



УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Каскад" *Н.А.Елькина*

Н.А.Елькина

" " " 2026 год



СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ №221

С. Ю. Овсянникова

" " " 2026 год

Основное десятидневное меню завтраков и обедов для детей для обучающихся в 5-11 классах, являющимися лицами с ограниченными возможностями здоровья

(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 (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	РЭ, мкг	г	ТЭ, мг	В1, мг
№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.	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	19,11	0,32	0	0	0,33	0,03	0
Итого за 'Завтрак'		515,00	22,01	7,69	22,64	4,17	117,42	740,77	368,4	121,8	436,8	5,02	111	129,6	1,46	0,36	7,43
Обед																	
№120 (1996)	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной	250/10	1,95	0,28	5,57	0,08	9,94	95,18	39,88	13,1	31,57	0,48	26,7	280,2	0,21	0,02	9,68
ТТК	Индийка 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 здорovie	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
	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'		890,00	34,66	0,29	27,41	9,98	124,81	945,93	125,4	109,7	275	5,74	227	1193	5,89	0,31	36,77
Итого за день		1405,00	56,67	7,98	50,05	14,15	242,23	1686,70	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- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			в т.ч. жив.		в т.ч. раст.				Ca	Mg	P	Fe	А,мкг	РЭ,мкг	ГЭ,мг	В1,мг	С,мг
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.											
Завтрак																	
№562 (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
Итого за 'Завтрак 2 день'		587,00	29,26	0,84	31,17	10,72	90,78	785,34	81,47	71,90	219,82	3,53	47,77	144,83	4,00	0,31	33,67

Обед

№128 (1996)	Рассолник 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)	Кнели 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
№463 (1996)	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,87	0,03	6,99	2,74	51,54	295,42	20,8	144,9	217,6	4,9	22,3	42,8	0,73	0,26	0
ТТК	Напиток 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
	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
Итого за 'Обед 2 день'		1000,00	42,46	3,16	27,31	8,57	147,84	964,60	118,44	198,48	422,67	8,32	110,65	398,24	4,50	0,48	10,87
Итого за день		1587,00	71,72	4,00	58,48	19,29	238,62	1749,94	199,91	270,38	642,49	11,85	158,42	543,07	8,50	0,79	44,54

3 день (среда)

№ 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.				Ca	Mg	P	Fe	А,мкг	РЭ,мкг	ГЭ,мг	В1,мг	С,мг
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.											
Завтрак																	
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
	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
№274 (1996)	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
№686 (2004)	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	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	27,52	4,50	22,66	3,67	87,93	631,58	208,56	47,49	240,41	2,67	91,31	107,06	2,88	0,20	5,84

Обед

№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
	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 3 день'		815,00	29,61	0,03	28,91	4,77	95,42	706,59	76,25	80,38	234,20	4,42	121,80	283,00	3,32	0,37	258,85
Итого за день		1365,00	57,13	4,53	51,57	8,44	183,35	1338,18	284,81	127,87	474,61	7,09	213,11	390,06	6,20	0,57	264,69

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	Mg	P	Fe	А, мкг	РЭ, мкг	Г	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.												
Завтрак																		
№297 (1994)	Запеканка из творога со ступенным молоком	60/5	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 пшеничная вязкая с маслом сливочным	200/10	8,07	2,83	13,82	1,65	37,89	279,82	117	48	179	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	0,1	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	0,33	0,03	0	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	
	Итого за 'Завтрак 4 день'	647,00	25,50	15,38	23,86	2,65	104,03	697,64	287	90,3	414	4,9	105	158,1	1,38	0,32	7,67	

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	20,4	54,5	0,9	0	201,8	1,19	0,1	13,2
№401 (1996)	Гуляш из говядины	50/50	15,63	15,01	11,50	2,42	4,01	165,96	7,81	4,22	11,5	0,2	0	14,4	1,21	0,01	0,95
ТТК	Бульон с овощами	180	4,38	0,01	10,04	3,00	40,18	230,81	17,3	10,9	25,9	0,4	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	20,6	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	0,33	0,03	0	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
	Итого за 'Обед 4 день'	890,00	31,39	15,02	28,60	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	56,89	30,40	52,46	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																		
№ 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, мкг	РЭ, мкг	Г	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.												
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	36,27	1,09	0,02	6,68	
ТТК	Каша гречневая с курицей и овощами	200	15,30	0,02	10,46	3,36	26,90	257,57	25,6	67,3	108	2,3	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	5,2	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	30,1	3,33	21,5	0	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	19,1	0,3	0	0,33	0,03	0	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	
	Итого за 'Завтрак 5 день'	550,00	24,78	0,73	24,20	8,48	93,39	634,00	261,57	125,67	225,10	9,28	26,32	499,77	4,70	0,30	45,00	

Обед

№83 (1982)	Капуста 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	2,3,3
Республика Коми	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	14,7	226,9	2,41	0,05	17,3
№422/3(1996)	Тфтели из говядины с отрубями и соусом	60/50	9,33	0,00	10,59	6,13	11,62	175,99	15,6	15,4	40,6	0,6	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	49,3	38,6	114	1,4	42	52,01	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	73,4	6,2	0	0,02	0,63
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,98	0,00	0,31	0,31	9,6,12	36,12	7,84	5,49	25,5	0,4	0	0,44	0,04	0	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
	Итого за 'Обед 5 день'	883,00	29,33	15,78	29,31	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	54,11	16,51	53,51	29,05	212,58	1556,05	389,43	238,58	523,64	15,06	98,84	799,68	14,78	0,76	132,84

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.			Ca	Mg	P	Fe	А,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
Завтрак																	
№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 пшеничная 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	47,7	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
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	180,7	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	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
Итого за 'Обед 6 день'		880,00	28,20	0,00	27,89	14,14	135,31	861,37	82,1	122,28	318,34	5,44	179,93	658,45	7,3	0,5	62,27
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.			Ca	Mg	P	Fe	А,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
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	57,8	65,3	0,53	0,04	0
№394(2004)	Тертые 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	42,37	2,59	0,05	21,7
№472(1996)	Пюре картофельное (гарнир)	180	3,85	0,84	6,39	0,60	28,08	183,63	49,22	38,59	113,7	1,4	42	52	0,22	0,19	30,53
№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	0,09	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.	Джем	20	0,11	0,00	0,02	0,02	13,52	52,26	3,87	2,44	2,78	0,09	0	1,6	0,08	0	3,2
Итого за 'Завтрак 7 день'		580,00	22,96	1,43	24,52	2,11	108,99	716,29	119	84,01	235,7	3,62	343	177,6	1,78	0,35	77,56

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	231,2	4,62	0,04	7,51
№401 (1996)	Котлета домашняя	100	15,63	15,01	12,15	4,80	4,01	187,31	11,46	12,33	0,27	0	14,46	2,31	0,01	0,95	
№274 (1996)	Макаронные изделия отварные	180	5,62	0,03	5,87	0,78	44,00	254,69	12,12	9,58	53,27	0,97	36,4	41,14	0,98	0,1	0
ТТК	Напиток из брусники	200	1,70	0,00	1,51	0,00	29,25	163,66	386,8	66,15	49	10,9	0	86,25	0,42	0,08	12,25
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
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
Итого за 'Обед 7 день'		810,00	32,48	15,88	33,73	17,00	144,10	1031,63	472,38	121,76	252,73	14,81	60,34	400,19	9,63	0,35	20,75
Итого за день		1390,00	55,44	17,31	58,25	19,11	253,09	1747,92	591,34	205,77	488,45	18,43	403,39	577,74	11,41	0,70	98,31

8 день (среда)

№ 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.				Ca	Mg	P	Fe	А, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.											
Завтрак																	
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) пром.	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
Итого за 'Завтрак 8 день'		710,00	26,06	4,45	22,15	6,57	97,18	701,03	220	50,4	228	2,8	188	103,6	4,05	0,21	7,62

Обед

№ 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.				Ca	Mg	P	Fe	А, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.											
Обед																	
Республика Ин-Свердловской области 2018 год	Борщ с морской капустой, картофелем, сметаной	250/10	1,97	0,25	7,09	5,06	14,26	128,96	41,9	23,1	52,6	1,1	14,7	226,9	2,41	0,05	17,3
№470 (2004)	Фрикадельки из говядины (паровые) с отрубями	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) пром.	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
Итого за 'Обед 8 день'		890,00	26,80	0,27	28,47	5,97	134,49	817,72	121	97	219	4,4	50,4	755,6	5,61	0,23	31,4
Итого за день		1600,00	52,86	4,72	50,62	12,54	231,67	1518,74	340,91	147,39	447,36	7,10	238,70	859,21	9,66	0,44	39,05

9 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.				Ca	Mg	P	Fe	А, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.											
Завтрак																	
№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) пром.	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) пром.	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
Итого за 'Завтрак 9 день'		640,00	23,04	15,36	24,92	1,38	109,91	700,89	290	77	388	4	224	124,3	1,35	0,5	25,3

Обед

№ 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.				Ca	Mg	P	Fe	А, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.											
Обед																	
№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) пром.	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) пром.	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
Итого за 'Обед 9 день'		860,00	28,47	1,19	27,21	11,26	118,60	717,35	471,6	151,37	313,06	15,14	94,32	416,7	6,17	0,49	55,49
Итого за день		1500,00	51,51	16,55	52,13	12,64	228,51	1418,23	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				
			в т.ч. жив.	в т.ч. раст.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	А,мк г	РЭ,мк г	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
Завтрак																	
№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
Итого за 'Завтрак 10 день'		555,00	27,51	18,72	25,57	3,38	84,46	645,72	268,6	63,04	429,5	5	340	449,7	3,08	0,24	7,14

Обед

№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	60,83	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
№584(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
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	73,4	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
	Итого за 'Обед 10 день'	865,00	29,37	2,42	28,85	7,22	136,52	924,50	113,49	135,23	321,6	5,83	106,72	958,43	4,3	0,4	14,5
	Итого за день	1420,00	56,88	21,14	54,42	10,60	220,98	1570,22	382,10	198,27	751,08	10,83	446,43	1408,13	7,38	0,64	21,64