

УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО "Каскад"

Н.А.Елькина
"12" 01 2026год

СОГЛАСОВАНО
Директор БМАОУ СОШ №55
имени Льва Бруснигина
М.О. Калинин
"12" 01 2026год

Основное десятидневное меню завтраков и обедов для детей, обучающихся в 1-4 классах, являющимися
лицами с ограниченными возможностями здоровья

за счет средств федерального и областного бюджета в виде субсидий на сумму 217 рублей 20 копеек

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	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	57,82	65,3	0,53	0,04	0
№461(1994)	Биточек рубленый из курицы паровой с отрубями	70	12,18	0,01	2,88	0,16	9,03	97,67	5,87	7,87	17,19	0,27	8,09	9,14	0,2	0,01	0
№464(1996)	Каша гречневая вязкая	150	4,52	0,03	7,42	1,18	24,31	157,92	13,16	71,61	108,3	2,44	30,36	35,01	0,34	0,15	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	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'		505	22,36	0,09	19,65	2,61	84,70	562,22	38,78	100,90	198,25	4,34	96,27	109,65	1,68	0,27	0,00
Обед																	
№139 (2004)	Суп картофельный с горохом	250	4,98	0,00	4,80	4,80	23,86	185,87	28,88	34,38	85,53	1,98	0	231,9	2,07	0,25	11,49
№422(1996)	Тефтели из говядины с отрубями и соусом	60/50	9,33	0,00	13,59	6,13	11,62	175,99	15,64	15,37	40,56	0,62	5,78	92,53	3,03	0,04	3,14
№274 (1996)	Макаронные изделия отварные	150	5,51	0,03	4,89	0,65	36,65	212,18	10,09	7,98	44,37	0,81	30,36	34,28	0,82	0,08	0
№588 (1996)	Компот из кураги	200	1,02	0,00	0,06	0,06	23,19	106,45	31,8	20,58	28,62	0,67	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	19,11	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 'Обед'		760	24,36	0,29	23,82	13,14	107,70	791,58	113,04	91,76	230,78	5,09	223,97	1120,07	6,82	0,24	25,61
	Итого за день	1265,00	46,72	0,38	43,47	15,75	192,40	1353,80	151,82	192,66	429,03	9,43	320,24	1229,72	8,50	0,51	25,61

2 день (вторник)

2 день (вторник)																	
№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак																	
№297(1994)	Запеканка из творога со сгущенным молоком	50/5	9,30	8,78	8,29	0,06	11,00	138,08	93,37	13,8	119,7	0,33	39,95	44,68	0,22	0,03	0,28
№35(2003)	Каша "Дружба" со сливочным маслом	200/10	12,30	2,85	11,63	1,05	45,35	277,42	130,1	45,86	181,4	1,06	49,13	56,12	0,22	0,16	1,27
№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	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'		532	26,03	11,63	20,57	1,76	99,00	604,33	242,86	78,42	368,20	2,95	89,08	101,24	1,20	0,27	4,29
Обед																	
№15 (2001)	Свекла отварная с льняным маслом	60	0,86	0,00	4,17	3,14	6,49	63,22	21,24	12,63	24,75	0,8	0	1,17	1,44	0,01	5,74
№139 (1996)	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	6,19	0,00	4,41	2,45	19,61	141,02	17,03	20,4	54,48	0,86	0	201,8	1,19	0,1	13,23
№394(1996)	Жаркое по-домашнему со свиной	50/200	15,04	0,00	17,50	4,57	30,30	336,34	26,73	40,54	103,9	1,67	0	16,8	1,99	0,2	34,69
ТТК	Напиток с витаминами "Витошка"	200	0,00	0,00	0,00	0,00	18,97	70,76	0	0	0	0	117,6	0	0	0,29	19,6
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 2 день'		820	26,26	0,00	26,67	10,75	102,86	740,28	81,17	91,51	248,67	4,80	117,60	220,07	5,37	0,68	73,26
Итого за день		1352,00	52,29	11,63	47,24	12,51	201,86	1344,61	324,03	169,93	616,87	7,75	206,68	321,31	6,57	0,95	77,55

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. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг

Завтрак

Завтрак 3 день

ТТК	Индейка тушеная	50/50	14,26	0,00	14,97	6,93	6,84	195,75	20,27	17,86	33,8	0,46	0	800	3,28	0,03	3,92
№63 (2003)	Рис припущенный с куркумой	150	3,64	0,03	4,82	0,51	39,63	226,96	8,7	26,32	79,42	0,63	30,64	36,51	0,27	0,04	0,29
№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	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'		500	21,62	0,03	20,32	7,97	84,69	590,05	42,15	57,51	163,30	2,21	30,64	836,71	4,16	0,14	4,21

Обед

ФЕДЕЛЬНОЕ ПОСРЕДСТВО Роспотребнадзора по Свердловской области 2018 год	Борщ с морской капустой, картофелем, сметаной	250/10	1,97	0,25	7,09	5,06	14,26	123,96	41,9	23,05	52,57	1,08	14,7	226,9	2,41	0,05	17,28
№424(1996)	Биточки мясные паровые с отрубями (говядина, свинина)	90	14,31	0,00	9,94	0,25	9,92	186,77	5,29	15,81	33,52	0,49	0	0	0,37	0,03	0
ТТК	Булгур с овощами	150	5,32	0,01	5,03	2,50	33,49	192,35	14,38	9,08	21,57	0,3	14,46	343,3	1,76	0,02	2,79
№588(1996)	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	73,44	6,2	0	0,02	0,63
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09	5,88	4,12	19,11	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 'Обед 3 день'		750	25,42	0,26	24,10	8,29	100,86	701,77	76,77	67,19	164,53	3,09	102,60	576,58	5,15	0,19	20,70
Итого за день		1250,00	47,04	0,29	44,42	16,26	185,55	1291,82	118,92	124,70	327,83	5,30	133,24	1413,29	9,31	0,33	24,91

4 день (четверг)

4 день (Четверг)																	
№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак																	
№3 (2004)	Бутерброд с сыром (батон)	10/25	4,46	2,58	3,34	0,74	13,06	120,39	103,4	13,48	79,63	0,56	20,58	23,8	0,47	0,04	0,07
№562 (2014)	Ежики с рисом из свинины	90	10,84	0,00	19,07	8,57	12,95	265,52	10,71	7,97	29,4	0,33	0	0	3,93	0,03	1,83
№472 (1996)	Пюре картофельное	150	3,21	0,70	5,33	0,50	23,40	153,04	41,06	32,16	94,78	1,16	35	43,34	0,18	0,16	25,44
№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	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 4 день'		525	22,23	3,28	28,27	10,34	87,63	706,30	168,34	66,94	253,89	3,17	55,58	67,34	5,19	0,30	27,34

Обед

№129 (1996)	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	2,38	0,25	3,80	4,59	19,47	129,99	27,55	23,48	68,62	0,9	9	219	2,08	0,08	6,71
№493 (1994)	Филе цыплят тушенное в сметанном соусе	60/50	12,84	0,32	13,07	3,99	7,35	225,44	75,93	12,59	36,89	0,37	29,94	33,06	1,92	0,05	21,9
№464(1996)	Каша гречневая вязкая (гарнир)	150	4,52	0,03	6,42	1,18	30,31	157,92	13,16	71,61	108,3	2,44	30,36	35,01	0,34	0,15	0
ТГК	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
Итого за 'Обед 4 день'		770	24,13	0,60	23,88	10,35	100,93	705,17	133,25	125,62	279,36	5,22	69,30	287,40	5,09	0,36	28,61
Итого за день		1295,00	46,36	3,88	52,15	20,69	188,56	1411,47	301,59	192,56	533,25	8,39	124,88	354,74	10,28	0,66	55,95

5 день (пятница)

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг

Завтрак

№257 (1996)	Каша пшенная вязкая с маслом сливочным	200/10	14,07	2,83	15,82	1,65	21,56	279,82	117	47,95	178,7	1,3	46,92	87,92	0,25	0,18	0,5
ТТК	Напиток с витаминами "Витошка"	200	0,00	0,00	0,00	0,00	18,97	70,76	0	0	0	0	117,6	0	0	0,29	19,6
	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
	Выпечка в ассортименте	50	2,26	0,59	3,20	0,59	30,81	158,84	9,94	5,66	30,77	0,62	14,91	26,89	0,55	0,04	0,04
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
Итого за 'Завтрак 5 день'		600	19,49	3,42	19,77	3,04	100,22	639,84	151,76	73,39	262,75	4,81	179,43	120,01	1,50	0,59	24,14

Обед

№120 (1996)	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной	250/10	1,95	0,28	8,57	0,08	9,94	95,18	39,88	13,1	31,57	0,48	26,7	280,2	0,21	0,02	9,68
№63(2003)	Фрикадельки из курицы с отрубями	90	11,50	0,61	9,28	0,18	7,45	170,77	28,11	12,5	39,58	0,33	30,08	33,94	0,27	0,02	0,26
№274 (1996)	Макаронные изделия отварные	150	5,51	0,03	4,89	0,65	36,65	212,18	10,09	7,98	44,37	0,81	30,36	34,28	0,82	0,08	0
№705 (2004)	Напиток из плодов шиповника	200	0,31	0,00	0,14	0,14	26,07	99,27	6,08	1,57	1,57	0,31	0	86,8	0,34	0,01	127,4
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 5 день'		760	23,44	0,92	23,47	1,64	107,60	706,35	100,33	53,09	182,65	3,40	87,14	435,50	2,39	0,21	137,34
Итого за день		1360,00	42,93	4,34	43,24	4,68	207,82	1346,19	252,09	126,48	445,40	8,21	266,57	555,51	3,89	0,80	161,48

6 день (понедельник)

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	A,мкг	PЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак																	
№3 (2004)	Бутерброд с сыром (батон)	10/25	4,46	2,58	3,34	0,74	13,06	120,39	103,4	13,48	79,63	0,56	20,58	23,8	0,47	0,04	0,07
№257 (1996)	Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным	200/5	8,39	2,75	10,03	0,00	37,87	241,03	116,4	13,34	86,19	0,13	47,73	53,77	0,05	0,04	1,22
ТТК	Чай ягодный (с брусникой)	200	1,00	0,00	1,23	0,02	27,21	110,87	185,9	31,75	23,52	5,23	0	41,4	0,2	0,04	5,88
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.	Творог для детей "Наша Маша"	100	9,00	0,00	5,00	0,00	4,00	96,20	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Завтрак 6 день'		580	25,63	5,33	20,00	1,16	100,46	654,45	416,53	70,52	233,05	6,90	68,31	119,17	1,22	0,18	7,17

Обед

ФБУН ЕМЦЦ ГИЗНП Роспотребнадзора по Свердловской области 2018 год	Борщ с морской капустой, картофелем, сметаной	250/10	1,97	0,25	7,09	5,06	14,26	123,96	41,9	23,05	52,57	1,08	14,7	226,9	2,41	0,05	17,28
№403 (1996)	Плов	250	17,48	0,00	16,12	8,53	54,69	446,29	13,51	43,22	117,9	0,98	0	318	3,93	0,08	4,36
№588(1996)	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	73,44	6,2	0	0,02	0,63
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09	5,88	4,12	19,11	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 'обед 6 день'		760	23,27	0,25	25,25	14,07	112,14	768,94	70,61	85,52	227,32	3,28	88,14	551,25	6,95	0,22	22,27
Итого за день		1340,00	48,90	5,58	45,25	15,23	212,60	1423,39	487,14	156,04	460,37	10,18	156,45	670,42	8,17	0,40	29,44

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																	
ТТК	Помидор пикантный	40	0,38	0,00	3,62	2,70	1,85	41,26	4,98	7,13	9,32	0,24	0	48,4	1,45	0,03	8,9
ТТК	Макаронные изделия с рубленой курицей и сыром	200	17,31	3,11	17,11	3,79	39,89	370,86	132	16,32	122,1	0,98	47,82	54,68	2,26	0,09	1,65
№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	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 7 день'		507	22,12	3,11	21,38	7,14	84,39	600,96	156,36	42,21	198,46	2,78	47,82	103,52	4,47	0,20	13,29

Обед

№139 (2004)	Суп картофельный с горохом	250	4,98	0,00	4,80	4,80	23,86	185,87	28,88	34,38	85,53	1,98	0	231,9	2,07	0,25	11,49
ТТК	Фрикадельки мясные с отрубями, чесночно-сливочным соусом	60/50	11,57	1,42	12,43	0,46	6,79	175,29	66,56	12,01	56,89	0,31	30,72	34,61	0,35	0,03	0,73
№464(1996)	Каша гречневая вязкая (гарнир)	150	4,52	0,03	6,42	1,18	30,31	157,92	13,16	71,61	108,3	2,44	30,36	35,01	0,34	0,15	0
ТТК	Напиток из брусники	200	2,70	0,00	2,51	0,00	39,25	163,66	386,8	66,15	49	10,9	0	86,25	0,42	0,08	12,25
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 'Обед 7 день'		760	27,29	1,45	26,64	6,92	123,61	792,73	508,17	197,48	349,79	16,66	61,08	387,97	3,79	0,58	24,47
Итого за день		1267,00	49,41	4,56	48,02	14,06	208,00	1393,69	664,53	239,69	548,25	19,44	108,90	491,49	8,26	0,78	37,76

8 день (среда)

№ 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	PЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,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	57,82	65,3	0,53	0,04	0
№43(2003)	Суфле "Рыбка"	60	11,13	0,95	7,08	1,06	9,44	127,80	21,8	9,11	32,59	0,31	150,8	61,14	0,57	0,02	22,47
№472 (1996)	Пюре картофельное	150	3,21	0,70	5,33	0,50	23,40	153,04	41,06	32,16	94,78	1,16	35	43,34	0,18	0,16	25,44
№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 8 день '		505	20,65	1,70	21,87	2,94	88,29	606,43	86,04	67,30	215,62	3,49	243,58	170,08	2,03	0,30	47,91

Обед

№120 (1996)	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной	250/10	1,95	0,28	8,57	0,08	9,94	95,18	39,88	13,1	31,57	0,48	26,7	280,2	0,21	0,02	9,68
№461(1994)	Биточек рубленый из курицы паровой с отрубями	90	15,67	0,01	3,36	0,21	10,15	127,88	59,42	18,92	41,71	0,55	10,41	11,75	0,25	0,04	18,34
№63 (2003)	Рис припущенный с куркумой	150	3,64	0,03	4,82	0,51	39,63	226,96	8,7	26,32	79,42	0,63	30,64	36,51	0,27	0,04	0,29
№588 (1996)	Компот из кураги	200	1,02	0,00	0,06	0,06	18,19	126,45	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
Итого за 'Обед 8 день'		770	27,20	0,32	17,47	1,52	110,48	729,45	157,93	98,23	253,25	3,91	67,75	445,34	2,69	0,21	29,09
Итого за день		1275,00	47,85	2,02	39,34	4,46	198,77	1335,88	243,97	165,53	468,87	7,40	311,33	615,42	4,72	0,51	77,00

9 день (четверг)

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг

Завтрак

№297(1994)	Запеканка из творога со сгущенным молоком	50/5	9,30	8,78	8,29	0,06	11,00	138,08	93,37	13,8	119,7	0,33	39,95	44,68	0,22	0,03	0,28
№257 (1996)	Каша рисовая вязкая с маслом сливочным	200/5	6,87	2,82	11,89	0,44	39,95	284,74	123,5	35,47	153,7	0,58	48,2	54,3	0,23	0,07	1,25
№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
Итого за 'Завтрак 9 день'		517	19,95	11,60	20,72	1,04	89,51	592,70	232,75	63,42	325,00	2,08	88,15	99,32	1,07	0,17	4,27

Обед

№12/3(199)	Рассольник домашний со сметаной	250/10	2,35	0,25	5,77	4,56	15,82	122,43	30,76	24,84	61,5	0,92	9	219,6	2,06	0,08	10,51
№401(1996)	Гуляш из свинины	60/50	14,60	0,00	14,20	2,50	3,93	257,30	8,05	4,36	11,91	0,25	0	14,4	1,21	0,02	3,1
Уральский региональный центр питания ФГБОУ ВО	Булгур с овощами	150	3,30	0,01	2,58	0,07	33,48	169,63	14,37	9,08	21,52	0,3	14,45	343,3	0,57	0,02	2,78
№705 (2004)	Напиток из плодов шиповника	200	0,31	0,00	0,14	0,14	26,07	99,27	6,08	1,57	1,57	0,31	0	86,8	0,34	0,01	127,4
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 'Обед 9 день '		770	24,08	0,26	23,17	7,75	102,70	758,62	72,00	53,18	146,58	2,86	23,45	664,32	4,79	0,20	143,79
Итого за день		1287,00	44,03	11,86	43,89	8,79	192,21	1351,32	304,75	116,60	471,58	4,94	111,60	763,64	5,86	0,37	148,06

10 день (пятница)

10 день (пятница)																	
№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак																	
№3 (2004)	Бутерброд с сыром (батон)	10/25	4,46	2,58	3,34	0,74	13,06	120,39	103,4	13,48	79,63	0,56	20,58	23,8	0,47	0,04	0,07
№284 (1996)	Омлет натуральный с маслом сливочным	150/5	14,23	15,23	18,01	2,25	2,80	261,71	115,4	19,29	250,8	2,84	312,8	334,4	1,74	0,09	0,54
№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
	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,45	0,00	0,42	0,48	29,70	53,34	16,9	9,4	11,48	2,29	0	6	0,24	0,02	4,8
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'		560	22,86	17,81	22,30	4,00	83,78	602,79	248,83	55,50	391,99	6,81	333,39	364,43	3,06	0,22	5,41

Обед

№132(1996)	Суп из овощей со сметаной	250/10	2,21	0,25	6,33	4,37	13,34	116,09	30,33	23,08	60,5	0,78	14,7	223,1	2,03	0,1	21,96
№476 (1997)	Котлеты домашние с отрубями	90	13,36	0,13	11,03	2,44	10,21	198,36	7,94	9,23	24,54	0,37	2,65	2,81	1,26	0,02	0,22
№274 (1996)	Макаронные изделия отварные	150	5,51	0,03	4,89	0,65	36,65	212,18	10,09	7,98	44,37	0,81	30,36	34,28	0,82	0,08	0
ТТК	Напиток "Здоровье" (с брусникой)	200	1,41	0,00	1,32	0,05	22,86	132,74	197,3	34,45	26,05	5,78	0	44,1	0,24	0,05	7,41
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 10 день '		760	26,66	1,79	24,16	9,78	110,55	745,08	105,42	124,83	277,8	5,12	77,24	905,29	5,21	0,35	27,59
Итого за день		1320,00	49,52	19,60	46,46	13,78	194,33	1347,87	354,25	180,33	669,79	11,93	410,63	1269,72	8,27	0,57	33,00

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 74622892844150726796523337175507594912532816886

Владелец Калинин Максим Олегович

Действителен с 02.07.2025 по 02.07.2026