

УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО "Каскад"

Н.А.Елькина
"12" 01 2026 год

СОГЛАСОВАНО

Директор ВМАОУ СОШ №55
имени Льва Брусицкого
М.О. Калинин

"12" 01 2026 год

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

за счет средств федерального и областного бюджета в виде субсидий на сумму 255 рублей 20 копеек

1 день (понедельник)

1 день (понедельник)																	
№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	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
№461(1994)	Биточек рубленый из курицы паровой с отрубями	100	17,40	0,01	8,11	0,23	12,90	199,53	8,39	11,24	24,56	0,39	11,56	13,06	0,29	0,01	0
№464(1996)	Каша гречневая вязкая	180	5,20	0,03	5,84	1,44	34,09	174,83	14,82	76,32	115,49	2,61	22,3	42,01	0,41	0,14	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'		565	28,26	0,09	23,30	2,94	98,35	680,99	42,96	108,98	212,82	4,63	91,68	120,57	1,84	0,26	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	16,59	6,13	11,62	175,99	15,64	15,37	40,56	0,62	5,78	92,53	3,03	0,04	3,14
№469 (1996)	Макаронные изделия отварные	180	6,62	0,03	5,87	0,78	44,00	254,69	12,12	9,58	53,27	0,97	36,43	41,14	0,98	0,1	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	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'		800	26,12	0,03	27,91	12,36	130,16	851,95	104,61	97,85	273,54	5,71	42,21	482,47	7,93	0,49	15,41
Итого за день		1365,00	54,38	0,12	51,21	15,30	228,51	1532,94	147,57	206,83	486,36	10,34	133,89	603,04	9,77	0,75	15,41

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	PЭ,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	119,69	0,33	39,95	44,68	0,22	0,03	0,28
№257 (1996)	Каша рисовая вязкая с маслом сливочным	250/5	9,33	3,52	14,60	0,54	45,93	362,77	154,2	44,34	191,92	0,72	53,02	59,71	0,27	0,09	1,57
№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'		577	23,06	12,30	23,54	1,25	99,58	689,68	266,90	76,90	378,68	2,61	92,97	104,83	1,25	0,20	4,59
Обед																	
№15 (2001)	Свекла отварная с льняным маслом	100	1,43	0,00	6,95	5,23	12,82	115,37	35,4	21,05	41,25	1,33	0	1,95	2,4	0,02	9,57
№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	103,88	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	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 2 день'		870	27,58	0,00	29,52	12,91	114,27	816,46	97,29	101,30	271,54	5,44	117,60	220,85	6,44	0,70	77,09
Итого за день		1447,00	50,64	12,30	53,06	14,16	213,85	1506,14	364,19	178,20	650,22	8,05	210,57	325,68	7,69	0,90	81,68

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	75/50	17,34	0,00	17,40	6,93	9,84	252,91	20,27	17,86	33,8	0,46	0	800	3,28	0,03	3,92
ТТК	Рис припущенный с куркумой	180	4,37	0,03	5,73	0,62	47,52	259,74	9,65	31,46	95,04	0,74	36,43	43,04	0,32	0,05	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'		555	25,43	0,03	23,66	8,08	95,58	680,00	43,10	62,65	178,92	2,32	36,43	843,24	4,21	0,15	4,21

Обед

ФБУН ЕМЦП Роспотребнадзора по Саратовской 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	226,85	2,41	0,05	17,28
№424(1996)	Биточки мясные паровые с отрубями (говядина, свинина)	100	16,90	0,00	11,04	0,28	17,02	232,53	5,88	17,57	37,24	0,54	0	0	0,41	0,03	0
ТТК	Булгур с овощами	180	4,38	0,01	8,04	3,00	40,18	242,81	17,25	10,9	25,89	0,37	17,35	411,99	2,11	0,02	3,34
№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	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	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'		800	27,82	0,26	28,28	8,89	119,73	822,03	82,19	72,14	178,94	3,32	105,49	645,24	5,65	0,20	21,25
Итого за день		1355,00	53,25	0,29	51,94	16,97	215,31	1502,02	125,29	134,79	357,86	5,64	141,92	1488,48	9,86	0,35	25,46

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	PЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,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	100	15,04	0,00	21,19	9,52	16,39	295,00	11,9	8,86	32,67	0,37	0	0	4,37	0,03	2,03
№472/3 (199)	Пюре картофельное (гарнир)	180	3,85	0,84	6,39	0,60	28,08	183,63	49,22	38,59	113,7	1,4	41,99	52	0,22	0,19	30,53
№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'		565	27,07	3,42	31,45	11,39	95,75	766,37	177,69	74,26	276,08	3,45	62,57	76,00	5,67	0,33	32,63

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	219,03	2,08	0,08	6,71
№493 (1994)	Филе цыплят тушенное в сметанном соусе	60/50	14,84	0,32	16,07	3,99	13,35	281,44	75,93	12,59	36,89	0,37	29,94	33,06	1,92	0,05	21,9
№464 (1996)	Каша гречневая вязкая (гарнир)	180	5,42	0,04	6,50	1,41	32,70	189,50	15,8	85,93	129,96	2,93	36,43	42,01	0,4	0,18	0
ГТК	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	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 4 день'		820	27,78	0,61	27,03	10,65	114,40	816,78	137,85	141,31	307,40	5,82	75,37	294,40	5,26	0,40	28,61
Итого за день		1385,00	54,85	4,03	58,48	22,04	210,15	1583,14	315,54	215,57	583,48	9,27	137,94	370,40	10,93	0,73	61,24

5 день (пятница)

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	PЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак																	
№257(1996)	Каша пшенная с маслом сливочным	250/10	16,90	3,49	19,63	1,55	33,66	296,22	159,7	55,85	218,86	1,44	81,53	93,35	0,24	0,24	1,54
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	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 5 день'		660	23,06	4,08	23,66	3,02	117,40	680,27	196,42	82,67	309,28	5,05	214,04	125,44	1,60	0,66	25,18

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	280,18	0,21	0,02	9,68
№63(2003)	Фрикадельки из курицы с отрубями	100	13,78	0,68	12,31	0,20	8,28	214,70	31,23	13,89	43,98	0,37	33,42	37,71	0,3	0,02	0,29
№469 (1996)	Макаронные изделия отварные	180	6,62	0,03	5,87	0,78	44,00	254,69	12,12	9,58	53,27	0,97	36,43	41,14	0,98	0,1	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	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 5 день'		810	27,58	0,99	27,55	1,86	120,86	816,82	107,44	57,45	202,32	3,71	96,55	446,13	2,69	0,24	137,37
Итого за день		1470,00	50,64	5,07	51,21	4,88	238,26	1497,08	303,86	140,12	511,60	8,76	310,59	571,57	4,29	0,90	162,55

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	250/5	9,39	2,75	17,03	0,00	47,87	251,03	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	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09	5,88	4,12	19,11	0,32	0	0	0,33	0,03	0
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90	6,86	9,21	30,97	0,76	0	0,2	0,28	0,04	0
пром.	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'		640	27,37	5,33	27,08	1,24	115,54	688,49	418,49	71,90	239,42	7,00	68,31	119,17	1,33	0,19	7,17

Обед

ФБУН ЕМПЦ ПОЗЭТД 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	226,85	2,41	0,05	17,28
№403 (1996)	Плов	250	20,48	0,00	16,12	21,53	54,69	446,29	13,51	43,22	117,88	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	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	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
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,38	0,00	0,35	0,40	10,56	44,45	14,08	7,83	9,57	1,91	0	5	0,2	0,02	4
Итого за 'обед 6 день'		860	27,40	0,25	25,67	27,54	127,78	837,42	86,65	94,72	243,26	5,30	88,14	556,25	7,26	0,25	26,27
Итого за день		1500,00	54,77	5,58	52,75	28,78	243,32	1525,91	505,14	166,62	482,68	12,30	156,45	675,42	8,59	0,44	33,44

7 день (вторник)

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	A,мкг	PЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,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	250	22,64	3,89	23,39	4,74	50,86	463,58	165	20,4	152,59	1,23	59,78	68,35	2,83	0,11	2,06
№686 (2004)	Чай с сахаром, лимоном	200	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'		550	27,45	3,89	27,66	8,09	95,36	693,68	189,37	46,29	228,98	3,03	59,78	117,19	5,04	0,22	13,70

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	13,43	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)	180	5,42	0,04	6,50	1,41	32,70	189,50	15,8	85,93	129,96	2,93	36,43	42,01	0,4	0,18	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	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	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'		800	28,94	1,46	27,79	7,22	131,08	848,34	512,77	213,17	377,83	17,26	67,15	394,97	3,96	0,62	24,47
Итого за день		1350,00	56,39	5,35	55,45	15,31	226,44	1542,02	702,14	259,46	606,81	20,29	126,93	512,16	9,00	0,84	38,17

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	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
№43(2003)	Суфле "Рыбка"	100	18,55	1,58	11,80	1,77	15,73	212,99	36,33	15,18	54,32	0,52	251,3	101,9	0,95	0,03	37,45
№472/3 (199)	Пюре картофельное (гарнир)	180	3,85	0,84	6,39	0,60	28,08	183,63	49,22	38,59	113,7	1,4	41,99	52	0,22	0,19	30,53
№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	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 'Завтрак 8 день '		585	29,46	2,47	27,72	3,82	104,34	746,24	110,69	81,17	262,64	4,05	351,08	219,50	2,56	0,35	67,98

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	280,18	0,21	0,02	9,68
№461(1994)	Биточек рубленый из курицы паровой с отрубями	100	17,41	0,01	13,73	0,23	11,28	182,08	66,02	21,02	46,34	0,61	11,57	13,06	0,28	0,04	20,38
ТТК	Рис припущенный с куркумой	180	4,37	0,03	5,73	0,62	47,52	259,74	9,65	31,46	95,04	0,74	36,43	43,04	0,32	0,05	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 '		810	29,67	0,32	28,75	1,65	119,50	816,44	165,48	105,47	273,50	4,08	74,70	453,18	2,77	0,22	31,13
Итого за день		1395,00	59,13	2,79	56,47	5,47	223,84	1562,67	276,17	186,64	536,14	8,13	425,78	672,68	5,33	0,57	99,11

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	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	119,69	0,33	39,95	44,68	0,22	0,03	0,28
№257 (1996)	Каша рисовая вязкая с маслом сливочным	250/5	9,33	3,52	14,60	0,54	45,93	372,77	154,2	44,34	191,92	0,72	53,02	59,71	0,27	0,09	1,57
№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'		567	22,41	12,30	23,43	1,14	95,49	680,73	263,47	72,29	363,20	2,22	92,97	104,73	1,11	0,19	4,59

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
ТТК	Булгур с овощами	180	6,38	0,01	8,04	3,00	40,18	242,81	17,25	10,9	25,89	0,37	17,35	411,99	2,11	0,02	3,34
№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 '		800	27,16	0,26	28,63	10,68	109,40	831,80	74,88	55,00	150,95	2,93	26,35	732,99	6,33	0,20	144,35
Итого за день		1367,00	49,57	12,56	52,06	11,82	204,89	1512,53	338,35	127,29	514,15	5,15	119,32	837,72	7,44	0,39	148,94

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	В1,мг	С,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	334,43	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	223,13	2,03	0,1	21,96
№476 (1997)	Котлеты домашние с отрубями	100	14,84	0,14	13,26	2,71	11,34	220,40	8,82	10,26	27,27	0,41	2,94	3,12	1,4	0,02	0,24
№469 (1996)	Макаронные изделия отварные	180	5,62	0,03	5,87	0,78	44,00	254,69	12,12	9,58	53,27	0,97	36,43	41,14	0,98	0,1	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 '		800	28,25	0,42	27,37	8,50	119,03	852,87	264,73	95,31	232,65	9,41	54,07	311,79	5,40	0,35	29,61
Итого за день		1360,00	51,11	18,23	49,67	12,50	202,81	1455,65	513,56	150,81	624,64	16,22	387,46	676,22	8,46	0,57	35,02

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 74622892844150726796523337175507594912532816886

Владелец Калинин Максим Олегович

Действителен с 02.07.2025 по 02.07.2026