

**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор ООО «Каскад»

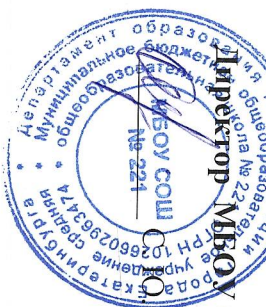
Н. А. Елькина



**СОГЛАСОВАНО:**

Директор МБОУ СОШ №221

Овсянникова



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

**МБОУ СОШ №221**

## 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. |              |               | Са                        | Mg           | P            | Fe           | А,мкг       | Р,мкг       | ТЭ,мг         | В1,мг        | С,мг        |              |  |  |
| <b>Завтрак</b>  |   |          |                |              |              |              |              |               |                           |              |              |              |             |             |               |              |             |              |  |  |
| №3 (2004)   | Бутерброд с маслом, сыром (батон)             | 10/10/20 | 4,14           | 2,63         | 11,28        | 0,59         | 10,53        | 160,44        | 103,5                     | 11,86        | 77,32        | 0,48         | 78,4        | 89,1        | 0,48          | 0,03         | 0,1         |              |  |  |
| ТТК   | Ййпо отварное                                 | 40       | 4,98           | 4,98         | 4,51         | 0,00         | 0,27         | 61,53         | 21,56                     | 4,7          | 75,26        | 0,98         | 98          | 104         | 0,24          | 0,03         | 0           |              |  |  |
| №257 (1996)   | Каша рисовая вязкая с маслом сливочным        | 200/5    | 5,87           | 2,82         | 6,89         | 0,44         | 39,95        | 244,74        | 123,5                     | 35,47        | 153,7        | 0,58         | 48,2        | 54,3        | 0,23          | 0,07         | 1,25        |              |  |  |
| №692 (2004)   | Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный     | 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.   | витаминизированный                            | 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.   | Хлеб ржаной                                   | 20       | 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           |              |  |  |
| <b>Итого за 'Завтрак '</b>  |   |          | <b>545,00</b>  | <b>16,55</b> | <b>11,99</b> | <b>23,33</b> | <b>1,58</b>  | <b>109,75</b> | <b>695,91</b>             | <b>328,3</b> | <b>74,28</b> | <b>411,3</b> | <b>3,33</b> | <b>235</b>  | <b>259,7</b>  | <b>1,67</b>  | <b>2,05</b> |              |  |  |
| <b>Обед</b>   |   |          |                |              |              |              |              |               |                           |              |              |              |             |             |               |              |             |              |  |  |
| №4 (2001)   | Салат из белокочанной капусты с яблоками      | 80       | 1,06           | 0,00         | 5,03         | 5,03         | 10,46        | 84,94         | 31,15                     | 10,43        | 19,43        | 0,7          | 0           | 2,5         | 1,85          | 0,02         | 26,62       |              |  |  |
| Республиканский ФГБОУ ВО УрГТУ, ФБЭС ЦГ и Э в Свердловской области 2018 | Борщ с морской капустой, картофелем, 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           |              |  |  |
| <b>Итого за 'Обед '</b>   |   |          | <b>880,00</b>  | <b>30,02</b> | <b>18,83</b> | <b>30,90</b> | <b>14,25</b> | <b>129,49</b> | <b>871,77</b>             | <b>506,4</b> | <b>158,3</b> | <b>291,2</b> | <b>15,8</b> | <b>14,7</b> | <b>332,7</b>  | <b>7,42</b>  | <b>0,45</b> | <b>90,84</b> |  |  |
| <b>Итого за день</b>  |   |          | <b>1425,00</b> | <b>46,57</b> | <b>30,82</b> | <b>54,23</b> | <b>15,83</b> | <b>239,24</b> | <b>1567,67</b>            | <b>1004</b>  | <b>234,6</b> | <b>862,6</b> | <b>21</b>   | <b>420</b>  | <b>819,11</b> | <b>10,65</b> | <b>0,72</b> | <b>100,9</b> |  |  |

## МЕНЮ 2 день (вторник)

| № ТК                       | Наименование блюда   | Выход, г | Белки, г       |              | Жиры, г      |              | Углево-ды, г  | ЭЦд 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          | С,мг       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Завтрак</b>             |  |          |                |              |              |              |               |                |                           |              |            |             |             |             |              |             |             |             |            |             |            |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №3 (2004)                  | 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          |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №389 (2004)                | Виточки рыбные паровые из торбуши 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 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            | 0,22        | 0,02        | 0,01        | 0,2        | 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        | 0,1        | 0,4         | 0          |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| пром.                      | 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          |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Итого за 'Завтрак '</b> |  |          | <b>659,00</b>  | <b>21,50</b> | <b>15,06</b> | <b>22,03</b> | <b>96,13</b>  | <b>666,16</b>  | <b>110,09</b>             | <b>94,7</b>  | <b>337</b> | <b>3,62</b> | <b>122</b>  | <b>4469</b> | <b>884,6</b> | <b>5,93</b> | <b>0,4</b>  | <b>0,29</b> | <b>5,5</b> | <b>9,9</b>  | <b>36</b>  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Обед</b>                |  |          |                |              |              |              |               |                |                           |              |            |             |             |             |              |             |             |             |            |             |            |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №19 (2004)                 | Салат из свежих помидоров с льняным маслом                     | 100      | 0,00           | 0,00         | 9,96         | 7,52         | 4,59          | 110,96         | 12,35                     | 17,64        | 23,1       | 0,79        | 0           | 706         | 119,7        | 3,93        | 0,05        | 0,04        | 0,4        | 0,63        | 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 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            | 0,44        | 0,04        | 0,01        | 0,4        | 0,88        | 0          |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| пром.                      | Хлеб ржаной  | 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.                      | 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        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Итого за 'Обед '</b>    |  |          | <b>1080,00</b> | <b>32,85</b> | <b>6,39</b>  | <b>31,83</b> | <b>148,63</b> | <b>930,53</b>  | <b>403,86</b>             | <b>112</b>   | <b>400</b> | <b>5,03</b> | <b>70,4</b> | <b>3244</b> | <b>640,9</b> | <b>8,65</b> | <b>0,43</b> | <b>0,5</b>  | <b>3,3</b> | <b>6,91</b> | <b>218</b> |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Итого за день</b>       |  |          | <b>1639,00</b> | <b>54,35</b> | <b>21,45</b> | <b>53,86</b> | <b>224,76</b> | <b>1596,69</b> | <b>513,96</b>             | <b>206,7</b> | <b>737</b> | <b>8,65</b> | <b>192</b>  | <b>7714</b> | <b>1526</b>  | <b>14,6</b> | <b>0,82</b> | <b>0,79</b> | <b>8,9</b> | <b>16,8</b> | <b>254</b> |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

## 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. жир.  | всего        | в т.ч. раст. | Ды, г         | Са             |              | Мг                        | Р          | Fe         | А,мкг       | В            | РЭ,мкг      | ТЭ,мг       | В1,мг       | В2          | PP         | НЭ         | С,мг       |  |  |  |  |  |
| <b>Завтрак</b>            |   |                |              |              |              |              |               |                |              |                           |            |            |             |              |             |             |             |             |            |            |            |  |  |  |  |  |
| №257 (1996)               | Каша кукурузная молочная вязкая с маслом сливочным    | 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)               | Какао с молоком                                       | 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        |  |  |  |  |  |
| пром.                     | 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  |                |              |              |              |              |               |                |              |                           |            |            |             |              |             |             |             |             |            |            |            |  |  |  |  |  |
| пром.                     | 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           | 0,44        | 0,04        | 0,01        | 0,4        | 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        | 0,04        | 0,02        | 0,1        | 0,4        | 0          |  |  |  |  |  |
| <b>Итого за 'Завтрак'</b> |   | <b>620,00</b>  | <b>23,34</b> | <b>6,32</b>  | <b>21,46</b> | <b>1,14</b>  | <b>98,40</b>  | <b>655,32</b>  | <b>284,3</b> | <b>61,83</b>              | <b>279</b> | <b>2,4</b> | <b>101</b>  | <b>60,61</b> | <b>116</b>  | <b>1,02</b> | <b>0,17</b> | <b>0,37</b> | <b>0,8</b> | <b>6,2</b> | <b>2,8</b> |  |  |  |  |  |
| <b>Обед</b>               |   |                |              |              |              |              |               |                |              |                           |            |            |             |              |             |             |             |             |            |            |            |  |  |  |  |  |
| №7 (2003)                 | Салат "Здоровье" с пекинской капустой, льняным маслом | 60             | 0,00         | 0,00         | 5,96         | 4,42         | 2,92          | 66,62          | 31,66        | 7,11                      | 18,2       | 0,1        | 0           | 11,64        | 1,98        | 2           | 0,01        | 0,01        | 0          | 0,1        | 11         |  |  |  |  |  |
| №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        |  |  |  |  |  |
| №438 (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         |              | 9,3         | 0           | 0,03        | 0,04        | 0          | 0,6        | 2,3        |  |  |  |  |  |
| пром.                     | Хлеб пшеничный  |                |              |              |              |              |               |                |              |                           |            |            |             |              |             |             |             |             |            |            |            |  |  |  |  |  |
| пром.                     | Витаминизированный                                    | 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.                     | Хлеб ржаной   | 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.                     | Блинчик с вишней                                      | 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          |  |  |  |  |  |
| <b>Итого за 'Обед'</b>    |   | <b>945,00</b>  | <b>30,69</b> | <b>17,31</b> | <b>30,70</b> | <b>13,58</b> | <b>138,34</b> | <b>960,12</b>  | <b>149,1</b> | <b>114,7</b>              | <b>576</b> | <b>11</b>  | <b>7617</b> | <b>2069</b>  | <b>7993</b> | <b>7,74</b> | <b>0,68</b> | <b>2,26</b> | <b>12</b>  | <b>19</b>  | <b>77</b>  |  |  |  |  |  |
| <b>Итого за день</b>      |   | <b>1565,00</b> | <b>54,03</b> | <b>23,62</b> | <b>52,16</b> | <b>14,72</b> | <b>236,74</b> | <b>1615,44</b> | <b>433,4</b> | <b>176,5</b>              | <b>855</b> | <b>13</b>  | <b>7718</b> | <b>2130</b>  | <b>8109</b> | <b>8,76</b> | <b>0,85</b> | <b>2,63</b> | <b>12</b>  | <b>25</b>  | <b>80</b>  |  |  |  |  |  |

## МЕНЮ 4 день (четверг)

| № ТК                      | Наименование блюда                    | Выход, г       | Белки, г     |             | Жиры, г      |             | Углево-<br>ды, г | ЭЦ, ккал       | Инеральные элементы (мг) |             |            |             |            |             |            |             |             |             |             | Витамины    |             |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|---------------------------|---------------------------------------|----------------|--------------|-------------|--------------|-------------|------------------|----------------|--------------------------|-------------|------------|-------------|------------|-------------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
|                           |                                       |                | В т.ч. жив.  | Всего       | В т.ч. раст. | Всего       |                  |                | Са                       | Мг          | Р          | Fe          | Амкг       | В           | Р-Амкг     | Г-мг        | В1,мг       | В2          | РР          | НЭ          | С,мг        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Завтрак</b>            |                                       |                |              |             |              |             |                  |                |                          |             |            |             |            |             |            |             |             |             |             |             |             |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №460 (1996)               | 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        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ТТК                       | Кабачки запеченные с морковью и луком | 150            | 1,69         | 0,04        | 6,67         | 0,61        | 14,49            | 117,44         | 40,9                     | 27,4        | 47         | 1,06        | 43         | 2676        | 499        | 0,39        | 0,08        | 0,08        | 1,35        | 1,66        | 30,4        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №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                        | 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           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                           | 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        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Итого за 'Завтрак'</b> |                                       | <b>525,00</b>  | <b>22,79</b> | <b>4,54</b> | <b>22,91</b> | <b>3,62</b> | <b>94,57</b>     | <b>652,02</b>  | <b>169</b>               | <b>66,8</b> | <b>182</b> | <b>3,14</b> | <b>56</b>  | <b>2683</b> | <b>515</b> | <b>2,67</b> | <b>0,21</b> | <b>0,23</b> | <b>2,3</b>  | <b>3,66</b> | <b>34,3</b> |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Обед</b>               |                                       |                |              |             |              |             |                  |                |                          |             |            |             |            |             |            |             |             |             |             |             |             |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №161 (1994)               | Суп молочный с макаронными изделиями  | 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                        | 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.                     | 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           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Итого за 'Обед'</b>    |                                       | <b>790,00</b>  | <b>30,54</b> | <b>3,59</b> | <b>30,21</b> | <b>4,66</b> | <b>130,90</b>    | <b>908,63</b>  | <b>224</b>               | <b>137</b>  | <b>354</b> | <b>5,49</b> | <b>66</b>  | <b>804</b>  | <b>207</b> | <b>3,94</b> | <b>0,37</b> | <b>0,36</b> | <b>3,21</b> | <b>6,95</b> | <b>3,33</b> |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Итого за день</b>      |                                       | <b>1315,00</b> | <b>53,33</b> | <b>8,12</b> | <b>53,12</b> | <b>8,28</b> | <b>225,47</b>    | <b>1560,65</b> | <b>393</b>               | <b>204</b>  | <b>537</b> | <b>8,63</b> | <b>122</b> | <b>3486</b> | <b>722</b> | <b>6,61</b> | <b>0,58</b> | <b>0,58</b> | <b>5,51</b> | <b>10,6</b> | <b>37,6</b> |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

## МЕНЮ 5 День (пятница)

| № ТК   | Наименование блюда                                    | Выход, г  | Белки, г       |              | Жиры, г      |              | Углево-ды, г | ЭЦ, ккал      | Минеральные элементы (мг) |            |              |             |             |            |             |             |            |             |            |            |            |             |
|--|---|-----------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------------------|------------|--------------|-------------|-------------|------------|-------------|-------------|------------|-------------|------------|------------|------------|-------------|
|  |   |           | всего          | в т.ч. жиб.  | всего        | в т.ч. раст. |              |               | Са                        | Мг         | Р            | Fe          | Амкг        | В          | Рэ,мкг      | Э,мг        | В1,мг      | В2          | РР         | Нэ         | С,мг       |             |
| <b>Завтрак</b>   |   |           |                |              |              |              |              |               |                           |            |              |             |             |            |             |             |            |             |            |            |            |             |
| №297 (1996)  | Запеканка из творога со сгущенным молоком             | 100/10    | 15,67          | 17,60        | 12,80        | 0,11         | 22,59        | 270,50        | 187                       | 27,69      | 240          | 0,66        | 80,4        | 46,19      | 89,9        | 0,4         | 0,06       | 0,3         | 0,6        | 4,3        | 0,56       |             |
| №257 (1996)  | Каша пшениная вязкая с маслом сливочным               | 200/5     | 5,59           | 2,75         | 8,01         | 1,62         | 40,76        | 207,15        | 130                       | 54,01      | 200          | 1,46        | 47,7        | 37,83      | 55,3        | 0,2         | 0,24       | 0,2         | 0,9        | 3,1        | 1,22       |             |
| №630 (1996)  | Чай с молоком   | 150/50/15 | 0,62           | 1,42         | 1,27         | 0,05         | 17,17        | 63,14         | 59,2                      | 6,86       | 44,1         | 0,09        | 9,8         | 4,9        | 11          | 0           | 0,02       | 0,1         | 0,1        | 0,4        | 0,64       |             |
| 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           | 0,4         | 0,04       | 0           | 0,4        | 0,9        | 0          |             |
| пром.  | Хлеб ржаной   | 20        | 1,29           | 0,00         | 0,24         | 0,24         | 8,17         | 37,90         | 6,86                      | 9,21       | 31           | 0,76        | 0           | 0,98       | 0,2         | 0,3         | 0,04       | 0           | 0,1        | 0,4        | 0          |             |
| <b>Итого за 'Завтрак'</b>  |   |           | <b>590,00</b>  | <b>26,15</b> | <b>21,77</b> | <b>22,63</b> | <b>2,33</b>  | <b>109,00</b> | <b>674,81</b>             | <b>391</b> | <b>103,3</b> | <b>541</b>  | <b>3,4</b>  | <b>138</b> | <b>89,9</b> | <b>156</b>  | <b>1,4</b> | <b>0,4</b>  | <b>0,6</b> | <b>2</b>   | <b>9,1</b> | <b>2,42</b> |
| <b>Обед</b>  |   |           |                |              |              |              |              |               |                           |            |              |             |             |            |             |             |            |             |            |            |            |             |
| ТТК  | Огурчик пикантный                                     | 60        | 0,00           | 0,00         | 5,93         | 4,46         | 2,06         | 62,22         | 13,5                      | 8,23       | 24,8         | 0,35        | 0           | 35,28      | 6           | 2           | 0,02       | 0           | 0,1        | 0,2        | 5,88       |             |
| №167 (1996)  | Суп пюре из разных овощей с цветной капустой, грибами | 250/10    | 4,27           | 1,09         | 6,50         | 0,39         | 24,40        | 162,14        | 60,8                      | 24,21      | 77           | 0,62        | 36,3        | 2674       | 492         | 0,3         | 0,08       | 0,1         | 0,8        | 1,3        | 12,4       |             |
| <small>ФГУП ВМПЦ. Произп. Поволжского филиала, ФГУП ВО УдГУ, ФГУП ЦП №3 в Саратовской области 2018</small> |   |           |                |              |              |              |              |               |                           |            |              |             |             |            |             |             |            |             |            |            |            |             |
| №466 (1996)  | Рыба (горбуша), тушеная с овощами и морской капустой  | 80/50     | 17,97          | 19,61        | 12,53        | 5,21         | 3,52         | 196,29        | 24,8                      | 35,53      | 203          | 0,72        | 28,7        | 1999       | 369         | 3,9         | 0,2        | 0,2         | 4,5        | 8,1        | 2,06       |             |
| №466 (1996)  | Рис прилушечный с куркумой                            | 150       | 3,64           | 0,03         | 5,82         | 0,51         | 39,63        | 216,96        | 8,7                       | 26,32      | 79,4         | 0,63        | 30,6        | 19,74      | 36,5        | 0,3         | 0,04       | 0           | 0,8        | 1,8        | 0,29       |             |
| ТТК  | Напиток с витаминами "Витощка"                        | 200       | 0,00           | 0,00         | 0,00         | 0,00         | 18,97        | 70,76         | 0                         | 0          | 0            | 0           | 118         | 0          | 0           | 0,29        | 0,3        | 2,9         | 0          | 19,6       |            |             |
| 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           | 0,4         | 0,04       | 0           | 0,4        | 0,9        | 0          |             |
| пром.  | Хлеб ржаной   | 30        | 1,94           | 0,00         | 0,35         | 0,35         | 12,26        | 56,85         | 10,3                      | 13,82      | 46,5         | 1,15        | 0           | 1,47       | 0,3         | 0,4         | 0,05       | 0           | 0,2        | 0,6        | 0          |             |
| пром.  | Фрукты свежие (яблоко)                                | 200       | 0,00           | 0,00         | 0,35         | 0,40         | 10,56        | 44,45         | 14,1                      | 7,83       | 9,57         | 1,91        | 0           | 24         | 5           | 0,2         | 0,02       | 0           | 0,2        | 0,4        | 4          |             |
| <b>Итого за 'Обед'</b>   |   |           | <b>1070,00</b> | <b>30,80</b> | <b>20,72</b> | <b>31,79</b> | <b>11,65</b> | <b>131,70</b> | <b>905,80</b>             | <b>140</b> | <b>121,4</b> | <b>465</b>  | <b>5,82</b> | <b>213</b> | <b>4754</b> | <b>909</b>  | <b>7,5</b> | <b>0,75</b> | <b>0,7</b> | <b>9,9</b> | <b>13</b>  | <b>44,3</b> |
| <b>Итого за день</b>   |   |           | <b>1560,00</b> | <b>56,95</b> | <b>42,49</b> | <b>54,42</b> | <b>13,98</b> | <b>240,70</b> | <b>1580,61</b>            | <b>531</b> | <b>224,7</b> | <b>1006</b> | <b>9,23</b> | <b>351</b> | <b>4844</b> | <b>1065</b> | <b>8,9</b> | <b>1,16</b> | <b>1,3</b> | <b>12</b>  | <b>22</b>  | <b>46,7</b> |

## МЕНЮ 6 ДЕНЬ (понедельник)

| № ТК                      | Наименование блюда                     | Выход, г       | Белки, г     |              | Жиры, г      |              | Углево-<br>ды, г | ЭЦ,<br>ккал    | Витаминны  |             |            |            |            |             |            |             |            |            |             |            |            |
|---------------------------|--|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|------------------|----------------|------------|-------------|------------|------------|------------|-------------|------------|-------------|------------|------------|-------------|------------|------------|
|                           |  |                | Всего        | В т.ч. жив.  | Всего        | В т.ч. раст. |                  |                | Са         | Мg          | Р          | Fe         | А,мкг      | В           | Э,мкг      | Т,мг        | В1,мг      | В2         | РР          | НЭ         | С,мг       |
| <b>Завтрак</b>            |  |                |              |              |              |              |                  |                |            |             |            |            |            |             |            |             |            |            |             |            |            |
| №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 ступеным 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          |
| <b>Итого за "Завтрак"</b> |  | <b>570,00</b>  | <b>20,94</b> | <b>6,50</b>  | <b>20,70</b> | <b>6,98</b>  | <b>94,54</b>     | <b>651,52</b>  | <b>299</b> | <b>92,5</b> | <b>368</b> | <b>3,2</b> | <b>102</b> | <b>66,7</b> | <b>116</b> | <b>3,11</b> | <b>0,3</b> | <b>0,4</b> | <b>1,43</b> | <b>5</b>   | <b>2,7</b> |
| <b>Обед</b>               |  |                |              |              |              |              |                  |                |            |             |            |            |            |             |            |             |            |            |             |            |            |
|                           | Салат из свежлы с яблоками и сыром     | 100            | 2,76         | 3,87         | 9,93         | 7,02         | 9,28             | 151,25         | 171        | 22,2        | 114        | 1,5        | 31         | 39          | 38         | 3,25        | 0          | 0,1        | 0,22        | 1,4        | 8,2        |
| №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)               | Макароны 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          |
| <b>Итого за "Обед"</b>    |  | <b>880,00</b>  | <b>30,82</b> | <b>8,90</b>  | <b>31,34</b> | <b>16,26</b> | <b>127,35</b>    | <b>922,89</b>  | <b>243</b> | <b>117</b>  | <b>389</b> | <b>5,7</b> | <b>256</b> | <b>3728</b> | <b>761</b> | <b>9,06</b> | <b>0,4</b> | <b>0,3</b> | <b>4,06</b> | <b>9,5</b> | <b>25</b>  |
| <b>Итого за день</b>      |  | <b>1450,00</b> | <b>51,76</b> | <b>15,40</b> | <b>52,04</b> | <b>23,24</b> | <b>221,89</b>    | <b>1574,41</b> | <b>543</b> | <b>210</b>  | <b>757</b> | <b>8,8</b> | <b>358</b> | <b>3795</b> | <b>876</b> | <b>12,2</b> | <b>0,7</b> | <b>0,7</b> | <b>5,49</b> | <b>15</b>  | <b>28</b>  |

## МЕНЮ 7 ДЕНЬ (вторник)

| № ТК                      | Наименование блюда  | Выход, г | Белки, г       |              | Жиры, г      |              | Углево-<br>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        | У,мг       | В,мг       | НЭ          | С,мг        |            |
| <b>Завтрак</b>            |   |          |                |              |              |              |                  |               |                           |            |             |              |             |             |             |             |            |            |             |             |            |
| №297 (1994)               | Залежанка из творога со сушеничным 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.                     | 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           | 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           |            |
| <b>Итого за 'Завтрак'</b> |   |          | <b>575,00</b>  | <b>27,98</b> | <b>22,28</b> | <b>22,13</b> | <b>0,73</b>      | <b>101,60</b> | <b>688,40</b>             | <b>403</b> | <b>68,7</b> | <b>446,6</b> | <b>2,27</b> | <b>141</b>  | <b>93,6</b> | <b>161</b>  | <b>1,3</b> | <b>0,2</b> | <b>1,24</b> | <b>6,95</b> | <b>26</b>  |
| <b>Обед</b>               |   |          |                |              |              |              |                  |               |                           |            |             |              |             |             |             |             |            |            |             |             |            |
| ТТК                       | Салат с пекинской капустой, кукурузой, льняным маслом       | 100      | 1,46           | 2,49         | 10,20        | 7,47         | 8,45             | 140,28        | 34,6                      | 8,51       | 54,37       | 0,67         | 49          | 26,5        | 56,2        | 3,5         | 0          | 0,09       | 1,3         | 7,7         |            |
| ТТК                       | 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          |            |
| №139 (1996)               | Печень тушенная 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          |            |
| №408 (1996)               | 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.                     | витаминизированный  | 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           |            |
| <b>Итого за 'Обед'</b>    |   |          | <b>895,00</b>  | <b>31,62</b> | <b>19,55</b> | <b>30,16</b> | <b>14,29</b>     | <b>129,61</b> | <b>907,65</b>             | <b>170</b> | <b>124</b>  | <b>615,2</b> | <b>11,5</b> | <b>7477</b> | <b>2977</b> | <b>8137</b> | <b>9,3</b> | <b>0,7</b> | <b>12,2</b> | <b>20,2</b> | <b>79</b>  |
| <b>Итого за день</b>      |   |          | <b>1470,00</b> | <b>69,83</b> | <b>41,83</b> | <b>54,30</b> | <b>15,03</b>     | <b>237,21</b> | <b>1684,05</b>            | <b>573</b> | <b>192</b>  | <b>1062</b>  | <b>13,8</b> | <b>7619</b> | <b>3071</b> | <b>8298</b> | <b>11</b>  | <b>0,9</b> | <b>13,5</b> | <b>27,1</b> | <b>105</b> |

## МЕНЮ 8 день (среда)

| № ТК   | Наименование блюда   | Выход, г       | Белки, г     |              | Жиры, г      |              | Углево-<br>ды, г | ЭЦ, ккал       | Минеральные элементы (мг) |             |            |             |             |             |            |            |             |            |            |            |             |  |
|--|--|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|------------------|----------------|---------------------------|-------------|------------|-------------|-------------|-------------|------------|------------|-------------|------------|------------|------------|-------------|--|
|  |  |                | всего        | в т.ч. жив.  | всего        | в т.ч. раст. |                  |                | Са                        | Мг          | Р          | Fe          | А,мкг       | В           | Э,мкг      | Э,мг       | В1,мг       | В2         | РР         | НЭ         | С,мг        |  |
| <b>Завтрак</b>   |  |                |              |              |              |              |                  |                |                           |             |            |             |             |             |            |            |             |            |            |            |             |  |
| №3 (2004)  | Бульерброд с маслом сливочным (багет)                                    | 10/25          | 1,94         | 0,05         | 7,82         | 0,74         | 13,14            | 109,29         | 6,57                      | 8,09        | 22,7       | 0,51        | 57,8        | 37,2        | 65         | 0,5        | 0,04        | 0          | 0,4        | 0,8        | 0           |  |
| №42 (2003)   | Котлета рыбная "Лада" из горбуши с отрубьями                             | 90             | 12,87        | 13,13        | 10,54        | 4,66         | 10,83            | 209,05         | 38,34                     | 35,2        | 175        | 1,2         | 82,6        | 37          | 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          | 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   |                |              |              |              |              |                  |                |                           |             |            |             |             |             |            |            |             |            |            |            |             |  |
| пром.  | 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          | 0,3        | 0,03        | 0          | 0,3        | 0,7        | 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        | 0,3        | 0,4        | 0,04        | 0          | 0,2        | 0,5        | 0           |  |
| <b>Итого за 'Завтрак'</b>  |  | <b>530,00</b>  | <b>22,82</b> | <b>15,44</b> | <b>23,67</b> | <b>6,43</b>  | <b>92,34</b>     | <b>676,02</b>  | <b>165,5</b>              | <b>98,7</b> | <b>399</b> | <b>4,25</b> | <b>186</b>  | <b>128</b>  | <b>212</b> | <b>4,8</b> | <b>0,47</b> | <b>0,4</b> | <b>5,7</b> | <b>11</b>  | <b>27,7</b> |  |
| <b>Обед</b>  |  |                |              |              |              |              |                  |                |                           |             |            |             |             |             |            |            |             |            |            |            |             |  |
| ТТК  | Салат из свежих огурцов и помидоров с пекинской капустой, льняным маслом | 60             | 0,56         | 0,00         | 4,96         | 4,47         | 2,54             | 85,34          | 19,17                     | 8,86        | 17         | 0,31        | 0           | 202         | 34         | 2,2        | 0,02        | 0          | 0,2        | 0,2        | 11,5        |  |
| ФБУН БАНЦ ПОЗРПШ<br>Республика<br>Орлов Во УРГУ,<br>ФБУЗ ЦГ н. 3 в<br>Средневоинской области<br>2018 |  |                |              |              |              |              |                  |                |                           |             |            |             |             |             |            |            |             |            |            |            |             |  |
| №401 (1996)  | Борщ 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        | 1246        | 227        | 2,4        | 0,05        | 0,1        | 0,6        | 1          | 17,3        |  |
|  | 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           | 73,4        | 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        | 23,1        | 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        |  |
|  | Хлеб пшеничный   |                |              |              |              |              |                  |                |                           |             |            |             |             |             |            |            |             |            |            |            |             |  |
| пром.  | 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          | 0,4        | 1,1        | 0           |  |
| пром.  | Хлеб ржаной  | 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           |  |
| <b>Итого за 'Обед'</b>   |  | <b>850,00</b>  | <b>29,04</b> | <b>15,28</b> | <b>31,36</b> | <b>16,24</b> | <b>122,02</b>    | <b>862,20</b>  | <b>492,6</b>              | <b>195</b>  | <b>318</b> | <b>16,7</b> | <b>45,1</b> | <b>1545</b> | <b>397</b> | <b>8,6</b> | <b>0,43</b> | <b>0,3</b> | <b>3</b>   | <b>7,3</b> | <b>41,9</b> |  |
| <b>Итого за день</b>   |  | <b>1380,00</b> | <b>51,86</b> | <b>30,72</b> | <b>55,03</b> | <b>22,67</b> | <b>214,36</b>    | <b>1538,22</b> | <b>658,1</b>              | <b>293</b>  | <b>717</b> | <b>20,9</b> | <b>231</b>  | <b>1673</b> | <b>609</b> | <b>13</b>  | <b>0,89</b> | <b>0,7</b> | <b>8,8</b> | <b>18</b>  | <b>69,6</b> |  |

## МЕНЮ 9 ДЕНЬ

| № ТК                       | Наименование блюда                                    | Выход, г  | Белки, г       |              | Жиры, г      |              | Углевод-ды, г | ЭЦ, ккал      | Витаминны      |            |            |            |            |             |              |            |            |            |          |            |            |            |
|----------------------------|---|-----------|----------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|----------------|------------|------------|------------|------------|-------------|--------------|------------|------------|------------|----------|------------|------------|------------|
|                            |   |           | 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       |            |
| <b>Завтрак</b>             |   |           |                |              |              |              |               |               |                |            |            |            |            |             |              |            |            |            |          |            |            |            |
| №3 (2004)                  | Бутерброд с маслом, сыром (Батон)                     | 10/10/20  | 4,14           | 2,63         | 11,28        | 0,59         | 10,53         | 160,44        | 103            | 12         | 77         | 0,5        | 78,4       | 89,1        | 0,48         | 0          | 0,1        | 0          | 0,4      | 1,5        | 0,1        |            |
| ТТК                        | Дйцо отварное   | 40        | 4,98           | 4,98         | 4,51         | 0,00         | 0,27          | 61,53         | 21,6           | 4,7        | 75         | 1          | 98         | 104         | 0,24         | 0          | 0          |            |          |            |            |            |
| №257 (1996)                | Каша кукурузная молочная вязкая с маслом сливочным    | 200/5     | 7,13           | 3,33         | 12,75        | 0,00         | 47,53         | 301,24        | 141            | 16         | 104        | 0,2        | 80,5       | 48,56       | 92,6         | 0,3        | 0,1        | 0          | 0,1      | 3,8        | 1,5        |            |
| №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         | 0,1        | 9,8        | 4,9         | 11           | 0          | 0          | 0          | 0,1      | 0,4        | 0,6        |            |
|                            | Фрукты свежие (яблоко)                                | 200       | 0,00           | 0,00         | 0,00         | 0,60         | 17,83         | 66,68         | 21,1           | 12         | 14         | 2,9        | 0          | 36          | 7,5          | 0,3        | 0          | 0          | 0,4      | 0,6        | 6          |            |
|                            | Хлеб пшеничный  |           |                |              |              |              |               |               |                |            |            |            |            |             |              |            |            |            |          |            |            |            |
| пром.                      | витаминизированный                                    | 20        | 1,49           | 0,00         | 0,16         | 0,16         | 10,15         | 48,06         | 3,92           | 2,7        | 13         | 0,2        | 0          | 0           | 0            | 0,2        | 0          | 0          | 0,2      | 0,4        | 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      | 0,4        | 0          |            |
| <b>Итого за 'Завтрак '</b> |   |           | <b>740,00</b>  | <b>20,65</b> | <b>12,36</b> | <b>29,21</b> | <b>1,64</b>   | <b>118,63</b> | <b>759,00</b>  | <b>357</b> | <b>63</b>  | <b>359</b> | <b>5,6</b> | <b>267</b>  | <b>283,5</b> | <b>112</b> | <b>1,2</b> | <b>0,2</b> | <b>0</b> | <b>0,8</b> | <b>5,7</b> | <b>8,1</b> |
| <b>Обед</b>                |   |           |                |              |              |              |               |               |                |            |            |            |            |             |              |            |            |            |          |            |            |            |
| №8 (2003)                  | Салат "Витаминный" из белокочанной капусты с яблоками | 70        | 0,00           | 0,00         | 7,38         | 10,38        | 7,06          | 114,53        | 20,1           | 12         | 19         | 0,6        | 0          | 1738        | 296          | 4,8        | 0          | 0          | 0,4      | 0,5        | 15         |            |
|                            | Рассольник домашний со сметаной                       | 250/10    | 2,35           | 0,25         | 3,77         | 4,56         | 18,82         | 122,43        | 30,8           | 25         | 62         | 0,9        | 9          | 983,6       | 220          | 2,1        | 0,1        | 0          | 1        | 1,8        | 11         |            |
| №128 (1996)                | Запеканка картофельная с мясом                        | 243/10    | 19,88          | 15,53        | 18,50        | 9,82         | 45,85         | 392,15        | 30,9           | 57         | 150        | 2,4        | 57,8       | 82,71       | 72,3         | 4,4        | 0,3        | 0          | 3,1      | 4,5        | 47         |            |
| №652 (1996)                | Отвар шиповника                                       | 200       | 0,00           | 0,00         | 0,00         | 0,27         | 17,01         | 53,51         | 11,8           | 3,3        | 3,3        | 0,6        | 0          | 960,4       | 163          | 0,8        | 0          | 0          | 0,2      | 0,3        | 196        |            |
|                            | Хлеб пшеничный  |           |                |              |              |              |               |               |                |            |            |            |            |             |              |            |            |            |          |            |            |            |
| пром.                      | витаминизированный                                    | 30        | 2,23           | 0,00         | 0,24         | 0,24         | 15,23         | 72,09         | 5,88           | 4,1        | 19         | 0,3        | 0          | 0           | 0            | 0,3        | 0          | 0          | 0,3      | 0,7        | 0          |            |
| пром.                      | Хлеб ржаной   | 30        | 1,94           | 0,00         | 0,35         | 0,35         | 12,26         | 56,85         | 10,3           | 14         | 46         | 1,2        | 0          | 1,47        | 0,3          | 0,4        | 0,1        | 0          | 0,2      | 0,6        | 0          |            |
|                            | Молоко витаминизированное (пакетированное)            | 200       | 3,75           | 6,12         | 3,64         | 0,00         | 9,22          | 100,44        | 223            | 26         | 165        | 0,2        | 25,3       | 16,88       | 46,4         | 0          | 0,1        | 0          | 0,2      | 1,7        | 1,1        |            |
| <b>Итого за 'Обед '</b>    |   |           | <b>1043,00</b> | <b>30,15</b> | <b>21,90</b> | <b>33,88</b> | <b>25,63</b>  | <b>125,45</b> | <b>912,00</b>  | <b>332</b> | <b>141</b> | <b>465</b> | <b>6,1</b> | <b>92,1</b> | <b>3784</b>  | <b>798</b> | <b>13</b>  | <b>0,6</b> | <b>1</b> | <b>5,4</b> | <b>10</b>  | <b>270</b> |
| <b>Итого за день</b>       |   |           | <b>1783,00</b> | <b>50,80</b> | <b>34,26</b> | <b>63,09</b> | <b>27,27</b>  | <b>244,08</b> | <b>1671,00</b> | <b>689</b> | <b>204</b> | <b>824</b> | <b>12</b>  | <b>359</b>  | <b>4067</b>  | <b>910</b> | <b>14</b>  | <b>0,8</b> | <b>1</b> | <b>6,2</b> | <b>16</b>  | <b>278</b> |

# МЕНЮ 10 день (пятница)

| № ТК                      | Наименование блюда                        | Выход, г | Белки, г |             | Жиры, г |              | Углево-<br>ды, г | ЭД, ккал | Инеральные элементы (г) |      |      |      |       |       |        |       |       |      | 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 |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Завтрак</b>            |   |          |          |             |         |              |                  |          |                         |      |      |      |       |       |        |       |       |      |          |     |      |  |  |  |  |  |  |  |
| №297 (1994)               | Запеканка из творога со ступенным 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 | 29   |  |  |  |  |  |  |  |
| №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                            | 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    |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Итого за 'Завтрак'</b> |   |          |          |             |         |              |                  |          |                         |      |      |      |       |       |        |       |       |      |          |     |      |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Обед</b>               |   |          |          |             |         |              |                  |          |                         |      |      |      |       |       |        |       |       |      |          |     |      |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Итого за 'Обед'</b>    |   |          |          |             |         |              |                  |          |                         |      |      |      |       |       |        |       |       |      |          |     |      |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Итого за день</b>      |   |          |          |             |         |              |                  |          |                         |      |      |      |       |       |        |       |       |      |          |     |      |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Итого за день</b>      |   |          |          |             |         |              |                  |          |                         |      |      |      |       |       |        |       |       |      |          |     |      |  |  |  |  |  |  |  |