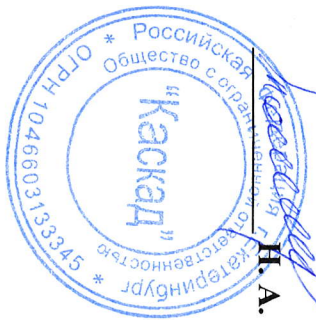


УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО «Каскад»

Н. А. Елькина



СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СОШ №179

А. С. Скакунов



**Примерное десятидневное меню городских оздоровительных лагерей с дневным пребыванием
детей 7-11 лет на летний период 2026 года**

МБОУ СОШ №179

МЕНЮ 1 день (понедельник)

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г		ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)										Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.	дл, г	Са		Мг	Р	Fe	А,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг							
Завтрак																								
№10 (2004)	Бульброд горячий с сыром	55	5,47	5,47	9,29	0,74	17,10	188,56	251	21,56	168,8	0,67	80,4	92,15	0,58	0,05	0,17							
№572 (2004)	Овощи свежие в нарезке с зеленью (огурец, помидор)	50	0,00	0,00	0,00	0,00	7,15	10,36	10,51	8,56	17,07	0,38	0	37,63	0,2	0,02	8,82							
№284 (1996)	Омлет натуральный с маслом сливочным	150/5	15,23	15,23	17,01	2,25	2,80	251,71	115,4	19,29	250,8	2,84	313	334,43	1,74	0,09	0,54							
№692 (2004)	Кофейный напиток с молоком	200	1,56	1,56	0,10	0,00	30,52	95,17	65,12	7,55	48,51	0,1	10,8	12,1	0	0,02	0,7							
пром.	Хлеб пшеничный	40	0,00	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.	Витаминизированный	40	0,00	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 '		570,00	22,26	22,26	26,95	3,54	86,05	679,83	456,7	71,66	541,6	5,18	404	476,51	3,24	0,26	10,23							
Обед																								
№43 (2004)	Салат из белокочанной капусты	60	0,91	0,00	2,99	2,99	6,59	54,17	26,14	9,8	18,13	0,35	0	121,42	1,39	0,02	21,2							
ФБУН ЕНМЦ Роспотребнадзора, ФБУЗ ЦГиЭ в Свердловской области 2018	Борщ с морской капустой, картошкой, сметаной	250/10	1,97	0,25	8,09	5,06	17,26	133,96	41,9	23,05	52,57	1,08	14,7	226,85	2,41	0,05	17,28							
№394 (1996)	Жаркое по-домашнему	60/200	20,12	18,58	14,68	4,57	35,03	350,26	30,34	40,76	104,6	1,7	0	16,8	1,99	0,2	34,69							
ТТК	Напиток из брусники	200	2,70	0,00	2,51	0,00	39,25	173,66	386,8	66,15	49	10,9	0	86,25	0,42	0,08	12,25							
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	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	840,00	29,87	18,83	28,86	13,21	125,62	841,00	501,4	157,7	289,9	15,5	14,7	451,62	6,96	0,43	85,42						
Итого за 'Обед '		1410,00	52,13	41,09	55,81	16,75	211,67	1520,82	958,1	229,4	831,5	20,6	419	928,13	10,2	0,69	95,65							
Итого за день																								

МЕНЮ 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	АмКг	В	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	В2	РР	НЭ	Смг							
Завтрак																												
№3 (20040)	Бутерброд с маслом сливочным (батон)	10/25	1,94	0,05	8,82	0,74	15,14	139,29	6,57	8,09	22,7	0,51	57,8	37,2	65,3	0,53	0,04	0,02	0,4	0,77	0							
	Виточки рыбные паровые из горбуши с маслом сливочным, отрубями	90/5	14,51	15,01	7,75	0,23	12,11	197,37	43,29	35,69	184	0,85	64	27,1	69,96	1,43	0,17	0,15	3,5	6,35	0,86							
№486 (1996)	Рагу из овощей	150	2,01	0,00	5,06	7,06	20,50	142,54	42,48	35,72	82,5	1,12	0	4395	747,4	3,38	0,13	0,09	1,3	1,89	29,2							
№686 (2004)	Чай с лимоном	200/12/7	0,26	0,00		0,06	12,23	48,74	3,1	0,82	1,51	0,08	0	0,69	0,14	0,01	0	0	0	0,01	2,74							
пром.	Хлеб пшеничный	20	1,49	0,00	0,16	0,16	10,15	48,06	3,92	2,74	12,7	0,22	0	0	0	0,22	0,02	0,01	0,2	0,44	0							
пром.	Витаминизированный	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90	6,86	9,21	31	0,76	0	0,98	0,2	0,28	0,04	0,02	0,1	0,4	0							
пром.	Хлеб ржаной	20	0,00	0,00	0,00	0,60	17,83	66,68	21,12	11,75	14,4	2,87	0	36	7,5	0,3	0,03	0,02	0,4	0,6	6							
	Фрукты свежие (яблоко)	200	0,00	0,00	0,00	0,60	17,83	66,68	21,12	11,75	14,4	2,87	0	36	7,5	0,3	0,03	0,02	0,4	0,6	6							
	Итого за 'Завтрак'	659,00	21,50	15,06	22,03	8,49	96,13	666,16	110,09	94,7	337	3,62	122	4469	884,6	5,93	0,4	0,29	5,5	9,9	36							
Обед																												
№19(2014)	Салат из свежих помидоров с льняным маслом	60	0,58	0,00	5,98	4,51	2,75	66,58	7,41	10,58	13,9	0,48	0	423	71,82	2,36	0,03	0,02	0,3	0,38	22,1							
№120 (1996)	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной	250/10	2,01	0,25	7,05	5,09	11,08	112,46	46,79	21,47	51,8	0,79	14,7	1350	244,4	1,29	0,07	0,06	0,9	1,23	29,6							
ТТК	Курица в кисло-сладком соусе	70/30	16,66	0,00	5,49	2,97	8,45	152,21	87,61	18,33	41,6	0,56	0	641	109	1,42	0,06	0,07	0,6	0,25	37,6							
№469 (1996)	Макаронные изделия отварные "Ассорти"	150	3,51	0,03	3,89	0,65	36,66	202,22	10,1	7,98	44,4	0,81	30,4	19,6	34,28	0,82	0,08	0,03	0,6	1,49	0							
№705 (2004)	Напиток из плодов шиповника	200	0,00	0,00	0,14	0,14	26,07	99,27	6,08	1,57	1,57	0,31	0	510	86,8	0,34	0,01	0,03	0,1	0,14	127							
пром.	Хлеб пшеничный	40	2,98	0,00	0,31	0,31	20,31	96,12	7,84	5,49	25,5	0,43	0	0	0	0,44	0,04	0,01	0,4	0,88	0							
пром.	Витаминизированный	30	1,94	0,00	0,35	0,35	12,26	56,85	10,29	13,82	46,5	1,15	0	1,47	0,3	0,42	0,05	0,02	0,2	0,6	0							
пром.	Хлеб ржаной	30	0,00	0,00	0,00	0,00	9,22	100,44	222,82	25,7	165	0,18	25,3	16,9	46,42	0	0,06	0,25	0,2	1,69	1,1							
	Молоко витаминизированное (пакетированное)	200	5,75	6,12	4,64	0,00	9,22	100,44	222,82	25,7	165	0,18	25,3	16,9	46,42	0	0,06	0,25	0,2	1,69	1,1							
	Итого за 'Обед'	1040,00	33,43	6,40	27,85	14,02	126,80	886,15	398,94	104,9	390	4,71	70,4	2962	593,1	7,09	0,4	0,49	3,2	6,66	218							
	Итого за день	1699,00	54,93	21,46	49,88	22,51	222,93	1552,31	509,03	199,6	728	8,33	192	7432	1478	13	0,8	0,78	8,7	16,6	254							

МЕНЮ 3 день (среда)

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)										Витамины									
			всего	в т.ч. жиб.	всего	в т.ч. дист.			Са	Мг	Р	Fe	А,мкг	В	Р3,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	В2	РР	НЭ	С,мг							
Завтрак																												
№257 (1996)	Каша кукурузная молочная	250/10	7,13	3,33	12,75	0,00	47,53	301,24	140,7	16,06	104	0,2	80,5	48,56	92,6	0,29	0,05	0,18	0,1	3,8	1,5							
№642 (1996)	Вязкая с маслом сливочным	200	2,94	2,98	3,16	0,59	18,39	123,86	128,9	31,07	118	1	20,6	11,07	23,2	0,01	0,05	0,16	0,2	1,1	1,3							
	Творожок "Наша Маша"																											
пром.	классический	100	9,00	0,00	5,00	0,00	4,00	96,20	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0							
пром.	Хлеб пшеничный	40	2,98	0,00	0,31	0,31	20,31	96,12	7,84	5,49	25,5	0,4	0	0	0	0,44	0,04	0,01	0,4	0,9	0							
пром.	Витаминизированный	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90	6,86	9,21	31	0,8	0	0,98	0,2	0,28	0,04	0,02	0,1	0,4	0							
Итого за 'Завтрак'		620,00	23,34	6,32	21,46	1,14	98,40	655,32	284,3	61,83	279	2,4	101	60,61	116	1,02	0,17	0,37	0,8	6,2	2,8							
Обед																												
№16 (2014)	Салат из свежих огурцов с льняным маслом	60	0,42	0,00	5,93	4,46	1,85	61,28	13,97	7,52	22,7	0,3	0	31,75	5,4	2,03	0,02	0,02	0,1	0,2	5,3							
№129 (1996)	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	2,38	0,25	5,80	4,59	17,47	129,99	27,55	23,48	68,6	0,9	9	980,4	219	2,08	0,08	0,06	1	1,8	6,7							
№408 (1996)	Печень тушенная в соусе	65/50	16,55	16,36	10,78	3,07	8,32	199,88	25,06	21,23	305	6,5	7393	1028	7719	2,39	0,3	1,99	8,3	12	32							
№472 (1996)	Пюре картофельное (гарнир)	150	3,21	0,70	5,33	0,50	23,40	153,04	41,06	32,16	94,8	1,2	35	47,01	43,3	0,18	0,16	0,13	1,7	2,5	25							
ТТК	Напиток из смородины	200	0,00	0,00	0,00	0,00	17,29	78,24	3,68	10	11,5	0,2	180	0	9,3	0	0,03	0,04	0	0,6	2,3							
пром.	Хлеб пшеничный	50	3,72	0,00	0,39	0,39	25,38	120,15	9,8	6,86	31,9	0,5	0	0	0	0,55	0,05	0,01	0,4	1,1	0							
пром.	Витаминизированный	30	1,94	0,00	0,35	0,35	12,26	56,85	10,29	13,82	46,5	1,2	0	1,47	0,3	0,42	0,05	0,02	0,2	0,6	0							
пром.	Хлеб ржаной	80	2,89	0,00	2,09	0,25	31,30	155,33	0	0	0	0	0	0	0	0,11	0	0	0	0	0							
Итого за 'Обед'		945,00	31,11	17,31	30,67	13,61	137,27	954,78	131,4	115,1	581	11	7617	2089	7997	7,76	0,69	2,27	12	19	71							
Итого за день		1565,00	54,45	23,63	52,13	14,75	235,67	1610,11	415,7	176,9	860	13	7718	2150	8113	8,78	0,86	2,64	13	25	74							

МЕНЮ 4 ДЕНЬ (ЧЕТВЕРГ)

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)											Витамины									
			в т.ч. жив.	в т.ч. раст.	Са	Мг			Р	Fe	А,мкг	В	Р,мкг	Т,мг	Э,мг	В1,мг	В2	РР	НЭ	С,мг									
Завтрак																													
	Котлета рубленая из птицы с отрубями	75	13,43	0,00	3,69	2,61	12,51	132,40	48,2	18,2	39	0,7	0	0	0	1,76	0,05	0,04	0,55	0,6	3,12								
№460 (1996)																													
№482(1996)	Капуста тушеная	150	3,51	0,00	5,35	5,35	18,61	128,43	92	31,4	63	1,26	0	450	76	2,57	0,06	0,08	1,31	1,76	78,1								
№692 (2004)	Кофейный напиток с молоком	200	1,95	1,56	1,45	0,00	19,52	95,17	65,1	7,55	49	0,1	11	5,39	12	0	0,02	0,08	0,05	0,44	0,7								
пром.	Хлеб пшеничный																												
пром.	витаминизированный	30	1,49	0,00	0,16	0,16	10,15	48,06	3,92	2,74	13	0,22	0	0	0	0,22	0,02	0,01	0,18	0,44	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	0,98	0,2	0,28	0,04	0,02	0,14	0,4	0								
пром.	Слойка с фруктовой начинкой	60	2,94	2,94	10,71	0,01	29,73	221,05	3,68	1,72	4,6	0,31	1,8	0,58	3,1	0,02	0	0,01	0,03	0,12	0,05								
Итого за 'Завтрак '		525,00	22,79	4,54	22,91	3,62	94,57	652,02	169	66,8	182	3,14	56	2683	515	2,67	0,21	0,23	2,3	3,66	34,3								
Обед																													
Суп молочный с макаронными изделиями																													
№161 (1994)		250	5,72	3,56	6,93	0,25	21,75	172,97	151	20,3	128	0,44	36	19,7	41	0,32	0,08	0,19	0,36	1,58	1,59								
№401 (1996)	Гуляш из говядины	60/50	15,64	0,00	13,12	2,42	4,01	195,20	7,97	4,25	12	0,25	0	73,4	14	1,21	0,01	0,01	0,12	0,25	0,95								
№464 (1996)	Каша гречневая вязкая (гарнир)	150	3,52	0,03	9,42	1,18	39,31	257,00	13,2	71,6	108	2,44	30	23,1	35	0,34	0,15	0,08	1,5	2,63	0								
№588 (1996)	Компот из кураги	200	0,00	0,00	0,00	0,06	28,19	106,45	31,8	20,6	29	0,67	0	686	117	1,1	0,02	0,04	0,59	0,78	0,78								
пром.	Хлеб пшеничный																												
пром.	витаминизированный	50	3,72	0,00	0,39	0,39	25,38	120,15	9,8	6,86	32	0,54	0	0	0	0,55	0,05	0,01	0,44	1,1	0								
пром.	Хлеб ржаной	30	1,94	0,00	0,35	0,35	12,26	56,85	10,3	13,8	46	1,15	0	1,47	0,3	0,42	0,05	0,02	0,21	0,6	0								
Итого за 'Обед '		790,00	30,54	3,59	30,21	4,66	130,90	908,63	224	137	354	5,49	66	804	207	3,94	0,37	0,36	3,21	6,95	3,33								
Итого за день		1315,00	53,33	8,12	53,12	8,28	225,47	1560,65	393	204	537	8,63	122	3486	722	6,61	0,58	0,58	5,51	10,6	37,6								

МЕНЮ 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	В	Э,мкг	Т,мг	В1,мг	В2	РР	НЭ	С,мг		
Завтрак																							
№35 (2003)	Каша "Дружба" со сливочным маслом	200/10	7,15	2,81	9,49	1,03	44,31	307,45	128	44,8	178	1	77	51,7	87	0,26	0,2	0,2	0,84	2,7	1,2		
№642 (1996)	Какао с молоком	200	3,94	2,98	2,16	0,59	21,39	123,86	129	31,1	118	1	21	11,1	23	0,01	0,1	0,2	0,17	1,1	1,3		
ТТК	Блины классические со ступшенным молоком	100/10	6,33	0,71	8,57	4,90	5,44	110,22	30,1	3,33	22	0	4,1	2,94	4,7	2,22	0	0	0,02	0,2	0,1		
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09	5,88	4,12	19	0,3	0	0	0	0,33	0	0	0,26	0,7	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	0,98	0,2	0,28	0	0	0,14	0,4	0		
Итого за 'Завтрак'																							
Обед																							
№15 (2001)	Свекла с льяным маслом	60	0,86	0,00	4,17	3,14	6,49	63,22	21,2	12,6	25	0,8	0	39	1,2	1,44	0	0,1	0,22	1,4	5,7		
№131 (1996)	Суп картофельный с рыбой (горбуша)	250/20	5,07	5,00	4,02	2,98	19,99	142,35	27,4	33,9	111	1,2	4,4	978	211	1,64	0,1	0,1	2,14	4,2	9,7		
№424 (1996)	Биточки паровые из говядины с отрубями	100	15,70	0,02	8,96	0,26	9,01	185,55	6,42	17,4	37	0,6	24	15,2	26	0,46	0	0	0,4	0,6	0		
№755 (1982)	Макаронны отварные с овощами	150	3,02	0,01	7,88	5,45	33,30	221,48	20	19,3	60	1	17	2695	476	2,99	0,1	0,1	0,8	1,6	5		
ТТК	Напиток вишневый	200	0,00	0,00	0,00	0,00	27,29	88,24	3,68	10	11	0,2	180	0	9,3	0	0	0	0	0,6	2,3		
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,98	0,00	0,31	0,31	20,31	96,12	7,84	5,49	25	0,4	0	0	0	0,44	0	0	0,35	0,9	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	0,98	0,2	0,28	0	0	0,14	0,4	0		
Итого за 'Обед'																							
Ужин																							
Итого за день																							
Итого за день																							

МЕНЮ 7 ДЕНЬ (вторник)

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)											Витамины										
			Всего	В т.ч. жив.	Всего	В т.ч. раст.			Са	Мг	Р	Fe	А,мкг	В	Рэ,мкг	Гэ,мг	В1,мг	РР	Нэ	С,мг										
Завтрак																														
№297 (1994)	Запеканка из творога со сгущенным молоком	100/10	15,67	17,60	12,80	0,11	22,59	270,50	187	27,7	240,1	0,66	80,4	46,2	89,9	0,4	0,1	0,55	4,3	0,6										
ТТК	Каша из зерновых хлопьев 5 злаков с маслом сливочным	200/5	8,04	4,69	8,71	0,00	31,47	212,65	196	22,7	146,2	0,2	61,1	34,7	68,7	0,1	0,1	0,16	1,32	2,1										
ТТК	Чай ягодный (с черной смородиной)	200	0,00	0,00	0,07	0,07	19,06	71,23	4,82	3,65	3,88	0,21	0	11,8	2,04	0,1	0	0,04	0,05	24										
ТТК	Хлеб пшеничный																													
пром.	Хлеб ржаной	40	2,98	0,00	0,31	0,31	20,31	96,12	7,84	5,49	25,48	0,43	0	0	0	0,4	0	0,35	0,88	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	0,98	0,2	0,3	0	0,14	0,4	0										
Итого за 'Завтрак '			575,00	27,98	22,28	22,13	0,73	101,60	688,40	403	68,7	446,6	2,27	141	93,6	161	1,3	0,2	1,24	6,95	26									
Обед																														
№19(2014)	Салат из свежих помидоров с льняным маслом	60	0,58	0,00	5,98	4,51	2,75	66,58	7,41	10,6	13,85	0,48	0	423	71,8	2,4	0	0,02	0,26	0,4										
№139 (1996)	Суп картофельный с макаронными изделиями на бульоне с курой	250	4,74	0,00	3,05	2,45	19,61	130,98	17	20,4	54,48	0,86	0	1188	202	1,2	0,1	1	1,53	13										
№408 (1996)	Печень тушеная в соусе	65/50	16,55	16,36	10,78	3,07	8,32	199,88	25,1	21,2	304,7	6,47	7393	1028	7719	2,4	0,3	8,26	12,4	32										
ТТК	Картофель запеченный																													
ТТК	Дольками	150	3,21	0,70	5,33	0,50	24,40	153,04	41,1	32,2	94,78	1,16	35	47	43,3	0,2	0,2	1,66	2,51	25										
№588 (1996)	Компот из кураги	200	0,00	0,00	0,06	0,06	31,19	106,45	31,8	20,6	28,62	0,67	0	686	117	1,1	0	0,59	0,78	0,8										
ТТК	Хлеб пшеничный																													
пром.	Хлеб ржаной	50	3,72	0,00	0,39	0,39	25,38	120,15	9,8	6,86	31,85	0,54	0	0	0	0,6	0,1	0,44	1,1	0										
пром.	Хлеб ржаной	30	1,94	0,00	0,35	0,35	12,26	56,85	10,3	13,8	46,45	1,15	0	1,47	0,3	0,4	0,1	0,21	0,6	0										
Итого за 'Обед '			855,00	30,74	17,06	25,94	11,33	123,91	833,95	142	126	574,7	11,3	7428	3374	8153	8,2	0,7	12,2	19,1	71									
Итого за день			1430,00	58,72	39,34	48,07	12,06	225,51	1522,35	546	194	1021	13,6	7570	3468	8314	9,5	0,9	13,5	26,1	98									

МЕНЮ 8 день (среда)

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г		ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)												
			Всего	В т.ч. жив.	Всего	В т.ч. раст.	Са	Мг		Р	Fe	А,мкг	В	Р,мкг	Г,мг	М,мг	В1,мг	В2	РР	НЭ	С,мг	
Завтрак																						
№3 (2004)	БуТЕРБРОД с маслом сливочным (батон)	10/25	1,94	0,05	7,82	0,74	13,14	109,29	6,57	8,09	22,7	0,51	57,8	37,24	65	0,5	0,04	0	0,4	0,8	0	
№42 (2003)	Котлета рыбная "Лада" из горбуши с отрубями	90	12,87	13,13	10,54	4,66	10,83	209,05	38,34	35,2	175	1,2	82,6	36,96	91	3,4	0,17	0,2	3,2	6	1,52	
№472 (1996)	Пюре картофельное (гарнир)	150	2,21	0,70	3,33	0,50	23,40	153,04	41,06	32,2	94,8	1,16	35	47,01	43	0,2	0,16	0,1	1,7	2,5	25,4	
№692 (2004)	Кофейный напиток с молоком	200	1,95	1,56	1,45	0,00	19,52	85,17	65,12	7,55	48,5	0,1	10,8	5,39	12	0	0,02	0,1	0,1	0,4	0,7	
пром.	Хлеб пшеничный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09	5,88	4,12	19,1	0,32	0	0	0	0,3	0,03	0	0,3	0,7	0	
пром.	Витаминизированный	25	1,62	0,00	0,29	0,29	10,22	47,38	8,58	11,5	38,7	0,96	0	1,23	0,3	0,4	0,04	0	0,2	0,5	0	
Итого за 'Завтрак'		530,00	22,82	15,44	23,67	6,43	92,34	676,02	165,5	98,7	399	4,25	186	127,8	212	4,8	0,47	0,4	5,7	11	27,7	
Обед																						
ТТК	Овощи свежие в нарезке	60	0,56	0,00	0,09	0,09	2,56	12,31	10,9	10	20	0,4	0	1	43	0,2	0,03	0	0,2	0,2	10,3	
<small>ФОРТ ЕМПИЦОЯ ПИ Ресторбиндара, ОТБОУ ВО УРТИ СУ, 0553 ПТ "С" в Среднеуловной области 2018</small>																						
№401 (1996)	Ворш с морской капустой, картофелем, сметаной	250/10	1,97	0,25	6,09	5,06	14,26	143,96	41,9	23,1	52,6	1,08	14,7	1245,6	227	2,4	0,05	0,1	0,6	1	17,3	
№401 (1996)	Гуляш из говядины	50/50	15,63	15,01	13,15	4,80	4,01	187,31	11,46	4,46	12,3	0,27	0	73,44	14	2,3	0,01	0	0,1	0,3	0,95	
№464 (1996)	Каша гречневая вязкая (гарнир)	150	4,52	0,03	6,42	1,18	24,31	190,26	13,16	71,6	108	2,44	30,4	23,12	35	0,3	0,15	0,1	1,5	2,6	0	
ТТК	Напиток из брусники	200	0,70	0,00	0,00	0,00	39,25	163,66	386,8	66,2	49	10,9	0	0	86	0,4	0,08	0,1	0	1,6	12,3	
пром.	Хлеб пшеничный	50	3,72	0,00	0,39	0,39	25,38	120,15	9,8	6,86	31,9	0,54	0	0	0	0,6	0,05	0	0,4	1,1	0	
пром.	Витаминизированный	30	1,94	0,00	0,35	0,35	12,26	56,85	10,29	13,8	46,5	1,15	0	1,47	0,3	0,4	0,05	0	0,2	0,6	0	
Итого за 'Обед'		850,00	29,04	15,28	26,49	16,24	122,02	862,20	492,6	195	318	16,7	45,1	1545	397	8,6	0,43	0,3	3	7,3	41,9	
Итого за день		1380,00	51,86	30,72	50,16	22,67	214,36	1538,22	658,1	293	717	20,9	231	1673	609	13	0,89	0,7	8,8	18	69,6	

МЕНЮ 9 ДЕНЬ

№ 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	В	РЭ,мкг	Э,мг	В1,мг	В2	РР	С,мг		
Завтрак																						
№3 (2004)	Бутерброд с маслом, сыром (батон)	10/10/25	3,51	2,63	7,43	0,74	16,50	173,65	105	13	81,5	0,6	78,4	53,9	89,1	0,6	0	0	0,4	0,07		
№284 (1996)	Омлет натуральный с маслом сливочным	150/5	15,23	15,23	17,01	2,25	2,80	251,71	115	19	251	2,8	312,8	88,91	334	1,7	0,1	1	0,3	0,54		
№630 (1996)	Чай с молоком	150/50/15	1,62	1,42	0,27	0,05	24,15	83,14	59,2	6,9	44,1	0,1	9,8	4,9	11	0	0	0	0,1	0,64		
	Фрукты свежие (яблоко)	200	0,00	0,00	0,00	0,60	17,83	66,68	21,1	12	14,4	2,9	0	36	7,5	0,3	0	0	0,4	6		
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,49	0,00	0,16	0,16	10,15	48,06	3,92	2,7	12,7	0,2	0	0	0	0,2	0	0	0,2	0		
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90	6,86	9,2	31	0,8	0	0,98	0,2	0,3	0	0	0,1	0		
Итого за 'Завтрак '			705,00	23,14	19,27	25,11	4,03	79,60	661,15	311	63	434	7,4	401	184,69	442	3,1	0,2	1	1,4	7,24	
Обед																						
№43 (2004)	Салат из белокочанной капусты Рассольник домашний со сметаной	60	0,91	0,00	2,99	2,99	6,59	54,17	2,61	9,8	18,1	0,4	0,00	121,42	1,39	0,02	0	0	0,4	21,2		
№128 (1996)	Запеканка картофельная с мясом	250/10	2,35	0,25	3,77	4,56	18,82	122,43	30,8	25	61,5	0,9	9	983,6	220	2,1	0,1	0	1	10,5		
№430 (1996)	Отвар шиповника	243/10	19,88	15,53	18,50	9,82	45,85	392,15	30,9	57	150	2,4	57,82	82,71	72,3	4,4	0,3	0	3,1	47,2		
№652 (1996)	Хлеб пшеничный	200	0,00	0,00	0,00	0,27	17,01	53,51	11,8	3,3	3,33	0,6	0	960,4	163	0,8	0	0	0,2	196		
пром.	Хлеб ржаной витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09	5,88	4,1	19,1	0,3	0	0	0	0,3	0	0	0,3	0		
пром.	Хлеб ржаной витаминизированное (пакетированное)	30	1,94	0,00	0,35	0,35	12,26	56,85	10,3	14	46,5	1,2	0	1,47	0,3	0,4	0,1	0	0,2	0		
пром.	Молоко витаминизированное (пакетированное)	200	3,75	6,12	3,64	0,00	9,22	100,44	223	26	165	0,2	25,32	16,88	46,4	0	0,1	0	0,2	1,1		
Итого за 'Обед '			1033,00	31,06	21,90	29,49	18,23	124,98	851,64	315	139	463,9	5,9	92,14	2166,48	503	8,01	0,5	1	5,4	276,1	
Итого за день			1738,00	54,20	41,17	54,60	22,26	204,58	1512,79	626	202	898,4	13	493,15	2351,17	946	16	0,8	2	6,8	283,3	

МЕНЮ 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	В	РЭ,мкг	ГЭ,мг	В1,мг	В2	РР	НЭ	С,мг	
Завтрак																						
	Затеканка из творога со																					
№297 (1994)	сгущенным молоком	50/5	6,30	8,78	5,29	0,06	15,00	138,08	93,4	13,8	120	0,33	40	23,02	44,7	0,2	0,03	0,15	0,3	2,1	0,3	
№64 (2003)	Колбаски витаминные	70	8,93	0,00	5,50	4,57	5,54	134,02	2,44	3,53	6,74	0,13	0	708	120	2,1	0,01	0,01	0,1	0,2	0,3	
№486 (1996)	Рагу из овощей	150	1,01	0,00	7,06	7,06	18,50	142,54	42,5	35,7	82,5	1,12	0	4395	747	3,4	0,13	0,09	1,3	1,9	2,9	
№642 (1996)	Какао с молоком	200	3,94	2,98	3,16	0,59	31,39	123,86	129	31,1	118	1,01	20,6	11,07	23,2	0	0,05	0,16	0,2	1,1	1,3	
пром.	Хлеб пшеничный																					
пром.	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	0,2	0,02	0,01	0,2	0,4	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	0,98	0,2	0,3	0,04	0,02	0,1	0,4	0	
Итого за 'Завтрак '		515,00	22,96	11,77	21,41	12,66	88,75	624,46	278	96,1	371	3,57	60,5	5138	936	6,2	0,27	0,44	2,2	6,2	31	
Обед																						
	Овощи свежие со сладким																					
	перцем (огурец, помидор, перец сладкий)	60	0,59	0,00	0,08	0,08	2,78	12,99	10,7	9,23	18,9	0,4	0	0,11	59,4	0,26	0,03	0,26	0,4	3,1	27	
ТТК	Суп картофельный с горохом на мясном бульоне	250	5,06	0,00	4,61	3,07	25,34	176,87	36,8	38,8	97	2,35	0	1335	227	1,3	0,29	0,09	1,4	2,9	11	
№139 (2004)	Рыба запеченная под молочным соусом с сыром (горбуша)	75/30	17,59	20,38	12,80	1,30	2,07	224,14	98,9	32,1	231	0,63	83,4	38,61	91,7	2,1	0,19	0,19	4,1	8	1	
№36 (2003)	Рис припущенный с овощами	150	2,80	0,02	7,38	2,74	50,84	235,73	8,57	28,6	85,6	0,62	26	546	119	1,3	0,05	0,03	0,9	1,8	1,1	
№588 (1996)	Компот из смеси сухофруктов	200	0,00	0,00	0,00	0,00	16,42	77,41	2,6	6,66	7,64	0,15	120	0	6,2	0	0,02	0,02	0	0,4	1,6	
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,72	0,00	0,39	0,39	25,38	120,15	9,8	6,86	31,9	0,54	0	0	0	0,6	0,05	0,01	0,4	1,1	0	
пром.	Хлеб ржаной	25	1,62	0,00	0,29	0,29	10,22	47,38	8,58	11,5	38,7	0,96	0	1,23	0,25	0,4	0,04	0,02	0,2	0,5	0	
Итого за 'Обед '		840,00	31,38	20,40	25,55	12,29	133,05	955,74	184	135	509	5,89	229	3000	628	7,7	0,66	0,39	7,2	15	28	
Итого за день		1355,00	54,34	32,17	46,96	24,95	221,80	1580,20	462	231	880	9,46	290	8138	1564	14	0,94	0,82	9,4	21	59	