

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «Каскад»



Н.А.Елькина

СОГЛАСОВАНО

Директор БМАОУ СОШ№55

имени ЛЬВА БРУСНИЦЫНА



М.О. Калинин

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

БМАОУ СОШ№55 имени ЛЬВА БРУСНИЦЫНА

2026 год

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.			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	PЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак																	
№3 (2004)	Бутерброд с сыром (батон)	10/25	2,46	2,58	2,30	0,74	13,06	100,39	103,4	13,48	79,63	0,56	20,6	23,8	0,47	0,04	0,07
№284 (1996)	Омлет натуральный с маслом сливочным	150/5	13,23	15,23	17,50	2,25	12,00	290,50	115,4	19,29	250,8	2,84	313	334,43	1,74	0,09	0,54
№572 (2004)	Овощи свежие (в нарезке)	50	0,47	0,00	0,07	0,07	5,13	10,26	9,07	8,33	16,66	0,37	0	35,75	0,2	0,02	8,58
№692 (2004)	Кофейный напиток с молоком	200	1,81	1,42	1,32	0,00	34,18	111,17	59,39	6,86	44,1	0,11	9,8	11	0	0,02	0,64
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 'Завтрак '		500	22,24	19,23	21,74	3,61	92,85	646,34	301,91	62,66	447,64	5,07	343,19	405,18	3,13	0,25	9,83
Обед																	
№4 (2001)	Салат из белокочанной капусты с яблоками	80	1,06	0,00	4,03	4,03	9,46	84,84	32,23	10,49	19,65	0,71	0	2,5	1,85	0,02	26,62
ФБУН ЕМНЦ ПОЗРП Роспотребнадзора, ФГБОУ ВО УрГЭУ, ФБУЗ ЦГ и Э в Свердловской области 2018	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
№394 (1996)	Жаркое по-домашнему со свининой	60/200	21,50	0,00	20,10	4,57	45,30	442,30	26,73	40,54	103,9	1,67	0	16,8	1,99	0,2	34,69
№588 (1996)	Компот из кураги	200	1,02	0,00	0,06	0,06	33,08	125,04	31,95	20,58	28,62	0,69	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 '		860	29,72	0,25	31,87	14,31	129,59	905,08	148,98	112,60	270,28	5,62	14,70	363,05	8,10	0,37	79,37
Итого за день		1360	51,96	19,48	53,61	17,92	222,44	1551,42	450,89	175,26	717,92	10,69	357,89	768,23	11,23	0,62	89,20

МЕНЮ 2 день (вторник)

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	В	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	В2	РР	НЭ	С,мг	
Завтрак																					
23 (20040)	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	0,5	57,82	37,24	65,3	0,53	0	0	0,39	0,8	0
2389 (2004)	Биточки рыбные (паровые) с маслом сливочным, отрубями	90/5	15,51	15,01	10,75	0,23	15,11	218,40	43,29	35,7	184	0,9	64,01	27,09	69,96	1,43	0,2	0,2	3,47	6,4	0,86
2486 (1996)	Рагу из овощей	150	2,01	0,00	3,06	7,06	28,50	142,74	42,48	35,7	82,5	1,1	0	4395	747,38	3,38	0,1	0,1	1,33	1,9	29,2
2686 (2004)	Чай с лимоном	207	0,26	0,00	0,06	0,06	15,16	59,88	3,19	0,82	1,51	0,1	0	0,69	0,14	0,01	0	0	0,01	0	2,74
дом.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,49	0,00	0,16	0,16	10,15	48,06	3,92	2,74	12,7	0,2	0	0	0	0,22	0	0	0,18	0,4	0
дом.	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
Итого за 'Завтрак'		527	22,50	15,06	23,09	8,49	92,23	646,28	106,31	92,27	334,51	3,55	121,83	4461,36	882,98	5,85	0,40	0,29	5,52	9,86	32,78
Обед																					
ГК	Овощи свежие(помидор)	60	0,65	0,00	0,12	0,12	3,06	15,25	8,23	11,8	15,3	0,5	0	470,4	79,8	0,42	0	0	0,29	0,4	14,7
120 (1996)	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной	250/10	2,01	0,25	7,05	5,09	11,08	112,46	46,71	21,5	51,8	0,8	14,7	1350	244,4	2,39	0,1	0,1	0,87	1,2	29,6
63 (2003)	Фрикадельки из курицы с отрубями, соусом сметанным с томатом	70/30	12,69	0,67	10,09	0,18	11,03	202,91	70,41	20	61,1	0,6	41,19	44,55	49,65	0,43	0,1	0,1	0,56	0,8	14,5
755 (1982)	Макароны отварные с овощами	150	5,02	0,01	7,88	5,45	36,30	221,48	20,01	19,3	59,7	1	17,35	2695	475,99	2,99	0,1	0,1	0,8	1,6	4,99
705 (2004)	Напиток из плодов шиповника	200	0,31	0,00	0,14	0,14	26,07	99,27	6,08	1,57	1,57	0,3	0	509,6	86,8	0,34	0	0	0,12	0,1	127
дом.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,98	0,00	0,31	0,31	20,31	96,12	7,84	5,49	25,5	0,4	0	0	0,44	0	0	0,35	0,9	0	
дом.	Хлеб ржаной	30	1,94	0,00	0,35	0,35	12,26	56,85	10,29	13,8	46,5	1,2	0	1,47	0,3	0,42	0,1	0	0,21	0,6	0
дом.	Молоко витаминизированное пакетированное	200	5,75	6,12	4,64	0,00	9,22	100,44	222,8	25,7	165	0,2	25,32	16,88	46,42	0	0,1	0,3	0,17	1,7	1,1
Итого за 'Обед'		1040	31,35	7,05	30,58	11,64	129,33	904,77	392,39	119,03	426,60	5,04	98,56	5088,14	983,36	7,43	0,42	0,51	3,37	7,33	192,34
Итого за день		1567	53,85	22,11	53,67	20,13	221,56	1551,05	498,70	211,30	761,11	8,59	220,39	9549,50	1866,34	13,28	0,82	0,80	8,89	17,19	225,12

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. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	B	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак																		
№257 (1996)	Каша ячневая молочная вязкая с маслом сливочным	200/10	5,39	2,12	13,30	0,42	38,80	292,20	115,3	26,55	178,3	0,69	43,37	25,85	48,89	0,55	0,12	0,14
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	0
№642 (1996)	Какао с молоком	200	3,94	2,98	3,16	0,59	21,39	123,86	128,9	31,07	118,3	1,01	20,58	11,07	23,22	0,01	0,05	1,34
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	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	0,98	0,2	0,28	0,04	0
Итого за 'Завтрак'		570	22,60	5,10	22,01	1,56	92,67	646,28	258,97	72,32	353,06	2,89	63,95	37,90	72,31	1,28	0,25	1,48
Обед																		
№17 (2003)	Салат из свеклы с сыром	70	3,48	2,71	11,07	10,33	13,71	152,09	121,9	16,98	84,07	0,79	21,61	22,64	26,04	4,71	0,01	5,22
№129 (1996)	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	2,38	0,25	5,80	4,59	19,47	129,99	27,47	23,47	68,61	0,89	9	980,4	219	2,08	0,08	6,71
№408 (1996)	Печень тушенная в соусе	65/50	15,55	16,36	8,78	3,07	15,22	202,88	25,06	21,23	304,7	6,47	7393	1028	7719,2	2,39	0,3	31,6
№472 (1996)	Пюре картофельное (гарнир)	150	3,21	0,70	5,49	0,50	23,38	154,42	41,06	32,16	94,78	1,16	35	47,01	43,34	0,18	0,16	25,4
№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	0	6,2	0	0,2	0,63
пром.	Хлеб пшеничный 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	0,55	0,05	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	1,47	0,3	0,42	0,05	0
Итого за 'Обед'		875	30,58	20,02	33,44	19,23	129,21	905,09	238,08	120,44	637,20	11,14	7532,17	2079,94	8014,08	10,33	0,85	69,62
Итого за день		1445	53,18	25,12	55,45	20,79	221,88	1551,37	497,05	192,76	990,26	14,03	7596,12	2117,84	8086,39	11,61	1,10	71,10

МЕНЮ 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.			Са	Mg	P	Fe	A,мкг	B	PЭ,мкг	ГЭ,мг	В1,мг	C,мг
Завтрак																		
№3 (2004)	Бутерброд с маслом, сыром (батон)	10/15/25	5,80	3,92	12,73	0,74	13,14	190,83	153,57	16,17	110,9	0,61	88,69	62,23	101	0,59	0,04	0,1
№461 (1994)	Биточек рубленый из курицы паровой с отрубями	90	9,67	0,01	3,36	0,21	17,90	129,88	59,42	18,92	41,71	0,55	10,41	6,7	11,75	0,25	0,04	18,34
№482(1996)	Капуста тушеная	150	3,51	0,00	5,35	5,35	18,61	128,43	91,97	31,39	62,76	1,26	0	450	76	2,57	0,06	78,14
№692 (2004)	Кофейный напиток с молоком	200	1,81	1,42	1,32	0,00	24,18	111,17	59,39	6,86	44,1	0,11	9,8	4,9	11	0	0,02	0,64
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	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	0,98	0,2	0,28	0,04	0
Итого за 'Завтрак '		530	23,57	5,35	23,16	6,70	92,15	646,27	375,13	85,29	303,17	3,51	108,90	524,81	199,95	3,91	0,22	97,22
Обед																		
№161 (1994)	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,72	3,56	4,93	0,25	23,75	152,97	151	20,29	127,7	0,44	36,06	19,7	40,56	0,32	0,08	1,59
№401 (1996)	Гуляш из свинины	60/50	14,60	0,00	18,20	2,50	3,93	247,30	8,05	4,36	11,91	0,25	0	84,67	14,4	1,21	0,02	3,1
№464 (1996)	Каша гречневая вязкая (гарнир)	150	4,52	0,03	5,42	1,18	30,31	187,92	13,16	71,61	108,3	2,44	30,36	23,12	35,01	0,34	0,15	0
№588 (1996)	Компот из кураги	200	1,02	0,00	0,06	0,06	33,08	145,04	31,95	20,58	28,62	0,69	0	686	116,6	1,1	0,02	0,78
пром.	Хлеб пшеничный 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	0,55	0,05	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	1,47	0,3	0,42	0,05	0
Итого за 'Обед '		790	31,52	3,59	29,35	4,73	128,71	910,24	224,25	137,52	354,79	5,51	66,42	814,96	206,87	3,94	0,37	5,47
Итого за день		1320	55,09	8,94	52,51	11,43	220,86	1556,51	599,38	222,81	657,96	9,02	175,32	1339,77	406,82	7,85	0,59	102,69

МЕНЮ 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	B	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак																		
№257 (1996)	Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным	150/10	4,30	2,07	10,71	1,21	30,58	239,52	97,39	40,51	151	1,09	43,02	33,03	49,62	0,16	0,18	0,92
№297 (1996)	Сырники (запеканка) из творога со сгущенным молоком	70/10	11,29	12,57	8,28	0,08	17,08	190,06	141,98	19,84	174	0,44	45,29	24,91	50,45	0,28	0,04	0,43
№630 (1996)	Чай с молоком	200	1,62	1,42	2,27	0,05	17,17	83,14	59,24	6,86	44,1	0,09	9,8	4,9	11	0	0,02	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	0,44	0,04	0
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90	6,86	9,21	31	0,76	0	0,98	0,2	0,28	0,04	0
Итого за 'Завтрак '		500	21,48	16,06	21,81	1,89	93,31	646,75	313,31	81,91	425,40	2,81	98,11	63,82	111,27	1,16	0,32	1,99
Обед																		
ГТК	Овощи свежие (огурец)	60	0,47	0,00	0,06	0,06	2,06	9,37	13,52	8,23	24,7	0,35	0	35,28	6	0,06	0,02	5,88
№167 (1996)	Суп пюре из разных овощей с гречками	250/10	4,20	1,09	5,33	0,37	22,85	203,10	71,55	26,13	87,5	0,88	36,26	1797,6	342,6	0,44	0,1	20,2
ФБУН ЕМНЦ ПОЗРПП Роспотребнадзора, ФГБОУ ВО УрГЭУ, ФБУЗ ЦГ и Э в Свердловской области 2018	Рыба, тушеная в томате с овощами и морской капустой	80/50	17,16	19,61	19,63	5,21	4,31	252,25	25,58	37,49	205	0,81	28,69	2069,8	381,3	3,91	0,21	3,82
№466 (1996)	Рис припущенный с куркумой	150	3,64	0,03	4,82	0,51	48,63	216,96	8,7	26,32	79,4	0,63	30,64	19,74	36,51	0,27	0,04	0,29
ТТК	Напиток с витаминами "Витошка"	200	0,00	0,00	0,00	0,00	20,97	70,76	0	0	0	0	117,6	0	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	25,5	0,43	0	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	46,5	1,15	0	1,47	0,3	0,42	0,05	0
Итого за 'Обед '		870	30,39	20,73	30,50	6,81	131,39	905,41	137,48	117,48	468,84	4,25	213,19	3923,83	766,72	5,54	0,75	49,79
Итого за день		1370	51,87	36,79	52,31	8,70	224,70	1552,16	450,79	199,39	894,24	7,06	311,30	3987,65	877,99	6,70	1,07	51,78

МЕНЮ 6 день (понеделък)

№ 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	B	PЭ,мкг	ГЭ,мг	B1,мг	B2	PP	НЭ	C,мг
Завтрак																					
№35 (2003)	Каша "Дружба" со сливочным маслом	200/10	9,15	2,81	10,99	1,03	44,31	307,45	127,6	44,76	178,1	1,04	76,87	51,67	87,43	0,26	0,16	0,17	0,84	2,68	1,24
ТК	Блины классические со сгущенным молоком	50/10	5,02	0,71	7,20	2,45	5,44	105,66	30,09	3,33	21,51	0,02	4,12	2,94	4,7	1,12	0,01	0,04	0,02	0,18	0,1
№642 (1996)	Какао с молоком	200	3,94	2,98	3,16	0,59	21,39	123,86	128,9	31,07	118,3	1,01	20,58	11,07	23,22	0,01	0,05	0,16	0,17	1,11	1,34
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	0,33	0,03	0,01	0,26	0,66	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	0,28	0,04	0,02	0,14	0,4	0
Итого за 'Завтрак '		520	21,63	6,50	21,83	4,55	94,54	646,96	299,39	92,49	367,93	3,15	101,57	66,66	115,55	2,00	0,29	0,40	1,43	5,03	2,68
Обед																					
№43(2004)	Салат из белокочанной капусты	60	0,91	0,00	2,99	2,99	6,59	54,17	26,14	9,8	18,13	0,35	26,14	9,8	18,13	0,35	0,02	0,02	0,38	0,49	21,2
№131 (1996)	Суп картофельный с рыбой (филе минтая)	250/15	5,34	0,00	6,10	2,92	32,08	162,17	30,03	32,79	77,8	1,23	50,93	1198	205,9	1,27	0,15	0,09	1,61	2,19	34,6
№424 (1996)	Биточки мясные паровые с отрубями (говядина, свинина)	100	15,90	0,00	10,93	0,27	8,79	205,30	5,88	17,56	37,24	0,55	0	0	0	0,42	0,03	0,01	0,41	0,54	0
№755 (1982)	Макароны отварные с овощами	150	3,02	0,01	8,88	5,45	33,30	261,48	20,01	19,26	59,69	1,03	17,35	2695	476	2,99	0,09	0,05	0,8	1,61	4,99
№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	0	6,2	0	0,2	0,63	0,04	0,83	7,41
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	0,44	0,04	0,01	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	0,28	0,04	0,02	0,14	0,4	0
Итого за 'Обед'		835	29,74	0,01	31,01	12,18	129,03	905,84	99,22	100,03	256,10	4,49	167,86	3903,63	706,46	5,75	0,57	0,83	3,73	6,94	68,20
Итого за день		1355	51,37	6,51	52,84	16,73	223,57	1552,80	398,61	192,52	624,03	7,64	269,43	3970,29	822,01	7,75	0,86	1,23	5,16	11,97	70,88

МЕНЮ 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	B	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак																		
№257 (1996)	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес"	150/5	6,14	2,12	14,90	2,02	42,50	333,36	106,2	52,33	173,4	1,28	43,37	25,85	48,89	0,58	0,18	0,94
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	0
№630 (1996)	Чай с молоком	200	1,62	1,42	1,27	0,05	17,17	83,14	59,24	6,86	44,1	0,09	9,8	4,9	11	0	0,02	0,64
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	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	0,98	0,2	0,28	0,04	0
Итого за 'Завтрак'		515	21,03	3,54	21,72	2,62	92,15	646,73	180,13	73,89	273,98	2,56	53,17	31,73	60,09	1,30	0,28	1,58
Обед																		
№19 (2001)	Салат из свеклы с яблоками и сыром	60	2,86	2,32	6,56	4,21	7,57	90,75	102,6	13,29	68,34	0,89	18,52	22,96	1,95	0,01	0,01	4,94
№148 (1996)	Суп с макаронными изделиями на бульоне с курой	250	5,56	0,00	9,53	5,12	15,80	159,80	8,48	7,45	23,96	0,38	0	1176	200	2,49	0,04	1,47
№408 (1996)	Печень тушенная в соусе	65/50	15,55	16,36	8,78	3,07	12,32	199,88	25,06	21,23	304,7	6,47	7393,1	1028,4	7719,2	2,39	0,3	31,62
№472 (1996)	Пюре картофельное (гарнир)	150	3,21	0,70	5,33	0,50	23,40	153,04	41,06	32,16	94,78	1,16	35	47,01	43,34	0,18	0,16	25,44
№588 (1996)	Компот из кураги	200	1,02	0,00	0,06	0,06	33,08	125,04	31,95	20,58	28,62	0,69	0	686	116,6	1,1	0,02	0,78
пром.	Хлеб пшеничный 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	0,55	0,05	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	1,47	0,3	0,42	0,05	0
Итого за 'Обед'		855	33,86	19,38	31,00	13,70	129,81	905,52	229,24	115,39	598,65	11,28	7446,64	2961,86	8081,39	7,14	0,63	64,25
Итого за день		1370	54,89	22,92	52,72	16,32	221,96	1552,25	409,37	189,28	872,63	13,84	7499,81	2993,59	8141,48	8,44	0,91	65,83

МЕНЮ 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.			Са	Mg	P	Fe	А,мкг	В	РЭ,мкг	ГЭ,мг	В1,мг	В2	РР	НЭ	С,мг
Завтрак																					
№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	57,82	37,24	65,3	0,5	0	0,02	0,39	0,77	0
№42 (2003)	Биточки рыбные (паровые) с маслом сливочным, отрубями	75/5	13,68	12,51	9,62	0,18	7,22	168,83	36,71	28,69	151	0,68	58,16	25,68	63,75	1,2	0,1	0,13	2,87	5,26	0,7
№471 (1996)	Картофель в молоке	150	4,02	1,29	4,07	0,54	26,09	155,47	70,24	36,94	118	1,28	26,17	33,54	0,18	0,2	0,2	27	1,66	2,51	25
№692 (2004)	Кофейный напиток с молоком	200	3,10	2,90	2,29	0,00	24,64	126,90	106,1	12,18	78,3	0,14	12	8	22	0	0	0,12	0,08	0,8	0,5
пром.	Хлеб пшеничный 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	0,01	0,26	0,66	0
пром.	Хлеб ржаной	25	1,62	0,00	0,29	0,29	10,22	47,38	8,58	11,52	38,7	0,96	0	1,23	0,25	0,4	0	0,02	0,17	0,5	0
Итого за 'Завтрак '		520	26,59	16,75	25,33	1,99	98,54	709,97	234,11	101,54	428,61	3,89	154,15	105,69	151,48	2,56	0,46	27,33	5,43	10,50	26,68
Обед																					
№75 (1996)	Икра морковная	70	1,21	0,00	5,22	5,22	9,52	82,24	19,3	25,22	40,8	0,64	0	6378,4	1085	2,6	0,1	0,05	0,69	0,85	7,2
ФБУН ЕМНЦ ПОЗРП Роспотребнадзора, ФГБОУ ВО УрГЭУ, ФБУЗ ЦГ и Э в Свердловской области 2018	Борщ с морской капустой, картофелем, сметаной	250/10	1,97	0,25	7,09	5,06	14,26	123,96	41,9	23,05	52,6	1,08	14,7	1245,6	226,9	2,4	0,1	0,06	0,62	0,95	17
№401 (1996)	Гуляш из свинины	60/50	16,60	0,00	14,20	2,50	5,93	259,30	8,05	4,36	11,9	0,25	0	84,67	14,4	1,2	0	0,01	0,14	0,25	3,1
ФБУН ЕМНЦ ПОЗРП Роспотребнадзора, ФГБОУ ВО УрГЭУ, ФБУЗ ЦГ и Э в Свердловской области 2018	Каша гречневая вязкая с овощами (гарнир)	150	4,39	0,02	5,42	3,54	39,34	174,71	17,52	71,27	111	2,37	27,75	1749,8	326	1,5	0,2	0,08	1,51	2,58	1,7
№1041 (198)	Напиток лимонный	200	0,14	0,00	0,01	0,02	22,52	88,47	6,27	1,67	3,06	0,15	0	1,28	0,32	0	0	0	0,01	0,03	2,6
пром.	Хлеб пшеничный 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	0,1	0,01	0,44	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	1,15	0	1,47	0,3	0,4	0,1	0,02	0,21	0,6	0
Итого за 'Обед '		870	29,97	0,27	32,68	17,08	129,21	905,70	113,13	146,25	297,61	6,18	42,45	9461,25	1652,64	8,73	0,37	0,23	3,62	6,36	31,84
Итого за день		1390	56,56	17,02	58,01	19,07	227,75	1615,66	347,24	247,79	726,22	10,07	196,60	9566,94	1804,12	11,29	0,83	27,56	9,05	16,86	58,52

МЕНЮ 9 день

№	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	B	PЭ,мкг	ГЭ,мг	В1,мг	C,мг
Завтрак																		
№3 (2004)	Бутерброд с маслом, сыром (батон)	10/10/20	4,14	2,63	9,28	0,59	13,14	160,44	103,5	11,86	77,32	0,48	78,4	53,9	89,1	0,5	0	0,07
№284 (1996)	Омлет натуральный с маслом сливочным	150/5	12,60	15,54	19,05	7,99	12,00	290,50	103,6	17,12	222,7	2,52	191,5	72,58	334,43	4,3	0,1	0,22
№630 (1996)	Чай с молоком	200	1,62	1,42	1,62	0,05	17,17	86,04	59,24	6,86	44,1	0,09	9,8	4,9	11	0	0	0,64
ром.	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	0,2	0	0
ром.	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
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,38	0,00	0,35	0,40	14,56	44,45	14,08	7,83	9,57	1,91	0	24	5	0,2	0	4
Итого за 'Завтрак '		535	21,52	19,59	30,70	9,43	75,19	667,40	291,18	55,62	397,44	5,98	279,71	156,36	439,73	5,43	0,20	4,93
Обед																		
№8 (2003)	Салат "Здоровье"	60	0,75	0,00	5,92	4,46	4,06	70,58	22,11	8,09	18,81	0,33	0	18,23	2,99	2	0	16,76
№134 (2004)	Суп крестьянский с крупой пшено, сметаной	250/10	2,66	0,25	5,34	5,38	17,50	151,49	33,32	24,35	63,21	0,83	14,7	1194,6	217,95	2,4	0,1	19,63
№394 (1996)	Жаркое по-домашнему со свининой	50/200	15,04	0,00	14,50	4,57	43,50	352,34	26,73	40,54	103,9	1,67	0	101,92	16,8	2	0,2	34,69
№652 (1996)	Отвар шиповника	200	0,67	0,00	0,27	0,27	17,01	53,51	11,76	3,33	3,33	0,59	0	960,4	163,4	0,8	0	196
ром.	Хлеб пшеничный 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
ром.	Хлеб ржаной	30	1,94	0,00	0,35	0,35	12,26	56,85	10,29	13,82	46,45	1,15	0	1,47	0,3	0,4	0,1	0
	Молоко витаминизированное (пакетированное)	200	5,75	6,12	4,64	0,00	9,22	100,44	222,8	25,7	165,2	0,18	25,32	16,88	46,42	0	0,1	1,1
Итого за 'Обед '		1050	30,53	6,37	31,41	15,42	128,93	905,36	336,83	122,69	432,74	5,29	40,02	2293,52	447,86	8,14	0,48	268,18
Итого за день		1585	52,05	25,96	62,11	24,85	204,12	1572,76	628,01	178,31	830,18	11,27	319,73	2449,88	887,59	13,57	0,68	273,11

МЕНЮ 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	B	PЭ,мкг	ГЭ,мг	B1,мг	B2	PP	HЭ	C,мг
Завтрак																					
№460 (1996)	Котлета рубленая из птицы с отрубями	90	11,60	0,00	8,06	4,02	19,08	176,09	9,6	12,3	28,63	0,57	0	0	0	2,02	0,03	0,01	0,39	0,64	0
№486 (1996)	Рагу из овощей	150	3,01	0,00	7,06	7,06	20,50	142,54	42,4	35,7	82,53	1,11	0	4395,4	747,3	3,38	0,13	0,09	1,33	1,89	29,17
№297 (1994)	Запеканка из творога со сгущенным молоком	50/5	9,30	8,78	6,29	0,06	15,00	168,08	93,4	13,8	119,7	0,33	39,95	23,02	44,68	0,22	0,03	0,15	0,27	2,14	0,28
№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	0	0	0	0
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,86	0,00	0,20	0,20	12,69	60,08	4,9	3,43	15,93	0,27	0	0	0	0,28	0,03	0,01	0,22	0,55	0
пром.	Хлеб ржаной	25	1,62	0,00	0,29	0,29	10,22	47,38	8,58	11,5	38,71	0,96	0	1,23	0,25	0,35	0,04	0,02	0,17	0,5	0
Итого за 'Завтрак'		545	27,59	8,78	21,95	11,68	92,31	651,50	159,28	76,75	285,49	3,28	39,95	4419,61	792,27	6,25	0,26	0,28	2,38	5,72	29,45
Обед																					
№9 (2003)	Салат "Золотая осень" с льняным маслом	60	0,70	0,00	5,97	4,50	4,97	74,07	18,5	10,2	17,27	0,63	0	1078,5	183,4	2,08	0,02	0,02	0,3	0,4	12,57
№139 (2004)	Суп картофельный с горохом	250	5,79	0,00	4,66	4,46	21,82	152,13	24	23,1	57,11	1,54	0	1354,4	230,4	2,02	0,19	0,05	0,61	1,62	1,69
№320 (1996)	Рыба запеченная под молочным соусом (филе минтая)	75/30	15,55	1,00	11,19	1,30	11,33	187,57	61,3	12,3	32,78	0,17	304,2	33,2	70,15	0,69	0,03	0,06	0,35	0,35	55,32
№36 (2003)	Рис припущенный с овощами	150	3,80	0,02	6,38	2,74	35,84	235,73	8,57	28,6	85,6	0,62	26,02	545,96	119,4	1,28	0,05	0,03	0,88	1,84	1,1
№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	0	6,2	0	0,02	0,02	0	0,38	0,63
пром.	Хлеб пшеничный 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	0,55	0,05	0,01	0,44	1,1	0
пром.	Хлеб ржаной	25	1,62	0,00	0,29	0,29	10,22	47,38	8,58	11,5	38,71	0,96	0	1,23	0,25	0,35	0,04	0,02	0,17	0,5	0
Итого за 'Обед'		840	31,48	1,02	30,44	13,68	129,35	905,72	133,19	98,48	270,11	4,60	403,64	3013,24	609,77	6,97	0,40	0,21	2,75	6,19	71,31
Итого за день		1385	59,07	9,80	52,39	25,36	221,66	1557,22	292,47	175,23	555,60	7,88	443,59	7432,85	1402,04	13,22	0,66	0,49	5,13	11,91	100,76