



№ 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	Mg	P	Fe	А,м кг	РЭ,м кг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.												
<b>Обед 3 день</b>																		
№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, отрубями	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)	отварные с сыром (гарнир)	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	
	Отвар шиповника	80	2,89	0,00	4,09	0,25	20,10	105,33	0	0	0	0	0	0	0,11	0	0	
	Выпечка в ассортименте	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 пшеничный витаминизированный	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	
	Хлеб ржаной	20																
	<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>	
<b>Обед 4 день</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	0,9	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>	
<b>Обед 5 день</b>																		
ТТК	Капуста по домашнему	60	0,80	0,00	3,01	3,01	6,12	53,63	21,9	8,09	14,3	0,4	0	0,3	1,43	0,01	14	
ФБУН ЕМНЦ ГОРПП Республики Саха по Среднекоксской области 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	
№422/3(1996)	Тефтели из говядины с отрубями 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 (мг)					Витамины			
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	А,м кг	РЭ,м кг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
№139 (2004)	Суп картофеля 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 изюма	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	0,2	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>
	<b>Обед 7 день</b>																
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 крупой (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>
	<b>Обед 8 день</b>																
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 ЕМИЦ ПОЗРПИ Роспотребнадзора по Свердловской области 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 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	0,2	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		Углероды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	А,м 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	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	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
№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
№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, гречками	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 ЕМНЦ ЦОЗРП Роспотребнадзора по Свердловской области 2018 год	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
№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	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>