,53	27,54	0,34	128,5	10,9	0	0,03	1,11	
пром.	Хлеб пшеничный	20	1,49	0,00	0,16	0,16	10,15	48,06	3,92	2,74	12,74	0,22	0	0	0,22	0,02	0	
пром.	витаминизированный	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	
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	
<b>Итого за 'Завтрак 8 день '</b>			<b>660,00</b>	<b>27,49</b>	<b>4,45</b>	<b>19,13</b>	<b>6,57</b>	<b>87,96</b>	<b>584,81</b>	<b>219,8</b>	<b>50,44</b>	<b>228,5</b>	<b>2,75</b>	<b>188,3</b>	<b>104</b>	<b>4,05</b>	<b>0,21</b>	<b>7,62</b>

**Завтрак 9 день**

№297 (1994)	Затеканка из творога со сгущенным молоком	60/10	11,50	10,88	8,82	1,53	15,39	177,85	125,9	17,47	152,6	0,38	39,4	43,9	0,9	0,04	0,38	
№257 (1996)	Каша рисовая вязкая с маслом сливочным	200/5	5,87	2,82	10,98	0,44	39,95	244,74	123,5	35,47	153,7	0,58	48,2	54,3	0,23	0,07	1,25	
№685 (2004)	Чай с сахаром	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 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.	витаминизированный	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	
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	
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	
<b>Итого за 'Завтрак 9 день '</b>			<b>625,00</b>	<b>23,04</b>	<b>15,36</b>	<b>20,68</b>	<b>1,38</b>	<b>109,91</b>	<b>673,44</b>	<b>290,5</b>	<b>77,01</b>	<b>387,9</b>	<b>4,04</b>	<b>223,8</b>	<b>124</b>	<b>1,35</b>	<b>0,5</b>	<b>25,3</b>

**Завтрак 10 день**

№3(2004)	Бутерброд с сыром (батон)	10/25	5,75	3,87	4,65	0,74	13,06	117,57	152,4	16,17	109	0,59	30,87	35,7	0,49	0,04	0,1	
ТТК	Огурцы свежие с салатом айсберг	50	0,55	0,00	0,07	0,07	2,09	9,97	24,44	12,58	19,53	0,31	0	66,2	0,18	0,01	6,04	
№284 (1996)	Омлет натуральный с маслом сливочным	150/5	15,23	15,23	20,01	2,25	2,80	251,71	115,4	19,29	250,8	2,84	312,8	334	1,74	0,09	0,54	
№ 692 (2004)	Кофейный напиток с молоком	200	3,10	2,90	2,29	0,00	24,64	126,90	106,1	12,18	78,3	0,14	12	22	0	0,03	0,52	
пром.	Хлеб пшеничный	35	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.	витаминизированный	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	
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	
<b>Итого за 'Завтрак 10 день '</b>			<b>505,00</b>	<b>28,80</b>	<b>21,99</b>	<b>27,60</b>	<b>3,65</b>	<b>70,07</b>	<b>635,10</b>	<b>414,5</b>	<b>78,16</b>	<b>523,2</b>	<b>5,36</b>	<b>355,7</b>	<b>459</b>	<b>3,15</b>	<b>0,27</b>	<b>7,2</b>

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Каскад" Екатерина Юр

Н.А.Елькина

2026 год

**Основное десятидневное меню обедов для детей 7-11 лет (2 смена)**

(за счет средств субсидии, выделенной муниципальному образованию "Город Екатеринбург" на обеспечение бесплатным одnorазовым питанием (обед), обучающихся во вторую смену, в размере 179 рублей 42 копеек)



СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ №179

А.С. Скакунов

2026 год

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углевод, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины			
			Всего	в т.ч. жив.	Всего	в т.ч. раст.			Са	Мг	Р	Fe	А,мг	Р,мг	Т,мг	В,мг	С,мг	

**Обед 1 день**

№120 (1996)	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной	250/10	1,95	0,28	5,57	0,08	9,94	95,18	39,9	13,1	31,6	0,5	27	280	0,21	0,02	9,68
ТТК	Индийка тушеная	60/50	15,95	0,00	11,78	6,93	5,84	193,80	20,3	17,9	33,8	0,5	0	800	3,28	0,03	3,92
№466/3(1996)	Рис припущенный с куркумой	150	3,64	0,03	4,82	0,51	39,63	216,96	8,7	26,3	79,4	0,6	31	36,5	0,27	0,04	0,29
ТТК	Напиток Здоровье	200	2,70	0,00	2,51	0,00	39,25	163,66	387	66,2	49	11	0	86,3	0,42	0,08	12,3
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09	5,88	4,12	19,1	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	31	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	14,1	7,83	9,57	1,9	0	5	0,2	0,02	4
	<b>Итого за 'Обед'</b>	<b>870,00</b>	<b>28,14</b>	<b>0,29</b>	<b>25,51</b>	<b>13,14</b>	<b>107,70</b>	<b>791,58</b>	<b>113</b>	<b>91,8</b>	<b>231</b>	<b>5,1</b>	<b>224</b>	<b>1120</b>	<b>6,82</b>	<b>0,24</b>	<b>25,6</b>

**Обед 2 день**

ТТК	Помидор пикантный	60	0,59	0,00	4,45	4,06	2,78	61,91	7,48	10,7	14	0,5	0	72,6	2,16	0,03	13,4
№128 (1996)	Рассольник домашний со сметаной	250/10	2,35	0,25	5,77	4,56	15,82	122,43	30,8	24,8	61,5	0,9	9	220	2,06	0,08	10,5
№562 (2014)	Ежика с рисом из свинины	90	10,84	0,00	14,20	8,57	10,95	265,52	10,7	7,97	29,4	0,3	0	0	3,93	0,03	1,83
№472/3 (1996)	Пюре картофельное (гарнир)	150	3,21	0,70	5,33	0,50	23,40	153,04	41,1	32,2	94,8	1,2	35	43,3	0,18	0,16	25,4
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 витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09	5,88	4,12	19,1	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	10,3	13,8	46,5	1,2	0	0,3	0,42	0,05	0
	<b>Итого за 'Обед 2 день'</b>	<b>820,00</b>	<b>26,19</b>	<b>0,95</b>	<b>30,34</b>	<b>12,99</b>	<b>96,75</b>	<b>814,23</b>	<b>490</b>	<b>160</b>	<b>313</b>	<b>15</b>	<b>44</b>	<b>422</b>	<b>7,12</b>	<b>0,47</b>	<b>63,4</b>

№ 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	Мg	Р	Fe	А,мг кг	Р,мг кг	Т,мг кг	В1,мг	С,мг						

**Обед 3 день**

№181 (2004)	Уха с перловой крупой	250/25	6,89	0,00	0,63	0,32	19,71	107,90	26,7	20,5	67,8	0,8	87	5,88	0,18	0,09	30,7
№63 (2003)	Фрикадельки из курицы с маслом сливочным, отрубьями	85/5	10,67	0,60	9,67	0,17	9,28	177,43	74,7	20	56,6	0,5	57	64,7	0,31	0,05	16,9
№274 (1996)	Макаронные изделия "Ассорти"	150	5,35	3,24	10,10	0,60	34,13	234,03	132	14,2	115	0,8	49	55,9	0,8	0,08	0,09
№652 (1996)	Отвар шиповника	200	0,67	0,00	0,27	0,27	14,01	53,51	11,8	3,33	3,33	0,6	0	163	0,76	0,01	196
пром.	Выпечка в ассортименте	80	2,89	0,00	4,09	0,25	20,10	105,33	0	0	0	0	0	0	0,11	0	0
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,49	0,00	0,16	0,16	10,15	48,06	3,92	2,74	12,7	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	31	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0
<b>Итого за 'Обед 3 день'</b>		<b>835,00</b>	<b>29,25</b>	<b>3,84</b>	<b>25,16</b>	<b>2,01</b>	<b>115,55</b>	<b>764,16</b>	<b>256</b>	<b>70</b>	<b>286</b>	<b>3,7</b>	<b>193</b>	<b>290</b>	<b>2,66</b>	<b>0,29</b>	<b>244</b>

**Обед 4 день**

№139 (1996)	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	6,19	0,00	4,41	2,45	19,61	141,02	17	20,4	54,5	0,9	0	202	1,19	0,1	13,2
№401 (1996)	Гуляш из говядины	50/50	15,63	15,01	9,78	2,42	4,01	165,96	7,81	4,22	11,5	0,2	0	14,4	1,21	0,01	0,95
ТТК	Булгур с овощами	150	5,32	0,01	5,03	2,50	33,49	192,35	14,4	9,08	21,6	0,3	14	343	1,76	0,02	2,79
№588 (1996)	Компот из кураги	200	1,02	0,00	0,06	0,06	18,19	106,45	31,8	20,6	28,6	0,7	0	117	1,1	0,02	0,78
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09	5,88	4,12	19,1	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	10,3	13,8	46,5	1,2	0	0,3	0,42	0,05	0
<b>Итого за 'Обед 4 день'</b>		<b>760,00</b>	<b>33,32</b>	<b>15,02</b>	<b>26,08</b>	<b>11,74</b>	<b>120,25</b>	<b>818,59</b>	<b>260</b>	<b>96,9</b>	<b>193</b>	<b>9,1</b>	<b>14</b>	<b>677</b>	<b>7,16</b>	<b>0,29</b>	<b>37,9</b>

**Обед 5 день**

ТТК	Капустя по домашнему	60	0,80	0,00	3,01	3,01	6,12	53,63	21,9	8,09	14,3	0,4	0	0,3	1,43	0,01	14
ФЕУН ЕМНЦ ПОЗРПШ Республики Татарстан по Севдоловской области 2013 год	Борщи с морской капустой, картофелем, сметаной	250/10	1,97	0,25	7,09	5,06	14,26	123,96	41,9	23,1	52,6	1,1	15	227	2,41	0,05	17,3
№422/3(1996)	Тедфрели из говядины с отрубьями и соусом	50/50	13,84	0,00	7,49	3,64	10,11	136,80	13,6	12,2	32,5	0,5	5,8	92,5	1,85	0,03	2,81
№472/3 (1996)	Пюре картофельное (гарнир)	150	3,21	0,70	5,33	0,50	23,40	153,04	41,1	32,2	94,8	1,2	35	43,3	0,18	0,16	25,4
ТТК	Компот из смеси сухофруктов	200	0,30	0,00	1,56	0,00	19,79	88,69	2,46	5,92	6,79	0,1	73	6,2	0	0,02	0,63
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	0,44	0,04	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	0,2	0,28	0,04	0
<b>Итого за 'Обед 5 день'</b>		<b>780,00</b>	<b>24,39</b>	<b>0,27</b>	<b>25,03</b>	<b>18,60</b>	<b>115,07</b>	<b>850,01</b>	<b>113</b>	<b>108</b>	<b>288</b>	<b>5,5</b>	<b>44</b>	<b>267</b>	<b>9,09</b>	<b>0,45</b>	<b>78,5</b>

№ 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. паст.			Са	Мг	Р	Fe	А,мг кг	Г,Э,мг кг	Т,Э,мг	В1,мг	С,мг			

**Обед 6 день**

№139 (2004)	Супп картофельный с горохом, гречками	250/10	4,98	0,00	4,80	4,80	18,86	185,87	28,9	34,4	85,5	2	0	232	2,07	0,25	11,5
№403 (1996)	Плов	250	16,48	0,00	16,12	8,53	54,69	446,29	13,5	43,2	118	1	0	318	3,93	0,08	4,36
№638/3(2004)	Компот из яблома	200	1,02	0,00	0,06	0,06	16,19	106,45	31,8	20,6	28,6	0,7	0	117	1,1	0,02	0,78
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	0,44	0,04	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	0,22	0,28	0,04	0
<b>Итого за 'обед 6 день'</b>		<b>770,00</b>	<b>26,75</b>	<b>0,00</b>	<b>24,27</b>	<b>14,08</b>	<b>118,22</b>	<b>886,36</b>	<b>74,9</b>	<b>116</b>	<b>306</b>	<b>5,2</b>	<b>180</b>	<b>619</b>	<b>7,12</b>	<b>0,48</b>	<b>44,6</b>

**Обед 7 день**

ТТК	Огурчик пикантный	60	0,43	0,00	4,95	3,73	1,89	52,63	12,4	7,55	22,7	0,3	0	5,5	1,71	0,02	5,39
№124 (1996)	Щи по-уральски с крупкой (пшено), сметаной	250/10	2,10	0,25	10,77	10,24	8,54	138,19	35,9	18	41,8	0,6	9	231	4,62	0,04	7,51
ТТК	Тефтели рыбные из филе минтая с соусом сметанным с томатом, отрубями	50/50	7,35	0,32	8,75	5,13	15,08	165,45	25,1	14	36,5	0,5	121	42,4	2,59	0,05	21,7
№472 (1996)	Пюре картофельное (гарнир)	150	3,21	0,70	5,33	0,50	23,40	153,04	41,1	32,2	94,8	1,2	35	43,3	0,18	0,16	25,4
ТТК	Напиток из брусники	200	2,70	0,00	2,51	0,00	39,25	163,66	387	66,2	49	11	0	86,3	0,42	0,08	12,3
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	0,44	0,04	0
пром.	Хлеб ржаной	30	1,94	0,00	0,35	0,35	12,26	56,85	10,3	13,8	46,5	1,2	0	0,3	0,42	0,05	0
<b>Итого за 'Обед 7 день'</b>		<b>840,00</b>	<b>28,59</b>	<b>5,70</b>	<b>28,22</b>	<b>15,48</b>	<b>100,50</b>	<b>752,97</b>	<b>315</b>	<b>96,7</b>	<b>346</b>	<b>4,2</b>	<b>316</b>	<b>429</b>	<b>7,89</b>	<b>0,35</b>	<b>216</b>

**Обед 8 день**

ТТК	Помидор пикантный	60	0,59	0,00	4,95	3,73	2,80	57,58	7,55	10,8	14,1	0,5	0	73,2	2,01	0,03	13,5
ФБУН ЕдИШ позылп Республики Саха по Среднекопейской области 2018год	Борщ с морской капустой, картофелем, сметаной	250/10	1,97	0,25	7,09	5,06	14,26	123,96	41,9	23,1	52,6	1,1	15	227	2,41	0,05	17,3
ТТК	Паприкаш из филе грудки цыпленка	60/50	13,18	0,49	8,31	2,55	8,54	154,82	93,9	19,4	55,3	0,7	35	90,7	1,45	0,07	52
№274 (1996)	Макаронные изделия отварные	150	5,51	0,03	4,89	0,65	36,65	212,18	10,1	7,98	44,4	0,8	30	34,3	0,82	0,08	0
№588 (1996)	Компот из кураги	200	1,02	0,00	0,06	0,06	21,19	106,45	31,8	20,6	28,6	0,7	0	117	1,1	0,02	0,78
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,49	0,00	0,16	0,16	10,15	48,06	3,92	2,74	12,7	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	31	0,8	0	0,22	0,28	0,04	0
<b>Итого за 'Обед 8 день'</b>		<b>820,00</b>	<b>25,05</b>	<b>1,36</b>	<b>28,54</b>	<b>13,02</b>	<b>101,76</b>	<b>740,97</b>	<b>206</b>	<b>99,4</b>	<b>269</b>	<b>5,4</b>	<b>95</b>	<b>569</b>	<b>8,83</b>	<b>0,36</b>	<b>83,6</b>

№ 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,м кг	РЭ,м кг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг				
<b>Обед 9 День</b>																					
№129 (1996)	Рассолыник ленинградский со сметаной	250/10	2,38	0,25	5,80	4,59	17,47	129,99	27,6	23,5	68,6	0,9	9	219	2,08	0,08	6,71				
	Филе голени индейки тушенное в сметанном соусе	50/50	14,23	0,32	12,89	3,99	4,53	199,15	13,9	2,12	13,5	0,1	30	33,1	1,92	0,01	0,15				
№493 (2004)	Пюре картофельное (гарнир)	150	3,21	0,70	5,33	0,50	23,40	153,04	41,1	32,2	94,8	1,2	35	43,3	0,18	0,16	25,4				
№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	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09	5,88	4,12	19,1	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	31	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0				
<b>Итого за 'Обед 9 День '</b>		<b>760,00</b>	<b>23,65</b>	<b>1,27</b>	<b>24,64</b>	<b>14,01</b>	<b>110,11</b>	<b>818,07</b>	<b>496</b>	<b>145</b>	<b>301</b>	<b>14</b>	<b>74</b>	<b>388</b>	<b>7,25</b>	<b>0,42</b>	<b>50,4</b>				
<b>Обед 10 День</b>																					
№572 (2004)	Овощи свежие в нарезке с зеленью (огурец, помидор)	60	0,57	0,00	0,09	0,09	2,58	12,44	11,5	10,2	20,3	0,5	0	45,2	0,25	0,03	10,6				
№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	60,8	24,2	77	0,6	36	492	0,27	0,08	12,4				
ТТК	Фрикадельки мясные с отрубями, чесночно-сливочным соусом	75/50	13,23	1,51	11,20	0,52	8,02	207,45	70,7	14,7	64,6	0,4	31	35,3	0,42	0,04	0,77				
ФБУН ЕМЦЦПозрПЦ Роспотребнадзора по Свердловской области 2018 год																					
№588(1994)	Каша гречневая вязкая с овощами (гарнир)	150	4,39	0,02	7,42	3,54	34,50	174,71	17,5	71,3	111	2,4	28	326	1,49	0,15	1,7				
пром.	Компот из смеси сухофруктов	200	0,30	0,00	1,56	0,00	19,79	88,69	2,46	5,92	6,79	0,1	73	6,2	0	0,02	0,63				
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09	5,88	4,12	19,1	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	10,3	13,8	46,5	1,2	0	0,3	0,42	0,05	0				
<b>Итого за 'Обед 10 День '</b>		<b>855,00</b>	<b>26,93</b>	<b>1,79</b>	<b>26,36</b>	<b>9,78</b>	<b>116,78</b>	<b>745,08</b>	<b>105</b>	<b>125</b>	<b>278</b>	<b>5,1</b>	<b>77</b>	<b>905</b>	<b>5,21</b>	<b>0,35</b>	<b>27,6</b>				

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Каскад" Екатерина Бур

Н.А.Елькина

2026 год



СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ №179

А.С. Скакунов

2026 год



## Основное десятидневное меню завтраков и обедов для детей, обучающихся в 1-4 классах, являющимися

(за счет средств субсидии, выделенной муниципальному образованию "Город Екатеринбург" на обеспечение бесплатным питанием (завтрак и обед), в размере 299 рублей 03 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. жив.	Всего	в т.ч. раст.			Са	Мг	Р	Fe	А,мкг	Р,мкг	Т,мг	В1,мг	С,мг			
<b>Завтрак</b>																				
№257(1996)	Каша геркулесовая с маслом	200/5	8,92	2,89	9,55	3,04	39,71	276,37	148	77,3	251	1,91	48,67	54,83	0,85	0,26	1,28			
№642 (1996)	Какао с молоком	200	3,94	2,98	3,16	0,59	21,39	123,86	129	31,1	118	1,01	20,58	23,22	0,01	0,05	1,34			
пром.	Блинчики с вишней	80	4,89	0,00	4,09	0,25	31,30	175,33	0	0	0	0	0	0	0,11	0	0			
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09	5,88	4,12	19,1	0,32	0	0	0,33	0,03	0			
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>515,00</b>	<b>21,50</b>	<b>7,69</b>	<b>22,64</b>	<b>4,17</b>	<b>117,42</b>	<b>740,77</b>	<b>368</b>	<b>122</b>	<b>437</b>	<b>5,02</b>	<b>110,5</b>	<b>129,6</b>	<b>1,46</b>	<b>0,36</b>	<b>7,43</b>			
<b>Обед</b>																				
№120 (1996)	Щи из свежей капусты с картошкой, сметаной	250/10	1,95	0,28	5,57	0,08	9,94	95,18	39,9	13,1	31,6	0,48	26,7	280,18	0,21	0,02	9,68			
ТТК	Индейка тушеная	60/50	15,95	0,00	11,78	6,93	5,84	193,80	20,3	17,9	33,8	0,46	0	800	3,28	0,03	3,92			
№466/3(1996)	Рис припущенный с куркумой	150	3,64	0,03	4,82	0,51	39,63	216,96	8,7	26,3	79,4	0,63	30,64	36,51	0,27	0,04	0,29			
ТТК	Напиток Здоровье	200	2,70	0,00	2,51	0,00	39,25	163,66	387	66,2	49	10,9	0	86,25	0,42	0,08	12,3			
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09	5,88	4,12	19,1	0,32	0	0	0,33	0,03	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	0,2	0,28	0,04	0			
пром.	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,38	0,00	0,35	0,40	10,56	44,45	14,1	7,83	9,57	1,91	0	5	0,2	0,02	4			
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>870,00</b>	<b>28,14</b>	<b>0,29</b>	<b>25,51</b>	<b>13,14</b>	<b>128,62</b>	<b>824,00</b>	<b>113</b>	<b>91,8</b>	<b>231</b>	<b>5,09</b>	<b>224</b>	<b>1120,1</b>	<b>6,82</b>	<b>0,24</b>	<b>25,6</b>			
<b>Итого за день</b>		<b>1385,00</b>	<b>49,64</b>	<b>7,98</b>	<b>48,15</b>	<b>17,31</b>	<b>246,04</b>	<b>1564,77</b>	<b>481,40</b>	<b>213,57</b>	<b>667,54</b>	<b>10,11</b>	<b>334,51</b>	<b>1249,67</b>	<b>8,28</b>	<b>0,60</b>	<b>33,04</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. рафт.			Са	Мг	Р	Fe	Амкг	Рэ,мкг	Тэ,мг	В1,мг	С,мг	
№562 (2014)	Ежики с рисом (свинина)	70	9,68	0,00	8,36	2,80	12,07	153,30	8,33	6,2	22,79	0,26	0	0	1,32	0,02	1,43	
№472 (1996)	Пюре картофельное	150	3,21	0,70	5,33	0,50	23,40	153,04	41,06	32,16	94,78	1,16	35	43,34	0,18	0,16	25,44	
№685 (2004)	Чай с сахаром	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.	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.	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	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	
<b>Итого за 'Завтрак 2 день'</b>		<b>577,00</b>	<b>25,68</b>	<b>0,70</b>	<b>19,22</b>	<b>3,83</b>	<b>81,78</b>	<b>572,42</b>	<b>65,31</b>	<b>52,51</b>	<b>169,2</b>	<b>2,59</b>	<b>35</b>	<b>43,68</b>	<b>2,12</b>	<b>0,25</b>	<b>29,61</b>	
<b>Обед</b>																		
ТТК	Помидор пикантный	60	0,59	0,00	4,45	4,06	2,78	61,91	7,48	10,69	13,98	0,48	0	72,55	2,16	0,03	13,36	
№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	10,51	
№505 (2004)	Кнедли из филе цыпленка	90	15,33	2,06	8,20	0,08	5,29	176,48	36,3	4,6	42,51	0,33	57,99	101,59	0,4	0,02	0,29	
№469 (1996)	Макаронные изделия отварные	150	5,51	0,03	4,89	0,65	36,65	212,18	10,09	7,98	44,37	0,81	30,36	34,28	0,82	0,08	0	
ТТК	Напиток фруктово-ягодный	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 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	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	
<b>Итого за 'Обед 2 день'</b>		<b>920,00</b>	<b>28,17</b>	<b>2,34</b>	<b>23,90</b>	<b>11,93</b>	<b>147,44</b>	<b>764,82</b>	<b>511,2</b>	<b>268,1</b>	<b>446,5</b>	<b>20,6</b>	<b>97,35</b>	<b>520,95</b>	<b>6,59</b>	<b>0,61</b>	<b>40,41</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1497,00</b>	<b>53,85</b>	<b>3,04</b>	<b>43,12</b>	<b>15,76</b>	<b>229,22</b>	<b>1337,24</b>	<b>576,53</b>	<b>320,63</b>	<b>615,62</b>	<b>23,16</b>	<b>132,35</b>	<b>564,63</b>	<b>8,71</b>	<b>0,86</b>	<b>70,02</b>	
<b>3 день (среда)</b>																		

**Завтрак**

ТТК	Отурчик 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
	Фрикадельки из курицы с маслом сливочным	70	9,79	0,04	6,07	0,07	6,32	116,47	30,42	4,69	10,86	0,13	24,34	53,87	0,08	0,01	3,9
№63 (2003)	Макаронные изделия "Ассорти"	150	8,35	3,24	7,10	0,60	34,13	234,03	131,8	14,17	114,7	0,84	48,85	55,87	0,8	0,08	0,09
№274 (1996)	отварные с сыром	200	0,20	0,00	0,05	0,05	14,82	57,35	0,44	0	0	0,04	0	0	0	0	0
№685 (2004)	Чай с сахаром	20	1,49	0,00	0,16	0,16	10,15	48,06	3,92	2,74	12,74	0,22	0	0	0,22	0,02	0
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	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
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
<b>Итого за 'Завтрак 3 день'</b>		<b>500,00</b>	<b>21,34</b>	<b>5,20</b>	<b>20,78</b>	<b>3,37</b>	<b>86,25</b>	<b>624,28</b>	<b>279,9</b>	<b>56,54</b>	<b>271,9</b>	<b>2,69</b>	<b>112,6</b>	<b>130,81</b>	<b>2,72</b>	<b>0,22</b>	<b>18,37</b>
<b>Обед</b>																	
№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	87,11	5,88	0,18	0,09	30,72
№433 (2004)	Котлета домашняя с отрубями	90	14,82	0,00	14,96	2,98	5,36	208,98	2,86	3,57	8,04	0,15	0	69,6	1,42	0,01	1,85
ТТК	Картофель отварной	150	3,06	0,03	10,46	0,61	26,85	197,26	18,73	35	89,52	1,4	34,69	43,82	0,21	0,18	30,28
№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 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	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
<b>Итого за 'Обед 3 день'</b>		<b>775,00</b>	<b>29,61</b>	<b>0,03</b>	<b>26,91</b>	<b>4,77</b>	<b>95,42</b>	<b>706,59</b>	<b>76,25</b>	<b>80,38</b>	<b>234,2</b>	<b>4,42</b>	<b>121,8</b>	<b>283</b>	<b>3,32</b>	<b>0,37</b>	<b>258,9</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1275,00</b>	<b>50,95</b>	<b>5,23</b>	<b>47,69</b>	<b>8,14</b>	<b>181,67</b>	<b>1330,87</b>	<b>356,14</b>	<b>136,92</b>	<b>506,14</b>	<b>7,11</b>	<b>234,44</b>	<b>413,81</b>	<b>6,04</b>	<b>0,59</b>	<b>277,22</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	Мг	Р	Fe	А,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
<b>Завтрак</b>																		
№297 (1994)	Запеканка из творога со ступенным молоком	50/5	9,30	8,78	6,29	0,06	11,00	138,08	93,4	13,8	120	0,33	39,95	44,68	0,22	0,03	0,28	
№257 (1996)	Каша пшенная вязкая с маслом сливочным	200/10	8,07	2,83	10,82	1,65	37,89	279,82	117	48	179	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	0,09	0	0,14	0,01	0	2,74	
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09	5,88	4,12	19,1	0,32	0	0	0,33	0,03	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	0,2	0,28	0,04	0	
пром.	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,38	0,00	0,35	0,40	10,56	44,45	14,1	7,83	9,57	1,91	0	5	0,2	0,02	4	
<b>Итого за 'Завтрак 4 день'</b>			<b>647,00</b>	<b>25,50</b>	<b>15,38</b>	<b>20,85</b>	<b>2,65</b>	<b>104,03</b>	<b>697,64</b>	<b>287</b>	<b>90,3</b>	<b>414</b>	<b>4,86</b>	<b>104,9</b>	<b>158,09</b>	<b>1,38</b>	<b>0,32</b>	<b>7,67</b>
<b>Обед</b>																		
№139 (1996)	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	6,19	0,00	4,41	2,45	19,61	141,02	17	20,4	54,5	0,86	0	201,8	1,19	0,1	13,2	
№401 (1996)	Гуляш из говядины	50/50	15,63	15,01	9,78	2,42	4,01	165,96	7,81	4,22	11,5	0,24	0	14,4	1,21	0,01	0,95	
ТТК	Булгур с овощами	150	5,32	0,01	5,03	2,50	33,49	192,35	14,4	9,08	21,6	0,3	14,46	343,33	1,76	0,02	2,79	
№588 (1996)	Компот из кураги	200	1,02	0,00	0,06	0,06	23,19	106,45	31,8	20,6	28,6	0,67	0	116,6	1,1	0,02	0,78	
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09	5,88	4,12	19,1	0,32	0	0	0,33	0,03	0	
пром.	Хлеб ржаной	30	1,94	0,00	0,35	0,35	12,26	56,85	10,3	13,8	46,5	1,15	0	0,3	0,42	0,05	0	
<b>Итого за 'Обед 4 день'</b>		<b>820,00</b>	<b>33,32</b>	<b>15,02</b>	<b>26,08</b>	<b>11,74</b>	<b>120,25</b>	<b>818,59</b>	<b>260,22</b>	<b>96,87</b>	<b>193,3</b>	<b>9,13</b>	<b>14,46</b>	<b>677,08</b>	<b>7,16</b>	<b>0,29</b>	<b>37,85</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1467,00</b>	<b>58,82</b>	<b>30,40</b>	<b>46,93</b>	<b>14,39</b>	<b>224,28</b>	<b>1516,23</b>	<b>547,38</b>	<b>187,18</b>	<b>607,70</b>	<b>13,99</b>	<b>119,34</b>	<b>835,17</b>	<b>8,54</b>	<b>0,61</b>	<b>45,52</b>	
<b>5 День (пятница)</b>																		
<b>Завтрак</b>																		
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 "Парская"	200	15,30	0,02	8,46	3,36	26,90	257,57	25,6	67,3	108	2,32	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	186	31,8	23,5	5,23	0	41,4	0,2	0,04	5,88	
пром.	Блины классические со ступенным молоком	50/10	4,02	0,71	7,20	2,45	10,40	105,66	30,1	3,33	21,5	0,02	4,12	4,7	1,12	0,01	0,1	
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	0,22	0,02	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	0,2	0,28	0,04	0	
<b>Итого за 'Завтрак 5 день'</b>			<b>530,00</b>	<b>23,39</b>	<b>0,72</b>	<b>20,00</b>	<b>8,28</b>	<b>84,22</b>	<b>591,02</b>	<b>256</b>	<b>120</b>	<b>203</b>	<b>8,79</b>	<b>26,32</b>	<b>499,68</b>	<b>4,45</b>	<b>0,27</b>	<b>45</b>
<b>Обед</b>																		
ТТК	Капуста по домашнему	60	0,80	0,00	3,01	3,01	6,12	53,63	21,9	8,09	14,3	0,42	0	0,3	1,43	0,01	14	
ФВУН ЕМШЦ ПРОВИП Ресторан «Славянка» по Свердловской области 20 Якол		Борщ с морской капустой, картофелем, сметаной	250/10	6,97	0,25	7,09	5,06	14,26	123,96	41,9	23,1	52,6	1,08	14,7	226,85	2,41	0,05	17,3
№422/3(1996)	Тефтели из говядины с отрубями и соусом	50/50	9,84	0,00	7,49	3,64	10,11	136,80	13,6	12,2	32,5	0,5	5,78	92,53	1,85	0,03	2,81	
№472(1996)	Пюре картофельное (гарнир)	150	3,21	0,70	5,33	0,50	23,40	153,04	41,1	32,2	94,8	1,16	35	43,34	0,18	0,16	25,4	
ТТК	Компот из смеси сухофруктов	200	0,30	0,00	1,56	0,00	19,79	88,69	2,46	5,92	6,79	0,14	73,44	6,2	0	0,02	0,63	
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	0,44	0,04	0	
пром.	Хлеб ржаной	30	1,94	0,00	0,35	0,35	12,26	56,85	10,3	13,8	46,5	1,15	0	0,3	0,42	0,05	0	
<b>Итого за 'Обед 5 день'</b>			<b>838,00</b>	<b>26,04</b>	<b>0,27</b>	<b>25,14</b>	<b>18,60</b>	<b>115,07</b>	<b>850,01</b>	<b>113</b>	<b>108</b>	<b>288</b>	<b>5,49</b>	<b>43,61</b>	<b>267,06</b>	<b>9,09</b>	<b>0,45</b>	<b>78,5</b>
<b>Итого за день</b>			<b>1368,00</b>	<b>49,43</b>	<b>0,99</b>	<b>45,14</b>	<b>26,88</b>	<b>199,29</b>	<b>1441,03</b>	<b>368,85</b>	<b>227,19</b>	<b>491,33</b>	<b>14,28</b>	<b>69,93</b>	<b>766,74</b>	<b>13,54</b>	<b>0,72</b>	<b>123,51</b>

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 сыром (батон)	10/25	5,75	3,87	4,65	0,74	13,06	117,57	152,4	16,17	109	0,59	30,87	35,7	0,49	0,04	0,1	
	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	1,46	47,73	55,27	0,2	0,24	1,22	
№257 (1996)	Какао с молоком	200	3,94	2,98	3,16	0,59	21,39	123,86	128,9	31,07	118,3	1,01	20,58	23,22	0,01	0,05	1,34	
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,49	0,00	0,16	0,16	10,15	48,06	3,92	2,74	12,74	0,22	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	0,76	0	0,2	0,28	0,04	0	
пром.	Йогурт	130	4,99	5,30	1,71	0,00	6,95	65,98	141,2	16,88	106,9	0,11	7,76	12,94	0	0,03	0,31	
<b>Итого за 'Завтрак 6 день'</b>			<b>610,00</b>	<b>24,61</b>	<b>13,67</b>	<b>24,70</b>	<b>3,33</b>	<b>100,56</b>	<b>716,61</b>	<b>515,1</b>	<b>127,4</b>	<b>550,8</b>	<b>4,14</b>	<b>154,5</b>	<b>180,73</b>	<b>1,28</b>	<b>0,42</b>	<b>2,94</b>

Обед																		
№139 (2004)	Суп картофельный с горохом, грекками	250/10	4,98	0,00	4,80	4,80	23,86	185,87	28,88	34,38	85,53	1,98	0	231,9	2,07	0,25	11,49	
№403 (1996)	Плов	250	16,48	0,00	16,12	8,53	54,69	446,29	13,51	43,22	117,9	0,98	0	318	3,93	0,08	4,36	
№638/3(2004)	Компот из изюма	200	1,02	0,00	0,06	0,06	18,19	106,45	31,8	20,58	28,62	0,67	0	116,6	1,1	0,02	0,78	
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,98	0,00	0,31	0,31	20,31	96,12	7,84	5,49	25,48	0,43	0	0	0,44	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	1,15	0	0,3	0,42	0,05	0	
<b>Итого за 'обед 6 день'</b>			<b>770,00</b>	<b>27,40</b>	<b>0,00</b>	<b>24,27</b>	<b>14,08</b>	<b>129,31</b>	<b>886,36</b>	<b>74,94</b>	<b>116,13</b>	<b>305,73</b>	<b>5,16</b>	<b>179,93</b>	<b>618,87</b>	<b>7,12</b>	<b>0,48</b>	<b>44,63</b>
<b>Итого за день</b>			<b>1380,00</b>	<b>52,01</b>	<b>13,67</b>	<b>48,97</b>	<b>17,41</b>	<b>229,87</b>	<b>1602,97</b>	<b>590,06</b>	<b>243,52</b>	<b>856,50</b>	<b>9,30</b>	<b>334,40</b>	<b>799,60</b>	<b>8,40</b>	<b>0,90</b>	<b>47,57</b>

7 День (вторник)

Завтрак																		
№1 (2004)	Бутерброд с маслом сливочным (батон)	10/25	1,94	0,05	8,82	0,74	13,14	139,29	6,57	8,09	22,69	0,51	57,82	65,3	0,53	0,04	0	
	Тфтели рыбные из филе минтая с соусом сметанным с томатом, отрубями	50/50	7,35	0,32	8,75	5,13	15,08	165,45	25,11	13,96	36,46	0,47	120,6	42,37	2,59	0,05	21,7	
№394(2004)	Пюре картофельное (гарнир)	150	3,21	0,70	5,33	0,50	23,40	153,04	41,06	32,16	94,78	1,16	35	43,34	0,18	0,16	25,44	
№472(1996)	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	0,05	0,05	14,82	57,35	0,44	0	0,04	0	0	0	0	0	0	
№685 (2004)	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,49	0,00	0,16	0,16	10,15	48,06	3,92	2,74	12,74	0,22	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	0,76	0	0,2	0,28	0,04	0	
пром.	Джем	20	0,11	0,00	0,02	0,02	13,52	52,26	4,26	2,68	3,06	0,1	0	1,76	0,09	0	3,52	
<b>Итого за 'Завтрак 7 день'</b>			<b>517,00</b>	<b>22,30</b>	<b>4,05</b>	<b>23,37</b>	<b>1,77</b>	<b>98,28</b>	<b>675,24</b>	<b>202,6</b>	<b>75,23</b>	<b>258,7</b>	<b>2,99</b>	<b>288,8</b>	<b>153,54</b>	<b>1,31</b>	<b>0,31</b>	<b>67,34</b>

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	0,63	9	231,15	4,62	0,04	7,51	
№50(2003)	Котлета домашняя	90	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	
№469 (1996)	Макаронные изделия отварные	150	5,51	0,03	4,89	0,65	36,65	212,18	10,09	7,98	44,37	0,81	30,36	34,28	0,82	0,08	0	
ТТК	Напиток из брусники	200	1,20	0,00	0,51	0,00	39,25	133,66	386,8	66,15	49	10,9	0	86,25	0,42	0,08	12,25	
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,98	0,00	0,31	0,31	20,31	96,12	7,84	5,49	25,48	0,43	0	0	0,44	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	1,15	0	0,3	0,42	0,05	0	
<b>Итого за 'Обед 7 день'</b>			<b>780,00</b>	<b>28,48</b>	<b>15,29</b>	<b>28,62</b>	<b>16,48</b>	<b>107,84</b>	<b>789,92</b>	<b>81,62</b>	<b>51,28</b>	<b>172</b>	<b>3,6</b>	<b>39,36</b>	<b>366,99</b>	<b>8,94</b>	<b>0,24</b>	<b>135,86</b>
<b>Итого за день</b>			<b>1297,00</b>	<b>50,78</b>	<b>19,34</b>	<b>51,99</b>	<b>18,25</b>	<b>206,12</b>	<b>1465,16</b>	<b>284,20</b>	<b>126,51</b>	<b>430,71</b>	<b>6,59</b>	<b>328,20</b>	<b>520,53</b>	<b>10,25</b>	<b>0,55</b>	<b>203,20</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	Амкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	Смг	
<b>Завтрак</b>																		
ТТК	Помидор пикантный	20	0,20	0,00	1,82	1,37	0,93	20,64	2,49	3,56	4,66	0,16	0	24,18	0,73	0,01	4,45	
	Макаронные изделия отварные																	
№274 (1996)	"Ассорти" с сыром	200	15,06	5,78	15,77	0,74	32,04	355,94	229,7	21,11	182,3	1,09	109,3	124,67	1,07	0,1	0,15	
№685 (2004)	Чай с сахаром	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.	Желе фруктовое	200	2,00	0,56	1,75	0,02	17,00	76,00	41,09	14,53	27,54	0,34	128,5	10,85	0	0,03	1,11	
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,49	0,00	0,16	0,16	10,15	48,06	3,92	2,74	12,74	0,22	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	0,76	0	0,2	0,28	0,04	0	
<b>Итого за 'Завтрак 8 день'</b>			<b>710,00</b>	<b>20,24</b>	<b>4,45</b>	<b>19,79</b>	<b>6,57</b>	<b>83,11</b>	<b>595,89</b>	<b>219,8</b>	<b>50,44</b>	<b>228,5</b>	<b>2,75</b>	<b>188,3</b>	<b>103,58</b>	<b>4,05</b>	<b>0,21</b>	<b>7,62</b>
<b>Обед</b>																		
Республиканское по Среднему району 2018 год	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	17,28	
№470 (2004)	Фрикадельки из говядины (паровые) с отрубями	90	14,40	0,02	12,13	0,24	7,80	197,39	8,74	20,71	45,82	0,76	21,24	23,51	0,59	0,04	0	
ТТК	Булгур с овощами	150	5,32	0,01	3,59	0,06	33,49	180,32	14,38	9,08	21,52	0,3	14,46	343,33	0,66	0,02	2,79	
№588 (1996)	Компот из кураги	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 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	
<b>Итого за 'Обед 8 день'</b>			<b>810,00</b>	<b>26,80</b>	<b>0,27</b>	<b>23,35</b>	<b>5,97</b>	<b>109,73</b>	<b>723,12</b>	<b>121,09</b>	<b>96,95</b>	<b>218,87</b>	<b>4,35</b>	<b>50,4</b>	<b>755,63</b>	<b>5,61</b>	<b>0,23</b>	<b>31,43</b>
<b>Итого за день</b>			<b>1520,00</b>	<b>47,04</b>	<b>4,72</b>	<b>43,14</b>	<b>12,54</b>	<b>192,84</b>	<b>1319,01</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	Мг	Р	Fe	Амкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	Смг	
<b>Завтрак</b>																		
№297 (1994)	Запеканка из творога со ступенным молоком	60/10	11,50	10,88	7,82	1,53	15,39	177,85	125,9	17,47	152,6	0,38	39,4	43,9	0,9	0,04	0,38	
№257 (1996)	Каша рисовая вязкая с маслом сливочным	200/5	5,87	2,82	10,89	0,44	39,95	244,74	123,5	35,47	153,7	0,58	48,2	54,3	0,23	0,07	1,25	
№685 (2004)	Чай с сахаром	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 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	
<b>Итого за 'Завтрак 9 день'</b>			<b>635,00</b>	<b>23,04</b>	<b>15,36</b>	<b>19,59</b>	<b>1,38</b>	<b>109,91</b>	<b>673,44</b>	<b>290,5</b>	<b>77,01</b>	<b>387,9</b>	<b>4,04</b>	<b>223,8</b>	<b>124,32</b>	<b>1,35</b>	<b>0,5</b>	<b>25,28</b>
<b>Обед</b>																		
ТТК	Огурчик пикантный	60	0,47	0,00	5,93	4,46	2,06	62,22	13,52	8,23	24,78	0,35	0	6	2,04	0,02	5,88	
№129 (1996)	Рассольник Ленинградский со сметаной Филе голени индейки тушенное в сметанном соусе	250/10	2,38	0,25	5,80	4,59	17,47	129,99	27,47	23,47	68,61	0,89	9	219	2,08	0,08	6,71	
№493 (2004)	Пюре картофельное (гарнир)	50/50	14,23	0,32	10,89	3,99	4,53	199,15	13,9	2,12	13,52	0,12	29,94	33,06	1,92	0,01	0,15	
№472 (1996)	Напиток из плодов шиповника	150	3,21	0,70	5,33	0,50	23,40	153,04	41,06	32,16	94,78	1,16	35	43,34	0,18	0,16	25,44	
№705 (2004)	Хлеб пшеничный витаминизированный	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	127,4	
пром.	Хлеб ржаной	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	
<b>Итого за 'Обед 9 день'</b>			<b>830,00</b>	<b>28,52</b>	<b>1,27</b>	<b>28,57</b>	<b>14,01</b>	<b>110,11</b>	<b>818,07</b>	<b>495,52</b>	<b>145,46</b>	<b>300,77</b>	<b>14,47</b>	<b>73,94</b>	<b>387,85</b>	<b>7,25</b>	<b>0,42</b>	<b>50,43</b>
<b>Итого за день</b>			<b>1465,00</b>	<b>51,56</b>	<b>16,63</b>	<b>48,16</b>	<b>15,39</b>	<b>220,02</b>	<b>1491,51</b>	<b>785,99</b>	<b>222,47</b>	<b>688,68</b>	<b>18,51</b>	<b>297,70</b>	<b>512,17</b>	<b>8,60</b>	<b>0,92</b>	<b>75,71</b>

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			
<b>Завтрак</b>																				
№3(2004)	Бутерброд с сыром (батон)	10/25	5,75	3,87	4,65	0,74	13,06	117,57	152	16,2	109	0,59	30,87	35,7	0,49	0,04	0,1			
ТТК	Огурцы свежие с салатом айсберг	50	0,55	0,00	0,07	0,07	2,09	9,97	24,4	12,6	19,5	0,31	0	66,18	0,18	0,01	6,04			
№284 (1996)	Омлет натуральный с маслом сливочным	150/5	15,23	15,23	20,01	2,25	2,80	251,71	115	19,3	251	2,84	312,8	334,43	1,74	0,09	0,54			
№692 (2004)	Кофейный напиток с молоком	200	3,10	2,90	2,29	0,00	24,64	126,90	106	12,2	78,3	0,14	12	22	0	0,03	0,52			
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09	5,88	4,12	19,1	0,32	0	0	0,33	0,03	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	0,2	0,28	0,04	0			
<b>Итого за 'Завтрак 10 день'</b>			<b>505,00</b>	<b>28,15</b>	<b>18,72</b>	<b>27,50</b>	<b>3,38</b>	<b>83,74</b>	<b>657,42</b>	<b>269</b>	<b>63</b>	<b>429</b>	<b>5</b>	<b>339,7</b>	<b>449,7</b>	<b>3,08</b>	<b>0,24</b>	<b>7,14</b>		
<b>Обед</b>																				
№572 (2004)	Овощи свежие в нарезке с зеленью (огурец, помидор)	60	0,57	0,00	0,09	0,09	2,58	12,44	11,5	10,2	20,3	0,45	0	45,15	0,25	0,03	10,6			
№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	60,8	24,2	77	0,62	36,26	491,8	0,27	0,08	12,4			
ТТК	Фрикадельки мясные с отрубями, чесночно-сливочным соусом	75/50	14,23	1,51	13,32	0,52	8,02	207,45	70,7	14,7	64,6	0,4	31,31	35,27	0,42	0,04	0,77			
<small>ФБУН ВНИИП.ПОРЭППИ Республиканская лаборатория по Сергачевской области 2018года</small>																				
№588(1994)	Каша гречневая вязкая с овощами (гарнир)	150	4,39	0,02	7,42	3,54	34,50	174,71	17,5	71,3	111	2,37	27,75	326	1,49	0,15	1,7			
пром.	Компот из смеси сухофруктов	200	0,30	0,00	1,56	0,00	19,79	88,69	2,46	5,92	6,79	0,14	73,44	6,2	0	0,02	0,63			
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09	5,88	4,12	19,1	0,32	0	0	0,33	0,03	0			
пром.	Хлеб ржаной	30	1,94	0,00	0,35	0,35	12,26	56,85	10,3	13,8	46,5	1,15	0	0,3	0,42	0,05	0			
<b>Итого за 'Обед 10 день'</b>		<b>820,00</b>	<b>27,93</b>	<b>1,79</b>	<b>27,64</b>	<b>9,78</b>	<b>116,78</b>	<b>745,08</b>	<b>105,42</b>	<b>124,83</b>	<b>277,8</b>	<b>5,12</b>	<b>77,24</b>	<b>905,29</b>	<b>5,21</b>	<b>0,35</b>	<b>27,59</b>			
<b>Итого за день</b>		<b>1325,00</b>	<b>56,08</b>	<b>20,51</b>	<b>55,14</b>	<b>13,16</b>	<b>200,52</b>	<b>1402,50</b>	<b>374,03</b>	<b>187,87</b>	<b>707,28</b>	<b>10,12</b>	<b>416,95</b>	<b>1354,99</b>	<b>8,29</b>	<b>0,59</b>	<b>34,73</b>			

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор ООО "Каскад"  
 Н.А.Елькина  
 " " 2026 год



СОГЛАСОВАНО  
 Директор МБОУ СОШ №179  
 А.С. Скакунов  
 " " 2026 год

**Основное десятидневное меню завтраков и обедов для детей, обучающихся в 5-11 классах,**  
 (за счет средств субсидии, выделенной муниципальному образованию "Город Екатеринбург" на обеспечение бесплатным питанием  
 (завтрак и обед), в размере 353 рублей 87 копек)

**1 день (понедельник)**

№ 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,мк г	ТЭ,мг	В,мг	С,мг			
<b>Завтрак</b>																				
№257(1996)	Каша геркулесовая с маслом	200/5	10,95	2,89	9,55	3,04	39,71	276,37	148,3	77,26	251,3	1,91	48,7	54,83	0,85	0,26	1,28			
№642 (1996)	Какао с молоком	200	3,94	2,98	3,16	0,59	21,39	123,86	128,9	31,07	118,3	1,01	20,6	23,22	0,01	0,05	1,34			
пром.	Вялинички с вишней	80	4,89	0,00	4,09	0,25	31,30	175,33	0	0	0	0	0	0	0,11	0	0			
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			
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>515,00</b>	<b>22,01</b>	<b>7,69</b>	<b>22,64</b>	<b>4,17</b>	<b>117,42</b>	<b>740,77</b>	<b>368,4</b>	<b>121,8</b>	<b>436,8</b>	<b>5,02</b>	<b>111</b>	<b>129,6</b>	<b>1,46</b>	<b>0,36</b>	<b>7,43</b>			
<b>Обед</b>																				
<b>Обед 1 день</b>																				
№120 (1996)	Пи из свежей капусты с картофелем,	250/10	1,95	0,28	5,57	0,08	9,94	95,18	39,88	13,1	31,57	0,48	26,7	280,2	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	17,86	33,8	0,46	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	31,46	95,04	0,74	36,4	43,04	0,32	0,05	0,29			
ТТК	Напиток из здорове	200	2,70	0,00	2,51	0,00	29,25	163,66	386,8	66,15	49	10,9	0	86,25	0,42	0,08	12,25			
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,98	0,00	0,31	0,31	20,31	96,12	7,84	5,49	25,48	0,43	0	0	0,44	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	1,15	0	0,3	0,42	0,05	0			
пром.	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,38	0,00	0,35	0,40	10,56	44,45	14,08	7,83	9,57	1,91	0	5	0,2	0,02	4			
<b>Итого за 'Обед 1'</b>		<b>890,00</b>	<b>34,66</b>	<b>0,29</b>	<b>27,41</b>	<b>9,98</b>	<b>124,81</b>	<b>945,93</b>	<b>125,4</b>	<b>109,7</b>	<b>275</b>	<b>5,74</b>	<b>227</b>	<b>1193</b>	<b>5,89</b>	<b>0,31</b>	<b>36,77</b>			
<b>Итого за день</b>		<b>1405,00</b>	<b>56,67</b>	<b>7,98</b>	<b>50,05</b>	<b>14,15</b>	<b>242,23</b>	<b>1686,70</b>	<b>493,80</b>	<b>231,47</b>	<b>711,74</b>	<b>10,76</b>	<b>337,98</b>	<b>1322,14</b>	<b>7,35</b>	<b>0,67</b>	<b>44,20</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, мкг	Р <sub>5</sub> , мкг	Т <sub>3</sub> , мкг	В <sub>1</sub> , мкг	С, мг	
<b>Завтрак</b>																		
№62 (2014)	Ежики с рисом из свинины	100	12,04	0,00	19,14	9,48	14,39	294,65	15,64	15,37	40,56	0,62	5,78	92,53	3,03	0,04	3,14	
№472/3 (1996)	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	30,53	
пром.	Творог для детей "Наша Маша"	100	9,00	0,00	5,00	0,00	4,00	106,20	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
№685 (2004)	Чай с сахаром	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 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	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	
<b>Итого за "Завтрак 2 день"</b>		<b>587,00</b>	<b>29,26</b>	<b>0,84</b>	<b>31,17</b>	<b>10,72</b>	<b>90,78</b>	<b>785,34</b>	<b>81,47</b>	<b>71,90</b>	<b>219,82</b>	<b>3,53</b>	<b>47,77</b>	<b>144,83</b>	<b>4,00</b>	<b>0,31</b>	<b>33,67</b>	
<b>Обед</b>																		
№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	10,51	
№505 (2004)	Кнедли из филе цыпленка (паровые)	100	22,59	2,29	11,12	0,09	5,87	196,09	40,33	5,12	47,24	0,37	64,4	108,7	0,41	0,02	0,32	
№274 (1996)	Макаронные изделия отварные	180	5,62	0,03	7,87	0,78	44,00	254,69	12,12	9,58	53,27	0,97	36,4	41,14	0,98	0,1	0	
ТТК	Напиток фруктово-ягодный	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 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	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	
пром.	Выпечка в ассортименте	50	3,26	0,59	2,84	0,59	30,81	158,84	9,94	5,66	30,77	0,62	14,9	26,89	0,55	0,04	0,04	
<b>Итого за "Обед 2 день"</b>		<b>1000,00</b>	<b>38,21</b>	<b>3,16</b>	<b>28,19</b>	<b>6,61</b>	<b>140,30</b>	<b>923,86</b>	<b>109,76</b>	<b>63,14</b>	<b>258,34</b>	<b>4,39</b>	<b>124,78</b>	<b>396,58</b>	<b>4,75</b>	<b>0,32</b>	<b>10,87</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1587,00</b>	<b>67,47</b>	<b>4,00</b>	<b>59,36</b>	<b>17,33</b>	<b>231,08</b>	<b>1709,21</b>	<b>191,23</b>	<b>135,04</b>	<b>478,16</b>	<b>7,92</b>	<b>172,55</b>	<b>541,41</b>	<b>8,75</b>	<b>0,63</b>	<b>44,54</b>	
<b>3 день (среда)</b>																		
<b>Завтрак</b>																		
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	8,28	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	10,88	0,72	40,96	284,13	158,2	17	137,7	1,01	61,2	69,98	0,97	0,1	0,1	
№686 (2004)	отварные с сыром (гарнир)	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.	Чай с сахаром, лимоном	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 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	
<b>Итого за "Завтрак 3 день"</b>		<b>550,00</b>	<b>27,52</b>	<b>4,50</b>	<b>22,66</b>	<b>3,67</b>	<b>87,93</b>	<b>631,58</b>	<b>208,56</b>	<b>47,49</b>	<b>240,41</b>	<b>2,67</b>	<b>91,31</b>	<b>107,06</b>	<b>2,88</b>	<b>0,20</b>	<b>5,84</b>	
<b>Обед</b>																		
№181 (2004)	Уха с перловой крупой	250/25	6,89	0,00	3,63	0,32	19,71	107,90	26,73	20,54	67,75	0,81	87,1	5,88	0,18	0,09	30,72	
№433 (2004)	Котлета домашняя с отрубями	100	14,82	0,00	13,96	2,98	5,36	208,98	2,86	3,57	8,04	0,15	0	69,6	1,42	0,01	1,85	
ТТК	Картофель отварной	180	3,06	0,03	10,46	0,61	26,85	197,26	18,73	35	89,52	1,4	34,7	43,82	0,21	0,18	30,28	
№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 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	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	
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	
<b>Итого за "Обед 3 день"</b>		<b>815,00</b>	<b>29,61</b>	<b>0,03</b>	<b>28,91</b>	<b>4,77</b>	<b>95,42</b>	<b>706,59</b>	<b>76,25</b>	<b>80,38</b>	<b>234,20</b>	<b>4,42</b>	<b>121,80</b>	<b>283,00</b>	<b>3,32</b>	<b>0,37</b>	<b>258,85</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1365,00</b>	<b>57,13</b>	<b>4,53</b>	<b>51,57</b>	<b>8,44</b>	<b>183,35</b>	<b>1338,18</b>	<b>284,81</b>	<b>127,87</b>	<b>474,61</b>	<b>7,09</b>	<b>213,11</b>	<b>390,06</b>	<b>6,20</b>	<b>0,57</b>	<b>264,69</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	Мг	Р	Fe	Амк г	РЭ,мк г	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
<b>Завтрак</b>																		
№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	0,47	58	64,83	0,31	0,05	0,43	
№257 (1996)	Каша пшениная вязкая с маслом сливочным	200/10	8,07	2,83	13,82	1,65	37,89	279,82	117	47,95	178,7	1,3	46,9	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	0,09	0	0,14	0,01	0	2,74	
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	
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	
<b>Итого за 'Завтрак 4 день'</b>			<b>647,00</b>	<b>25,50</b>	<b>15,38</b>	<b>23,86</b>	<b>2,65</b>	<b>104,03</b>	<b>697,64</b>	<b>287,2</b>	<b>90,31</b>	<b>414,4</b>	<b>4,86</b>	<b>105</b>	<b>158,1</b>	<b>1,38</b>	<b>0,32</b>	<b>7,67</b>

**Обед**

№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	13,23	
№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	10,04	3,00	40,18	230,81	17,25	10,9	25,89	0,37	17,4	41,2	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	0,67	0	116,6	1,1	0,02	0,78	
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	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	
<b>Итого за 'Обед 4 день'</b>			<b>890,00</b>	<b>31,39</b>	<b>15,02</b>	<b>28,60</b>	<b>8,66</b>	<b>128,46</b>	<b>820,20</b>	<b>276,58</b>	<b>106,02</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>1537,00</b>	<b>56,89</b>	<b>30,40</b>	<b>52,46</b>	<b>11,31</b>	<b>232,49</b>	<b>1517,84</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>

**Завтрак**

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	Амк г	РЭ,мк г	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
ТТК	Помидор ликантный	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"	200	15,30	0,02	10,46	3,36	26,90	257,57	25,64	67,3	107,5	2,32	22,2	417,1	1,54	0,15	32,34	
ТТК	Чай ягодный (с брусникой)	200	1,00	0,00	1,23	0,02	27,21	110,87	185,9	31,75	23,52	5,23	0	41,4	0,2	0,04	5,88	
пром.	Блины классические со ступенным молоком	50/10	4,02	0,71	9,20	2,45	10,40	105,66	30,09	3,33	21,51	0,02	4,12	4,7	1,12	0,01	0,1	
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	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	
<b>Итого за 'Завтрак 5 день'</b>			<b>550,00</b>	<b>24,78</b>	<b>0,73</b>	<b>24,20</b>	<b>8,48</b>	<b>93,39</b>	<b>634,00</b>	<b>261,57</b>	<b>125,67</b>	<b>225,10</b>	<b>9,28</b>	<b>26,32</b>	<b>499,77</b>	<b>4,70</b>	<b>0,30</b>	<b>45,00</b>

## Обед

№83 (1982)	Капуста по домашнему	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	23,32
ФБУН ЕМПИЛ ПОЗИНИ Республики Татарстан по Средневосточной области 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	226,9	2,41	0,05	17,28
№422/3(1996)	Тфтели из говядины с отрубями и соусом	60/50	9,33	0,00	10,59	6,13	11,62	175,99	15,64	15,37	40,56	0,62	5,78	92,53	3,03	0,04	3,14
№472/3 (1996)	Пюре картофельное (гарнир)	180	3,86	0,84	6,39	0,60	28,08	183,65	49,27	38,59	113,7	1,4	42	52,01	0,22	0,19	30,53
№588(1994)	Компот из смеси сухофруктов	200	0,30	0,00	1,56	0,00	19,79	88,69	2,46	5,92	6,79	0,14	73,4	6,2	0	0,02	0,63
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,98	0,00	0,31	0,31	20,31	96,12	7,84	5,49	25,48	0,43	0	0	0,44	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	1,15	0	0,3	0,42	0,05	0
<b>Итого за 'Обед 5 день'</b>		<b>883,00</b>	<b>29,33</b>	<b>15,78</b>	<b>29,31</b>	<b>20,57</b>	<b>119,19</b>	<b>922,05</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>1433,00</b>	<b>54,11</b>	<b>16,51</b>	<b>53,51</b>	<b>29,05</b>	<b>212,58</b>	<b>1556,05</b>	<b>389,43</b>	<b>238,58</b>	<b>523,64</b>	<b>15,06</b>	<b>98,84</b>	<b>799,68</b>	<b>14,78</b>	<b>0,76</b>	<b>132,84</b>

## 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,мк г	РЭ,мк г	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
№3 (2004)	Бутерброд с маслом, сыром (батон)	10/10/25	4,51	2,63	11,43	0,74	13,14	173,65	104,6	13,48	81,49	0,58	78,4	89,1	0,57	0,04	0,07	
№257 (1996)	Каша пшениная вязкая с маслом	200/5	8,39	2,75	8,01	1,62	40,76	267,15	129,7	54,01	200,4	1,46	47,7	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	1,01	20,6	23,22	0,01	0,05	1,34	
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,49	0,00	0,16	0,16	10,15	48,06	3,92	2,74	12,74	0,22	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	0,76	0	0,2	0,28	0,04	0	
пром.	Йогурт	130	4,99	5,30	1,71	0,00	6,95	65,98	141,2	16,88	106,9	0,11	7,76	12,94	0	0,03	0,31	
<b>Итого за 'Завтрак 6 день'</b>		<b>615,00</b>	<b>24,61</b>	<b>13,67</b>	<b>24,70</b>	<b>3,33</b>	<b>100,56</b>	<b>716,61</b>	<b>515,1</b>	<b>127,4</b>	<b>550,8</b>	<b>4,14</b>	<b>154</b>	<b>180,7</b>	<b>1,28</b>	<b>0,42</b>	<b>2,94</b>	

## Обед

№139 (2004)	Суп картофельный с горохом, тренками	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	11,49
№403 (1996)	Плов	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
№638/3(2004)	Компот из изюма	200	1,02	0,00	0,06	0,06	18,19	106,45	31,8	20,58	28,62	0,67	0	116,6	1,1	0,02	0,78
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,98	0,00	0,31	0,31	20,31	96,12	7,84	5,49	25,48	0,43	0	0	0,44	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	1,15	0	0,3	0,42	0,05	0
пром.	Выпечка в ассортименте	50	3,26	0,59	5,84	0,59	30,81	158,84	9,94	5,66	30,77	0,62	14,9	26,89	0,55	0,04	0,04
<b>Итого за 'Обед 6 день'</b>		<b>880,00</b>	<b>28,20</b>	<b>0,00</b>	<b>27,89</b>	<b>14,14</b>	<b>135,31</b>	<b>861,37</b>	<b>82,1</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>

## Итого за день

1495,00 52,81 13,67 52,59 17,47 235,87 1577,98 597,22 249,67 869,11 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,мг г	Р,мг г	Т,мг г	В,мг г	С,мг г	
<b>Завтрак</b>																		
№1 (2004)	Бутерброд с маслом сливочным (батон)	10/25	1,94	0,05	8,82	0,74	13,14	139,29	6,57	8,09	22,7	0,5	57,8	65,3	0,53	0,04	0	
№394(2004)	Терфели рыбные из филе минтая с соусом сметанным с томатом, отрубками	50/50	7,35	0,32	8,75	5,13	15,08	165,45	25,1	14	36,5	0,5	121	42,37	2,59	0,05	21,7	
№472(1996)	Пюре картофельное (гарнир)	180	3,85	0,84	6,39	0,60	28,08	183,63	49,2	38,6	114	1,4	42	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.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09	5,88	4,12	19,1	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	31	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	
<b>Итого за 'Завтрак 7 день'</b>			<b>580,00</b>	<b>22,96</b>	<b>1,43</b>	<b>24,52</b>	<b>2,11</b>	<b>108,99</b>	<b>716,29</b>	<b>119</b>	<b>84</b>	<b>236</b>	<b>3,6</b>	<b>343</b>	<b>177,6</b>	<b>1,78</b>	<b>0,35</b>	<b>77,6</b>

Обед

№124 (1996)	Щи по-уральски с крутой (пшено), сметаной	250/10	2,10	0,25	10,77	10,24	8,54	138,19	35,9	18	41,8	0,6	9	231,2	4,62	0,04	7,51	
№401 (1996)	Котлета домашняя	100	15,63	15,01	12,15	4,80	4,01	187,31	11,5	4,46	12,3	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	12,1	9,58	53,3	1	36,4	41,14	0,98	0,1	0	
ТТК	Напиток из брусники	200	1,70	0,00	1,51	0,00	29,25	163,66	38,7	66,2	49	11	0	86,25	0,42	0,08	12,3	
	Выпечка в ассортименте	50	3,26	0,59	2,84	0,59	30,81	158,84	9,94	5,66	30,8	0,6	14,9	26,89	0,55	0,04	0,04	
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09	5,88	4,12	19,1	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	10,3	13,8	46,5	1,2	0	0,3	0,42	0,05	0	
<b>Итого за 'Обед 7 день'</b>			<b>810,00</b>	<b>32,48</b>	<b>15,88</b>	<b>33,73</b>	<b>17,00</b>	<b>144,10</b>	<b>1031,63</b>	<b>472,38</b>	<b>121,76</b>	<b>252,73</b>	<b>14,81</b>	<b>60,34</b>	<b>400,19</b>	<b>9,63</b>	<b>0,35</b>	<b>20,75</b>
<b>Итого за день</b>			<b>1390,00</b>	<b>55,44</b>	<b>17,31</b>	<b>58,25</b>	<b>19,11</b>	<b>253,09</b>	<b>1747,92</b>	<b>591,34</b>	<b>205,77</b>	<b>488,45</b>	<b>18,43</b>	<b>403,39</b>	<b>577,74</b>	<b>11,41</b>	<b>0,70</b>	<b>98,31</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,мг г	Р,мг г	Т,мг г	В,мг г	С,мг г	
<b>Завтрак</b>																		
ТТК	Помидор пикантный	20	0,20	0,00	2,82	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	17,13	4,73	46,11	461,08	165	20,4	153	1,2	59,8	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	41,1	14,5	27,5	0,3	129	10,85	0	0,03	1,11	
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,49	0,00	0,16	0,16	10,15	48,06	3,92	2,74	12,7	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	31	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0	
<b>Итого за 'Завтрак 8 день'</b>			<b>710,00</b>	<b>26,06</b>	<b>4,45</b>	<b>22,15</b>	<b>6,57</b>	<b>97,18</b>	<b>701,03</b>	<b>220</b>	<b>50,4</b>	<b>228</b>	<b>2,8</b>	<b>188</b>	<b>103,6</b>	<b>4,05</b>	<b>0,21</b>	<b>7,62</b>

## Обед

№ п/п Средней обслуживаемой команды	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)								
			в т.ч. якнв.	всего	в т.ч. раст.	всего			Са	Мг	Р	Fe	А,мк г	РЭ,мк г	ТЭ,мг	В,мг	С,мг
Ресторан-бары по Средней обслуживаемой команды	Борщ с морской капустой, картофелем, сметаной	250/10	1,97	0,25	7,09	5,06	14,26	128,96	41,9	23,1	52,6	1,1	14,7	226,9	2,41	0,05	17,3
№470 (2004)	Фрикадельки из говядины (паровые) с отрубками	100	18,47	14,92	12,80	0,27	8,46	221,50	9,06	21,4	48,2	0,8	23,1	26,12	0,61	0,05	0
ТТК	Булгур с овощами	180	4,38	0,01	8,04	3,00	60,18	250,81	17,3	10,9	25,9	0,4	17,4	412	2,11	0,02	3,34
№588 (1996)	Компот из кураги	200	1,02	0,00	0,06	0,06	28,19	106,45	31,8	20,6	28,6	0,7	0	116,6	1,1	0,02	0,78
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09	5,88	4,12	19,1	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	31	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0
<b>Итого за 'Обед 8 день '</b>		<b>890,00</b>	<b>26,80</b>	<b>0,27</b>	<b>28,47</b>	<b>5,97</b>	<b>134,49</b>	<b>817,72</b>	<b>121</b>	<b>97</b>	<b>219</b>	<b>4,4</b>	<b>50,4</b>	<b>755,6</b>	<b>5,61</b>	<b>0,23</b>	<b>31,4</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1600,00</b>	<b>52,86</b>	<b>4,72</b>	<b>50,62</b>	<b>12,54</b>	<b>231,67</b>	<b>1518,74</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)								
			в т.ч. якнв.	всего	в т.ч. раст.	всего			Са	Мг	Р	Fe	А,мк г	РЭ,мк г	ТЭ,мг	В,мг	С,мг
№297 (1994)	Запеканка из творога со ступенным молоком	70/10	13,27	12,54	9,15	0,08	17,02	203,49	140	20,4	175	0,5	58	64,83	0,31	0,05	0,43
№257 (1996)	Каша рисовая вязкая с маслом сливочным	200/10	5,87	2,82	14,89	0,44	39,95	285,60	123	35,5	154	0,6	48,2	54,3	0,23	0,07	1,25
№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.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09	5,88	4,12	19,1	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	31	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	14,1	7,83	9,57	1,9	0	5	0,2	0,02	4
<b>Итого за 'Завтрак 9 день '</b>		<b>640,00</b>	<b>23,04</b>	<b>15,36</b>	<b>24,92</b>	<b>1,38</b>	<b>109,91</b>	<b>700,89</b>	<b>290</b>	<b>77</b>	<b>388</b>	<b>4</b>	<b>224</b>	<b>124,3</b>	<b>1,35</b>	<b>0,5</b>	<b>25,3</b>

## Обед

№ п/п Средней обслуживаемой команды	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)								
			в т.ч. якнв.	всего	в т.ч. раст.	всего			Са	Мг	Р	Fe	А,мк г	РЭ,мк г	ТЭ,мг	В,мг	С,мг
№129 (1996)	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	2,38	0,25	5,80	4,59	17,47	129,99	27,6	23,5	68,6	0,9	9	219	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	13,5	0,1	29,9	33,06	2,36	0,01	0,15
№472 (1996)	Картофель запеченный дольками	180	3,67	0,03	6,39	0,73	52,21	199,25	22,6	42	107	1,7	40,5	51,27	0,26	0,22	36,3
№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	20	1,49	0,00	0,16	0,16	10,15	48,06	3,92	2,74	12,7	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	31	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0
<b>Итого за 'Обед 9 день '</b>		<b>860,00</b>	<b>28,47</b>	<b>1,19</b>	<b>27,21</b>	<b>11,26</b>	<b>118,60</b>	<b>717,35</b>	<b>471,6</b>	<b>151,37</b>	<b>313,06</b>	<b>15,14</b>	<b>94,32</b>	<b>416,7</b>	<b>6,17</b>	<b>0,49</b>	<b>55,49</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1500,00</b>	<b>51,51</b>	<b>16,55</b>	<b>52,13</b>	<b>12,64</b>	<b>228,51</b>	<b>1418,23</b>	<b>762,07</b>	<b>228,38</b>	<b>700,97</b>	<b>19,18</b>	<b>318,08</b>	<b>541,02</b>	<b>7,52</b>	<b>0,99</b>	<b>80,77</b>

10 день (пятница)

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины			
			В т.ч. всего	жив.	В т.ч. всего	раст.			Са	Мг	Р	Fe	А,мк г	РЭ,мк г	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
<b>Завтрак</b>																		
№3(2004)	Бутерброд с сыром (батон)	10/25	5,57	3,87	4,65	0,74	13,06	137,20	152,4	16,17	109	0,59	30,9	35,7	0,49	0,04	0,1	
ТТК	Огурцы свежие с салатом айсберг	100	1,09	0,00	0,14	0,14	10,00	19,91	48,81	25,14	39,02	0,62	0	132,2	0,36	0,03	12,08	
№284 (1996)	Омлет натуральный с маслом сливочным	150/5	14,23	15,23	18,01	2,25	2,80	251,71	115,4	19,29	250,8	2,84	313	334,4	1,74	0,09	0,54	
№ 692 (2004)	Кофейный напиток с молоком	200	3,10	2,90	2,29	0,00	35,20	126,90	106,1	12,18	78,3	0,14	12	22	0	0,03	0,52	
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	
<b>Итого за 'Завтрак 10 день'</b>			<b>555,00</b>	<b>27,51</b>	<b>18,72</b>	<b>25,57</b>	<b>3,38</b>	<b>84,46</b>	<b>645,72</b>	<b>268,6</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	12,42
ТТК	Фрикадельки мясные с отрубями, чесночно-сливочным соусом	75/50	14,23	1,51	13,32	0,52	8,02	207,45	70,67	14,69	64,56	0,4	31,3	35,27	0,42	0,04	0,77
№578(1994)	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
№584(1994)	Компот из смеси сухофруктов	200	0,30	0,00	1,56	0,00	19,79	88,69	2,46	5,92	6,79	0,14	73,4	6,2	0	0,02	0,63
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,98	0,00	0,31	0,31	20,31	96,12	7,84	5,49	25,48	0,43	0	0	0,44	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	1,15	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>865,00</b>	<b>29,37</b>	<b>2,42</b>	<b>28,85</b>	<b>7,22</b>	<b>136,52</b>	<b>924,50</b>	<b>113,49</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>1420,00</b>	<b>56,88</b>	<b>21,14</b>	<b>54,42</b>	<b>10,60</b>	<b>220,98</b>	<b>1570,22</b>	<b>382,10</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>