

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Каскад"

Н.А.Елькина

2026 год



СОУС ПАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ №179

А.С.Скакунов

2026 год



Основное десятидневное меню для детей, обучающихся в 5-11 классах с сахарным диабетом, в размере 353 руб.лей 87 копеек

1 день (понедельник)

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углевод, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы										Витамины			
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	АМК, г	РЭ,мг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг					
№1(2004)	Бутерброд с маслом, сыром (ржаной хлеб)	10/10/25	4,24	2,63	10,99	0,29	10,29	155,00	148,3	77,26	251,3	1,91	48,7	54,8	0,85	0,26	1,28					
№257(1996)	Каша геркулесовая с маслом без сахара	200/5	8,92	2,89	9,55	3,04	39,71	276,37	148,3	77,26	251,3	1,91	48,7	54,8	0,85	0,26	1,28					
№692(2004)	Молоко кипяченое	200	5,75	6,12	4,64	0,00	9,22	100,44	128,9	31,07	118,3	1,01	20,6	23,2	0,01	0,05	1,34					
ТТК	Блины классические с маслом сливочным	100/5	4,34	0,02	10,41	2,45	0,04	111,19	0	0	0	0	0	0	0,11	0	0					
пром.	Хлеб ржаной	30	1,94	0,00	0,35	0,35	12,26	56,85	10,29	13,82	46,45	1,15	0	0,3	0,42	0,05	0					
Итого за 'Завтрак'		515,00	21,50	7,69	22,64	4,17	117,42	740,77	368,4	121,8	436,8	5,02	111	130	1,46	0,36	7,43					
Обед																						
Обед 1 день																						
№120(1996)	Ши из свежей капусты с картофелем, сметаной	250/10	1,95	0,28	5,57	0,08	9,94	95,18	39,88	13,1	31,57	0,48	26,7	280	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	0,32	0,05	0,29					
ТТК	Напиток здоровые без сахара	200	2,70	0,00	2,51	0,00	29,25	163,66	386,8	66,15	49	10,9	0	86,3	0,42	0,08	12,25					
пром.	Хлеб ржаной	30	1,94	0,00	0,35	0,35	12,26	56,85	10,29	13,82	46,45	1,15	0	0,3	0,42	0,05	0					
Итого за 'Обед'		890,00	31,30	0,29	27,41	9,98	124,81	805,35	125,4	109,7	275	5,74	227	1193	5,89	0,31	36,77					
Итого за день		1405,00	52,80	7,98	50,05	14,15	242,23	1546,12	493,80	231,47	711,74	10,76	337,98	1322,14	7,35	0,67	44,20					

2 день (вторник)

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- Дд, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	А,мк г	Р,м кг	ТЭ,мг	В,мг	С,мг	
Завтрак																		
№1(2004)	Бутерброд с сыром (хлеб ржаной)	10/25	4,19	2,58	2,90	0,29	10,22	81,74	148,3	77,26	251,3	1,91	48,7	54,8	0,85	0,26	1,28	
	Каша кукурузная молочная вязкая с маслом сливочным (без сахара)	250/5	9,10	3,31	7,71	0,00	55,05	315,32	15,64	15,37	40,56	0,62	5,78	92,5	3,03	0,04	3,14	
№257 (1996)	Чай с молоком (без сахара)	200	1,50	1,42	1,24	0,02	2,41	26,43	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	
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,38	0,00	0,35	0,40	10,56	44,45	14,08	7,83	9,57	1,91	0	5	0,2	0,02	4	
Пром.	Хлеб ржаной	30	1,94	0,00	0,35	0,35	12,26	56,85	10,29	13,82	46,45	1,15	0	0,3	0,42	0,05	0	
Итого за "Завтрак 2 день"			587,00	21,92	4,73	14,65	0,77	84,28	549,26	89,23	75,61	210,28	5,08	47,77	149,83	3,87	0,30	37,67
Обед																		
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	72,6	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	220	2,06	0,08	10,51	
№505 (2004)	Кнедли из филе пышняка (паровые)	100	22,59	2,29	9,12	0,09	5,87	196,09	40,33	5,12	47,24	0,37	64,4	109	0,41	0,02	0,32	
№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	41,1	0,98	0,1	0	
ТТК	Напиток фруктово-ягодный (без сахара)	200	0,26	0,00	0,00	0,00	1,97	8,54	0,44	0	0	0,04	0	0	0	0	0	
Пром.	Хлеб ржаной	30	1,94	0,00	0,35	0,35	12,26	56,85	10,29	13,82	46,45	1,15	0	0,3	0,42	0,05	0	
Итого за "Обед 2 день"			1000,00	32,76	2,57	21,11	5,78	79,92	638,61	93,94	53,36	208,46	3,45	109,87	369,69	3,87	0,25	10,83
Итого за день			1587,00	54,68	7,30	35,76	6,55	164,20	1187,87	183,17	128,97	418,74	8,53	157,64	519,52	7,74	0,55	48,50

3 день (среда)

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- Дд, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	А,мк г	Р,м кг	ТЭ,мг	В,мг	С,мг	
Завтрак																		
№1(2004)	Бутерброд с сыром (хлеб ржаной)	10/25	4,19	2,58	2,90	0,29	10,22	81,74	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	33,9	0,27	0,02	0,26	
	Макаронные изделия "Ассорти"	180	10,02	3,89	8,88	0,72	40,96	284,13	158,2	17	137,7	1,01	61,2	70	0,97	0,1	0,1	
№274 (1996)	Отварные с сыром (гарнир)	200	0,20	0,00	0,05	0,05	0,15	1,60	3,19	0,82	1,51	0,09	0	0,14	0,01	0	2,74	
№692(2004)	Чай без сахара	200	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	
Итого за "Завтрак 3 день"			550,00	29,20	7,08	18,35	1,48	66,95	552,14	202,68	43,37	221,30	2,35	91,31	107,06	2,55	0,17	5,84
Обед																		
№75(1996)	Икра кабанчиковая	100	1,72	0,00	7,45	7,45	12,17	117,48	7,81	4,22	11,54	0,24	0	14,4	1,21	0,01	0,95	
№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	30,72	
№433 (2004)	Котлета домашняя с отрубями	100	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	
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	43,8	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	0,76	0,01	196	
Пром.	Хлеб ржаной	30	1,94	0,00	0,35	0,35	12,26	56,85	10,29	13,82	46,45	1,15	0	0,3	0,42	0,05	0	
Итого за "Обед 3 день"			815,00	27,38	0,03	22,67	4,53	80,19	634,50	70,37	76,26	215,09	4,10	121,80	283,00	2,99	0,34	258,85
Итого за день			1365,00	56,58	7,11	41,02	6,01	147,14	1186,65	273,05	119,63	436,39	6,45	213,11	390,06	5,54	0,51	264,69

4 день (четверг)

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

Завтрак																	
	Залежанка из творога	100	13,27	12,54	9,15	0,08	17,02	203,49	140,2	20,38	174,5	0,47	58	64,8	0,31	0,05	0,43
	Каша пшеница молочная вязкая с маслом сливочным (без сахара)	250/5	10,48	3,43	9,00	2,02	48,50	315,49	117	47,95	178,7	1,3	46,9	87,9	0,25	0,18	0,5
№61 (1996)	Чай с молоком (без сахара)	200	1,50	1,42	1,24	0,02	2,41	26,43	3,19	0,82	1,51	0,09	0	0,14	0,01	0	2,74
№630(1996)	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
Итого за 'Завтрак 4 день'		647,00	25,50	15,38	20,85	2,65	104,03	697,64	287,2	90,31	414,4	4,86	105	158	1,38	0,32	7,67

Обед

	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	202	1,19	0,1	13,23
№139 (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
№401 (1996)	Бульон 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	412	2,11	0,02	3,34
№588(1996)	Компот из кураги без сахара	200	1,27	0,00	0,07	0,07	16,91	63,38	31,8	20,58	28,62	0,67	0	117	1,1	0,02	0,78
пром.	Хлеб ржаной	30	1,94	0,00	0,35	0,35	12,26	56,85	10,29	13,82	46,45	1,15	0	0,3	0,42	0,05	0
Итого за 'Обед 4 день'		890,00	29,41	15,02	26,37	8,66	128,46	820,20	276,58	105,02	217,67	9,47	17,35	747,84	5,91	0,31	42,57
Итого за день		1537,00	54,91	30,40	47,22	11,31	232,49	1517,84	563,74	195,33	632,07	14,33	122,23	905,93	7,29	0,63	50,24

5 день (пятница)

Завтрак																	
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 и овощами "Царская"	200	15,30	0,02	8,46	3,36	26,90	257,57	25,64	67,3	107,5	2,32	22,2	417	1,54	0,15	32,34
ТТК	Чай яблочный (с брусникой) без сахара	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
ТТК	Блины классические с маслом сливочным	100/5	4,34	0,02	10,41	2,45	0,04	111,19	0	0	0	0	0	0	0,11	0	0
пром.	Хлеб ржаной	30	1,94	0,00	0,35	0,35	12,26	56,85	10,29	13,82	46,45	1,15	0	0,3	0,42	0,05	0
Итого за 'Завтрак 5 день'		550,00	22,87	0,04	23,17	8,24	67,80	567,44	225,60	118,22	184,48	8,94	22,20	495,07	3,36	0,26	44,90

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, кккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	А,мк г	РЭ,м кг	ТЭ,мг	В1,мг

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
Республиканский центр Специальной диеты 20/03/2004	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	227	2,41	0,05	17,28
№422/3(1996)	Тертели 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	92,5	3,03	0,04	3,14
№518/3(1996)	Картофель отварной	180	3,86	0,84	6,39	0,60	28,08	183,65	49,27	38,59	113,7	1,4	42	52	0,22	0,19	30,53
ТТК	Компот из смеси сухофруктов (без сахара)	200	0,31	0,00	1,74	0,00	1,75	21,66	31,8	20,58	28,62	0,67	0	117	1,1	0,02	0,78
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
	Хлеб ржаной	30	1,94	0,00	0,35	0,35	12,26	56,85	10,29	13,82	46,45	1,15	0	0,3	0,42	0,05	0
	Итого за 'Обед 5 день'	883,00	29,33	15,78	29,53	20,57	119,19	922,05	127,86	112,91	298,54	5,78	72,52	299,91	10,08	0,46	87,84
	Итого за день	1433,00	52,20	15,82	52,70	28,81	186,99	1489,49	353,46	231,13	483,02	14,72	94,72	794,98	13,44	0,72	132,74

6 день (понедельник)

Завтрак																	
№1(2004)	Бутерброд с маслом, сыром (ржаной хлеб)	10/10/25	4,24	2,63	10,99	0,29	10,29	155,00	104,6	13,48	81,49	0,58	78,4	89,1	0,57	0,04	0,07
№261 (1996)	Каша пшенная молочная вязкая с маслом сливочным (без сахара)	250/5	10,48	3,43	9,00	2,02	48,50	315,49	117	47,95	178,7	1,3	46,9	87,9	0,25	0,18	0,5
№630(1996)	Чай с молоком (без сахара)	200	1,50	1,42	1,24	0,02	2,41	26,43	128,9	31,07	118,3	1,01	20,6	23,2	0,01	0,05	1,34
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
	Итого за 'Завтрак 6 день'	615,00	24,61	13,67	24,70	3,33	100,56	716,61	515,1	127,4	550,8	4,14	154	181	1,28	0,42	2,94

Обед

№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	232	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 (2004)	Компот из изюма без сахара	200	0,35	0,00	0,00	0,00	28,21	107,53	31,8	20,58	28,62	0,67	0	117	1,1	0,02	0,78
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

	Итого за 'Обед 6 день'	880,00	24,55	0,00	21,68	14,14	125,02	766,32	82,1	122,28	318,34	5,44	179,9	658,45	7,3	0,5	62,27
	Итого за день	1495,00	49,16	13,67	46,38	17,47	225,58	1482,93	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,мк г	РЭ,м кг	ТЭ,мг	В,мг	С,мг			
№3 (2004)	Бутерброд с маслом сливочным (хлеб ржаной)	10/25	1,94	0,05	8,82	0,74	11,14	129,36	6,57	8,09	22,69	0,51	57,8	65,3	0,53	0,04	0			
№394(2004)	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	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	49,22	38,59	113,7	1,4	42	52	0,22	0,19	30,53			
№630(1996)	Чай с молоком (без сахара)	200	1,50	1,42	1,24	0,02	2,41	26,43	3,19	0,82	1,51	0,09	0	0,14	0,01	0	2,74			
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			
	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			
Итого за "Завтрак 7 день"		580,00	22,96	1,43	25,79	2,11	108,99	716,29	119	84,01	235,7	3,62	343	178	1,78	0,35	77,56			

Обед

№572 (2004)	Овощи свежие (в нарезке)	100	0,93	0,00	0,15	0,15	4,26	20,51	18,13	16,66	33,32	0,74	0	71,5	0,4	0,04	17,15
№124 (1996)	Пи 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	4,62	0,04	7,51
№50(2003)	Котлета домашняя с отрубями	100	15,63	15,01	12,15	4,80	4,01	187,31	11,46	4,46	12,33	0,27	0	14,5	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	41,1	0,98	0,1	0
ТТК	Напиток из брусники (без сахара)	200	2,70	0,00	2,51	0,00	15,78	74,46	386,8	66,15	49	10,9	0	86,3	0,42	0,08	12,25
пром.	Хлеб ржаной	30	1,94	0,00	0,35	0,35	12,26	56,85	10,29	13,82	46,45	1,15	0	0,3	0,42	0,05	0
Итого за "Обед 7 день"		810,00	27,99	15,29	31,65	16,17	84,59	711,50	456,56	111,98	202,85	13,87	45,43	373,30	8,75	0,28	20,71
Итого за день		1390,00	50,95	16,72	57,44	18,28	193,58	1427,79	575,52	195,99	438,57	17,49	388,48	550,85	10,53	0,63	98,27

8 день (среда)

Завтрак		Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
№3 (2004)	ржаной)		всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Мг	Р	Fe	А,мк г	РЭ,м кг	ТЭ,мг	В,мг	С,мг			
№3 (2004)	Бутерброд с маслом сливочным (хлеб ржаной)	10/25	1,94	0,05	8,82	0,74	11,14	129,36	2,49	3,56	4,66	0,16	0	24,2	0,73	0,01	4,45			
№34(2004)	Йоготварное	40	4,98	4,98	4,51	0,00	0,27	61,53	165	20,39	152,6	1,23	59,8	68,4	2,83	0,12	2,06			
№35 (2003)	Каша "Дружба" со сливочным маслом без сахара	250/5	8,90	3,48	8,30	1,28	47,99	301,49	0,44	0	0,04	0	0	0	0	0	0			
№692(2004)	Чай без сахара	200	0,20	0,00	0,05	0,05	0,15	1,60	41,09	14,53	27,54	0,34	129	10,9	0	0,03	1,11			
ТТК	Блины классические с маслом сливочным	100/5	4,34	0,02	10,41	2,45	0,04	111,19	0	0	0	0	0	0	0,11	0	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 8 день"		710,00	21,65	4,45	32,33	6,57	67,76	643,06	219,8	50,44	228,5	2,75	188	104	4,05	0,21	7,62			

№ 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,м кг	Т,мг	В,мг	С,мг	

ФБУН БМПН ПОЗРПТИ
Республиканское по
Средствальной области
2018 год

Обед	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	227	2,41	0,05	17,28	
№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	26,1	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	412	2,11	0,02	3,34	
№388(1996)	Компот из кураги без сахара	200	1,27	0,00	0,07	0,07	16,91	63,38	31,8	20,58	28,62	0,67	0	117	1,1	0,02	0,78	
Пром.	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,38	0,00	0,35	0,40	10,56	44,45	14,08	7,83	9,57	1,91	0	5	0,2	0,02	4	
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90	6,86	9,21	30,97	0,76	0	0,2	0,28	0,04	0	
Итого за 'Обед 8 день'			890,00	26,80	0,27	26,59	5,97	109,73	698,84	121,1	96,95	218,9	4,35	50,4	756	5,61	0,23	31,43
Итого за день			1600,00	48,45	4,72	58,92	12,54	177,49	1341,90	340,91	147,39	447,36	7,10	238,70	859,21	9,66	0,44	39,05

9 день (четверг)

Завтрак	Запеканка из творога	100	13,27	12,54	9,15	0,08	17,02	203,49	140,2	20,38	174,5	0,47	58	64,8	0,31	0,05	0,43	
№297 (1994)	Каша рисовая вязкая с маслом	250/5	5,87	2,82	12,89	0,44	39,95	285,60	123,5	35,47	153,7	0,58	48,2	54,3	0,23	0,07	1,25	
№257 (1996)	сливочным без сахара	200	1,50	1,42	1,24	0,02	2,41	26,43	49,22	38,59	113,7	1,4	42	52	0,22	0,19	30,53	
№630(1996)	Чай с молоком (без сахара)	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	100	0,38	0,00	0,35	0,40	10,56	44,45	14,08	7,83	9,57	1,91	0	5	0,2	0,02	4	
Пром.	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	
Итого за 'Завтрак 9 день'			640,00	23,04	15,36	23,87	1,38	109,91	597,88	290,5	77,01	387,9	4,04	224	124	1,35	0,5	25,28

Обед

№129 (1996)	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	2,38	0,25	5,80	4,59	17,47	129,99	27,55	23,48	68,62	0,9	9	219	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	33,1	2,36	0,01	0,15
№472(1996)	Пюре картофельное (гарнир)	180	3,85	0,84	6,39	0,60	28,08	183,63	49,22	38,59	113,7	1,4	42	52	0,22	0,19	30,53
№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	127,4
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90	6,86	9,21	30,97	0,76	0	0,2	0,28	0,04	0

Итого за 'Обед 9 день' 860,00 27,16 1,19 27,05 11,26 84,32 653,67 471,6 151,37 313,06 15,14 94,32 416,7 6,17 0,49 55,49
Итого за день 1500,00 50,20 16,55 50,92 12,64 194,23 1251,55 762,07 228,38 700,97 19,18 318,08 541,02 7,52 0,99 80,77

10 день (пятница)

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Мг	Р	Fe	А, мкг	РЭ, мг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг	
Завтрак																		
№1(2004)	Бутерброд с сыром (хлеб ржаной)	10/25	4,19	2,58	2,90	0,29	10,22	81,74	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	4,17	19,91	48,81	25,14	39,02	0,62	0	132	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	1,74	0,09	0,54	
№630(1996)	Чай с молоком (без сахара)	200	1,50	1,42	1,24	0,02	2,41	26,43	106,1	12,18	78,3	0,14	12	22	0	0,03	0,52	
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,38	0,00	0,35	0,40	10,56	44,45	14,08	7,83	9,57	1,91	0	5	0,2	0,02	4	
пром.	Хлеб 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 10 день'			555,00	18,49	18,72	19,98	3,38	83,74	657,42	268,6	63,04	429,5	5	340	450	3,08	0,24	7,14
Обед																		
№167 (1996)	Суп пюре из разных овощей с цветной капустой, грибами	250/10	4,27	1,09	5,50	0,39	24,40	162,14	60,83	24,21	77	0,62	36,3	492	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	35,3	0,42	0,04	0,77	
ФСУН ЕМНЦ ГИОЗРПЦ Республики Татарстан по Башкирской области 2018год	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	1,79	0,18	2,04	
ТТК	Компот из смеси сухофруктов (без сахара)	200	0,31	0,00	1,74	0,00	1,75	21,66	31,8	20,58	28,62	0,67	0	117	1,1	0,02	0,78	
пром.	Хлеб ржаной	30	1,94	0,00	0,35	0,35	12,26	56,85	10,29	13,82	46,45	1,15	0	0,3	0,42	0,05	0	
Итого за 'Обед 10 день'			865,00	26,02	2,42	28,85	7,22	136,52	924,50	113,49	135,23	321,6	5,83	106,7	958,43	4,3	0,4	14,5
Итого за день			1420,00	44,51	21,14	48,83	10,60	220,26	1581,92	382,10	198,27	751,08	10,83	446,43	1408,13	7,38	0,64	21,64