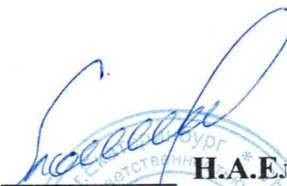


УТВЕРЖДАЮ

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
12 лет и старше на летний период 2026 года**

БМАОУ СОШ №55 имени ЛЬВА БРУСНИЦЫНА

2026 год

МЕНЮ 1 день

№ 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	ГЭ,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак																	
№3 (2004)	Бутерброд с маслом, сыром (батон)	10/10/25	4,51	2,63	11,43	0,74	13,14	173,65	104,6	13,48	81,49	0,58	78,4	89,1	0,57	0,04	0,07
№284 (1996)	Омлет натуральный с маслом сливочным	150/5	14,60	15,54	23,24	7,99	2,56	277,39	103,6	17,12	222,7	2,52	191,5	334,43	4,25	0,07	0,22
№572 (2004)	Овощи свежие (в нарезке)	80	0,74	0,00	0,12	0,12	3,41	16,41	14,5	13,33	26,66	0,59	0	57,2	0,32	0,04	13,72
№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	11	0	0,02	0,64
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	35	3,35	0,00	0,35	0,35	22,84	108,14	8,82	6,17	28,67	0,49	0	0	0,5	0,05	0
пром.	Хлеб ржаной	35	2,26	0,00	0,41	0,41	14,30	66,33	12,01	16,12	54,19	1,34	0	0,35	0,49	0,06	0
Итого за 'Завтрак '			27,29	19,58	36,87	9,61	80,43	753,09	302,9	73,08	457,9	5,62	279,7	492,08	6,12	0,28	14,65
Обед																	
№4 (2001)	Салат из белокочанной капусты с яблоками	100	1,33	0,00	5,04	5,04	11,83	93,67	40,29	13,11	24,56	0,89	0	3,13	2,31	0,03	33,27
ФБУН ЕМНЦ ЦОЗРП Роспотребнадзора, ФГБОУ ВО УргЭУ, ФБУЗ ЦНЭ 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	70/200	19,63	0,00	22,67	4,57	30,30	401,23	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	60	5,21	0,00	0,55	0,55	35,53	168,21	13,72	9,6	44,59	0,75	0	0	0,77	0,08	0
пром.	Хлеб ржаной	50	3,23	0,00	0,59	0,59	20,43	94,76	17,15	23,03	77,42	1,91	0	0,5	0,7	0,09	0
Итого за 'Обед '			32,40	0,25	36,00	15,87	145,44	1006,87	171,7	129,9	331,6	7	14,7	363,88	9,28	0,47	86,02
Итого за день			59,68	19,83	72,87	25,48	225,87	1759,96	474,6	203	789,5	12,6	294,4	855,96	15,39	0,74	100,7

МЕНЮ 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	B	PЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	B2	PP	НЭ	C,мг
Завтрак																					
	Бутерброд с маслом, сыром (батон)	10/10/25	4,51	2,63	11,43	0,74	13,14	173,65	105	13,5	81	0,58	78,4	53,9	89,1	0,57	0,04	0,06	0,41	1,45	0,
	Рыба припущенная с маслом сливочным (филе минтая)	90/5	16,03	0,02	4,72	0,01	11,58	146,69	20	4,81	6,2	0,14	223	19	48,2	0,06	0,02	0,02	0,27	0,04	6,9
№486 (1996)	Рагу из овощей	150	3,01	0,00	7,06	7,06	18,50	142,54	42,5	35,7	83	1,12	0	4395,4	747	3,38	0,13	0,09	1,33	1,89	29
№685 (2004)	Чай с сахаром	200/15	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
ром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	4,47	0,00	0,47	0,47	30,46	144,18	11,8	8,23	38	0,65	0	0	0	0,66	0,06	0,02	0,53	1,32	0
ром.	Хлеб ржаной	40	2,59	0,00	0,47	0,47	16,35	75,80	13,7	18,4	62	1,53	0	1,96	0,4	0,56	0,07	0,03	0,27	0,8	0
Итого за 'Завтрак '			30,80	2,65	24,19	8,79	104,84	740,21	193	80,7	270	4,06	302	4470,2	885	5,23	0,32	0,22	2,82	5,5	36
Обед																					
№120 (1996)	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной	250/10	2,01	0,25	7,05	5,09	11,08	112,46	46,7	21,5	52	0,79	14,7	1350,4	244	2,39	0,07	0,06	0,87	1,23	30
№444 (1996)	Филе цыплят тушенное в соусе	60/50	17,35	0,00	4,52	1,70	6,20	129,45	71,7	13,9	31	0,43	5,78	509,4	92,6	0,83	0,04	0,05	0,43	0,18	23
№755 (1982)	Макароны отварные с овощами	180	6,02	0,02	9,46	6,54	39,96	265,77	24	23,1	72	1,23	20,8	3233,8	571	3,59	0,11	0,05	0,97	1,93	6
№705 (2004)	Напиток из плодов шиповника	200	0,31	0,00	0,14	0,14	26,07	99,27	6,08	1,57	1,6	0,31	0	509,6	86,8	0,34	0,01	0,03	0,12	0,14	127
ром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	70	5,21	0,00	0,55	0,55	35,53	168,21	13,7	9,6	45	0,75	0	0	0	0,77	0,08	0,02	0,62	1,54	0
ром.	Хлеб ржаной	40	2,59	0,00	0,47	0,47	16,35	75,80	13,7	18,4	62	1,53	0	1,96	0,4	0,56	0,07	0,03	0,27	0,8	0
ром.	Молоко	200	5,75	6,12	4,64	0,00	9,22	100,44	223	25,7	165	0,18	25,3	16,88	46,4	0	0,06	0,25	0,17	1,69	1,1
Итого за 'Обед '			39,24	6,39	26,83	14,50	144,42	951,41	399	114	428	5,23	66,6	5622,1	1042	8,48	0,44	0,49	3,44	7,5	187
Итого за день			70,04	9,04	51,03	23,29	249,25	1691,61	592	194	698	9,28	368	10092	1927	13,7	0,76	0,72	6,26	13	223

МЕНЮ 3 день

№ 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	В1,мг	B2	PP	НЭ	С,мг
Завтрак																					
№257 (1996)	Каша ячневая вязкая с маслом сливочным	200/10	7,20	2,85	11,06	0,57	38,43	276,64	155	35,4	238	0,9	77,1	46,9	87	0,77	0,2	0,19	1,27	2,9	1,3
пром.	Творожок "наша машина" 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
№642 (1996)	Какао с молоком	200	3,94	2,98	3,16	0,59	21,39	123,86	129	31,1	118	1	20,6	11,1	23,2	0,01	0,1	0,16	0,17	1,1	1,3
пром.	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	0,44	0	0,01	0,35	0,9	0
пром.	Хлеб ржаной	35	2,26	0,00	0,41	0,41	14,30	66,33	12	16,1	54,2	1,3	0	1,72	0,35	0,49	0,1	0,03	0,24	0,7	0
Итого за 'Завтрак '			25,38	5,83	19,95	1,88	98,43	659,15	303	88,1	436	3,7	97,7	59,7	111	1,71	0,3	0,39	2,04	5,6	2,6
Обед																					
№17 (2003)	Свекла отварная с льняным маслом	100	1,44	0,00	6,95	5,24	10,81	105,37	35,4	21,1	41,3	1,3	0	9,57	1,95	2,41	0	0,04	0,19	0,4	9,6
№129 (1996)	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	2,38	0,25	5,80	4,59	17,47	129,99	27,5	23,5	68,6	0,9	9	980	219	2,08	0,1	0,06	0,97	1,8	6,7
№408 (1996)	Печень тушенная в соусе	75/50	20,02	18,83	11,29	3,07	8,32	214,38	26,3	23,7	348	7,4	8526	1167	8899	2,52	0,3	2,29	9,5	14	36
№472 (1996)	Пюре картофельное (гарнир)	180	3,86	0,84	6,59	0,60	28,05	185,30	49,3	38,6	114	1,4	42	56,4	52	0,22	0,2	0,15	1,99	3	31
№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	0,1	73,4	0	6,2	0	0	0,02	0	0,4	0,6
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	70	5,21	0,00	0,55	0,55	35,53	168,21	13,7	9,6	44,6	0,8	0	0	0	0,77	0,1	0,02	0,62	1,5	0
пром.	Хлеб ржаной	50	3,23	0,00	0,59	0,59	20,43	94,76	17,2	23	77,4	1,9	0	2,45	0,5	0,7	0,1	0,04	0,34	1	0
Итого за 'Обед '			36,44	19,92	33,32	14,63	140,41	986,71	172	145	700	14	8651	2215	9179	8,7	0,8	2,63	13,6	22	84
Итого за день			61,82	25,75	53,27	16,51	238,84	1645,86	475	233	1137	18	8748	2275	9289	10,4	1,1	3,02	15,7	28	86

МЕНЮ 4 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (г)				Витамины								
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	А,мкг	В	РЭ,мкг	ГЭ,мг	В1,мг	В2	РР	НЭ	С,мг
Завтрак																					
№3 (2004)	Бутерброд с маслом, сыром (батон)	10/15/25	5,80	3,92	12,73	0,74	13,14	190,83	154	16	111	0,6	89	62,23	101	0,6	0	0,08	0,42	1,79	0,1
ТК	Бедро цыпленка запеченное по домашнему	100	18,08	0,06	22,13	0,25	0,44	273,36	4,81	1	3,04	0,1	3,7	23,52	7,75	0,1	0	0,01	0,03	0,06	0,6
№482 (1996)	Капуста тушеная	180	4,22	0,00	6,42	6,42	22,33	154,12	109	38	75	1,5	0	540	91,2	3,1	0,1	0,09	1,57	2,11	94
№692 (2004)	Кофейный напиток с молоком	200	1,81	1,42	1,32	0,00	24,18	111,17	59,4	6,9	44,1	0,1	9,8	4,9	11	0	0	0,07	0,05	0,4	0,6
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09	5,88	4,1	19,1	0,3	0	0	0	0,3	0	0,01	0,26	0,66	0
пром.	Хлеб ржаной	30	1,94	0,00	0,35	0,35	12,26	56,85	10,3	14	46,5	1,2	0	1,47	0,3	0,4	0,1	0,02	0,21	0,6	0
Итого за 'Завтрак'			34,08	5,40	43,19	7,98	87,58	858,42	343	80	299	3,7	102	632,1	211	4,6	0,2	0,28	2,54	5,62	95
Обед																					
№161 (1994)	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,72	3,56	4,93	0,25	21,75	152,97	151	20	128	0,4	36	19,7	40,6	0,3	0,1	0,19	0,36	1,58	1,6
№401 (1996)	Гуляш из свинины	70/50	16,73	0,00	20,60	2,50	3,93	267,42	8,05	4,4	11,9	0,3	0	84,67	14,4	1,2	0	0,01	0,14	0,25	3,1
№464 (1996)	Каша гречневая вязкая (гарнир)	180	5,42	0,03	6,50	1,41	29,18	189,50	15,8	86	130	2,9	36	27,74	42	0,4	0,2	0,09	1,8	3,15	0
№588 (1996)	Компот из кураги	200	1,02	0,00	0,06	0,06	33,08	125,04	32	21	28,6	0,7	0	686	117	1,1	0	0,04	0,59	0,78	0,8
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	70	5,21	0,00	0,55	0,55	35,53	168,21	13,7	9,6	44,6	0,8	0	0	0	0,8	0,1	0,02	0,62	1,54	0
пром.	Хлеб ржаной	40	2,59	0,00	0,47	0,47	16,35	75,80	13,7	18	61,9	1,5	0	1,96	0,4	0,6	0,1	0,03	0,27	0,8	0
Итого за 'Обед'			36,69	3,59	33,12	5,25	139,82	978,95	234	159	405	6,6	72	820,1	214	4,4	0,5	0,39	3,77	8,11	5,5
Итого за день			70,77	8,99	76,31	13,23	227,40	1837,37	577	239	703	10	175	1452	425	8,9	0,7	0,67	6,32	13,7	101

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	РЭ,мкг	ГЭ,мг	B1,мг	B2	PP	НЭ	C,мг	
Завтрак																						
№257 (1996)	Каша пшениная вязкая с маслом сливочным	200/5	8,39	2,75	8,01	1,62	40,76	267,15	130	54	200	1,5	47,7	37,8	55	0,2	0,2	0,2	0,9	3,1	1,22	
№297 (1996)	Запеканка из творога со сгущенным молоком	100/10	18,67	17,60	12,80	0,11	22,59	280,50	187	28	240	0,7	80,4	46,2	90	0,4	0,1	0,3	0,6	4,3	0,56	
№630 (1996)	Чай с молоком	150/50/15	1,62	1,42	1,27	0,05	17,17	83,14	59,2	6,9	44,1	0,1	9,8	4,9	11	0	0	0,1	0,1	0,4	0,64	
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09	5,88	4,1	19,1	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	46,5	1,2	0	1,47	0,3	0,4	0,1	0	0,2	0,6	0	
Итого за 'Завтрак '			32,85	21,77	22,67	2,37	108,01	759,74	392	107	550	3,7	138	90,4	156	1,4	0,4	0,6	2	9	2,42	
Обед																						
№167 (1996)	Суп пюре из разных овощей с гренками	250/10	4,20	1,09	5,33	0,37	22,85	153,10	71,6	26	87,5	0,9	36,3	1798	343	0,4	0,1	0,1	1	1,8	20,2	
№303 (1996)	Рыба припущенная с маслом сливочным	100/5	22,63	22,53	10,86	0,01	0,94	191,48	21,5	15	150	0,6	43	19	69	1,9	0,1	0,1	3,9	9,9	0,19	
№466 (1996)	Рис припущенный с куркумой	180	4,37	0,03	5,78	0,62	47,55	260,35	10,5	32	95,3	0,8	36,8	23,7	44	0,3	0,1	0	1	2,1	0,35	
ГТК	Напиток с витаминами "Витошка"	200	0,00	0,00	0,00	0,00	18,97	70,76	0	0	0	0	118	0	0	0	0,3	0,3	2,9	0	19,6	
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	70	5,21	0,00	0,55	0,55	35,53	168,21	13,7	9,6	44,6	0,8	0	0	0	0,8	0,1	0	0,6	1,5	0	
пром.	Хлеб ржаной	40	3,23	0,00	0,59	0,59	20,43	94,76	17,2	23	77,4	1,9	0	2,45	0,5	0,7	0,1	0	0,3	1	0	
Итого за 'Обед '			39,65	23,65	23,11	2,14	146,27	938,66	134	106	455	5	234	1843	456	4,1	0,7	0,7	9,7	16	40,3	
Итого за день			72,49	45,42	45,78	4,50	254,28	1698,40	527	212	1005	8,6	372	1933	613	5,5	1,2	1,2	12	25	42,8	

МЕНЮ 6 день

№ 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	ТЭ,мг	В1,мг	B2	PP	НЭ	C,мг	
Завтрак																						
№35 (2003)	Каша "Дружба" со сливочным маслом	200/10	7,15	2,81	11,49	1,03	44,31	307,45	128	44,8	178	1,04	76,9	51,7	87,4	0,26	0,16	0	0,84	2,7	1,2	
ГТК	Блины классические со сгущенным молоком	100/20	10,04	1,41	14,40	4,90	10,88	211,32	60,2	6,66	43	0,04	8,23	5,88	9,4	2,24	0,01	0	0,04	0,4	0,2	
№642 (1996)	Какао с молоком	200	3,94	2,98	3,16	0,59	21,39	123,86	129	31,1	118	1,01	20,6	11,1	23,2	0,01	0,05	0	0,17	1,1	1,3	
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09	5,88	4,12	19	0,32	0	0	0	0,33	0,03	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	0,76	0	0,98	0,2	0,28	0,04	0	0,14	0,4	0	
Итого за 'Завтрак'			24,65	7,20	29,53	7,00	103,23	752,66	260	71,6	315	2,26	94,9	63,4	108	3,11	0,26	0	1,33	4,5	2,1	
Обед																						
№572 (2004)	Овощи свежие (в нарезке)	100	0,93	0,00	0,15	0,15	4,26	20,51	18,1	16,7	33	0,74	0	421	71,5	0,4	0,04	0	0,34	0,5	17	
№131 (1996)	Суп картофельный с рыбой (филе минтая)	250/15	5,34	0,00	3,10	2,92	23,28	139,17	30	32,8	78	1,23	50,9	1198	206	1,27	0,15	0	1,61	2,2	35	
№424 (1996)	Биточки мясные паровые с отрубями (говядина, свинина)	100	15,90	0,00	9,93	0,27	8,79	185,30	5,88	17,6	37	0,55	0	0	0	0,42	0,03	0	0,41	0,5	0	
№755 (1982)	Макароны отварные с овощами	180	6,02	0,02	9,46	6,54	39,96	265,77	24	23,1	72	1,23	20,8	3234	571	3,59	0,11	0	0,97	1,9	6	
	Напиток из плодов шиповника	200	0,31	0,00	0,14	0,14	26,07	99,27	6,08	1,57	1,6	0,31	0	510	86,8	0,34	0,01	0	0,12	0,1	127	
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	80	5,96	0,00	0,63	0,63	40,61	192,24	15,7	11	51	0,86	0	0	0	0,88	0,09	0	0,71	1,8	0	
пром.	Хлеб ржаной	40	2,59	0,00	0,47	0,47	16,35	75,80	13,7	18,4	62	1,53	0	1,96	0,4	0,56	0,07	0	0,27	0,8	0	
Итого за 'Обед '			37,05	0,02	23,87	11,12	159,33	978,08	114	121	334	6,45	71,8	5365	936	7,46	0,5	0	4,43	7,9	185	
Итого за день			61,70	7,22	53,40	18,12	262,56	1730,74	373	193	650	8,71	167	5428	1044	10,6	0,76	1	5,75	12	187	

МЕНЮ 7 день

№ 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	TЭмг	B1,мг	B2	PP	HЭ	C,мг
Завтрак																					
№257 (1996)	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" с маслом сливочным	200/10	10,06	4,71	14,80	2,70	38,93	325,03	219	78,8	290	1,8	90	53,3	101	0,81	0,26	0,29	0,6	3,4	2,09
пром.	Творожок "наша машина" 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
№630 (1996)	Чай с молоком	150/50/15	1,62	1,42	1,27	0,05	17,17	83,14	59,2	6,86	44,1	0,1	9,8	4,9	11	0	0,02	0,07	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	0,4	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
Итого за 'Завтрак '			34,62	23,73	29,42	3,41	107,17	822,70	481	128	630	3,7	180	105	202	1,97	0,42	0,7	1,7	9,4	3,29
Обед																					
№148 (1996)	Суп с макаронными изделиями на бульоне с курой	250	5,56	0,00	9,53	5,12	12,80	157,80	8,48	7,45	24	0,4	0	1176	200	2,49	0,04	0,01	0,3	0,6	1,47
№408 (1996)	Печень тушенная в соусе	75/50	20,02	18,83	11,29	3,07	8,32	214,38	26,3	23,7	348	7,4	8526	1167	8899	2,52	0,34	2,29	9,5	14	36,2
№472 (1996)	Пюре картофельное (гарнир)	180	3,86	0,84	6,39	0,60	28,08	183,65	49,3	38,6	114	1,4	42	56,4	52	0,22	0,19	0,15	2	3	30,5
№588 (1996)	Компот из кураги	200	1,02	0,00	0,06	0,06	33,08	125,04	32	20,6	28,6	0,7	0	686	117	1,1	0,02	0,04	0,6	0,8	0,78
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	80	5,96	0,00	0,63	0,63	40,61	192,24	15,7	11	51	0,9	0	0	0	0,88	0,09	0,02	0,7	1,8	0
пром.	Хлеб ржаной	40	2,59	0,00	0,47	0,47	16,35	75,80	13,7	18,4	61,9	1,5	0	1,96	0,4	0,56	0,07	0,03	0,3	0,8	0
Итого за 'Обед '			39,00	19,67	28,37	9,95	139,24	948,92	145	120	627	12	8568	3087	9268	7,76	0,74	2,56	13	21	69
Итого за день			73,61	43,40	57,79	13,36	246,41	1771,62	626	248	1258	16	8748	3192	9470	9,73	1,16	3,26	15	30	72,3

МЕНЮ 8 день

№ 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	В1,мг	B2	PP	НЭ	C,мг
Завтрак																					
№42 (2003)	Биточки рыбные (паровые) с отрубями	100	16,02	14,14	15,94	4,49	10,17	245,83	40	34	179	1,3	79,7	41,9	101	3,82	0,17	0,15	3,2	6,6	0,69
№471 (1996)	Картофель в молоке (гарнир)	180	4,82	1,55	4,88	0,65	31,31	186,56	84,3	44,3	142	1,53	31,4	50,45	40,3	0,21	0,21	0,19	2,1	3,4	32,4
№692 (2004)	Кофейный напиток с молоком	200	3,10	2,90	2,29	0,00	24,64	126,90	106	12,2	78	0,14	12	8	22	0	0,03	0,12	0,1	0,8	0,52
№42 (2003)	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,98	0,00	0,31	0,31	20,31	96,12	7,84	5,49	25	0,43	0	0	0	0,44	0,04	0,01	0,4	0,9	0
№471 (1996)	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	0,2	0,6	0
№692 (2004)	Итого за 'Завтрак '		28,86	18,59	23,78	5,80	98,67	712,26	249	110	471	4,55	123	101,82	163	4,89	0,51	0,5	6	12	33,7
Обед																					
№75 (1996)	Икра морковная	100	1,72	0,00	7,45	7,45	12,17	117,49	27,6	36	58	0,91	0	9112	1550	3,75	0,07	0,07	1	1,2	10,3
БУН ЕМНЦ ПОЗРПГП эксплуатационно- ГБОУ ВО УрГЭУ. БУЗ ЦШ и Э в вердловской области 118	Борщ с морской капустой, картофелем, сметаной	250/10	1,97	0,25	7,09	5,06	14,26	123,96	41,9	23,1	53	1,08	14,7	1245,6	227	2,41	0,05	0,06	0,6	1	17,3
№401 (1996)	Гуляш из свинины	70/50	16,73	0,00	20,60	2,50	3,93	267,42	8,05	4,36	12	0,25	0	84,67	14,4	1,21	0,02	0,01	0,1	0,3	3,1
БУН ЕМНЦ ПОЗРПГП эксплуатационно- ГБОУ ВО УрГЭУ. БУЗ ЦШ и Э в вердловской области 118	Каша гречневая вязкая с овощами (гарнир)	180	5,27	0,03	8,91	4,25	29,21	209,65	21	85,5	133	2,84	33,3	2099,8	391	1,79	0,18	0,1	1,8	3,1	2,04
№1041 (1982)	Напиток лимонный	200	0,14	0,00	0,01	0,02	22,52	88,47	6,27	1,67	3,1	0,15	0	1,28	0,32	0,03	0	0	0	0	2,56
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	80	5,96	0,00	0,63	0,63	40,61	192,24	15,7	11	51	0,86	0	0	0	0,88	0,09	0,02	0,7	1,8	0
пром.	Хлеб ржаной	40	2,59	0,00	0,47	0,47	16,35	75,80	13,7	18,4	62	1,53	0	1,96	0,4	0,56	0,07	0,03	0,3	0,8	0
Итого за 'Обед'			34,55	0,28	46,89	20,36	132,95	1063,98	131	185	376	7,62	168	12544	2189	10,6	0,5	0,32	4,5	8,5	34,2
Итого за день			61,28	18,87	68,26	26,16	231,62	1746,13	379	295	848	12,2	291	12646	2352	15,5	1,01	0,82	11	21	67,9

МЕНЮ 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	B	РЭ,мкг	Г,мг	В1,мг	В2	РР	НЭ	C,мг
Завтрак																					
№3 (2004)	Бутерброд с маслом, сыром (батон)	10/10/20	4,14	2,63	11,28	0,59	10,53	160,44	103	12	77,3	0,5	78,4	53,9	89,1	0,5	0	0,06	0,33	1,3	0,07
№284 (1996)	Омлет натуральный с маслом сливочным	150/5	14,60	15,54	23,24	7,99	2,56	277,39	104	17	223	2,5	192	72,6	334	4,3	0,1	0,45	0,21	4,4	0,22
№630 (1996)	Чай с молоком	150/50/15	1,62	1,42	1,62	0,05	17,12	86,04	59,2	6,9	44,1	0,1	9,8	4,9	11	0	0	0,07	0,05	0,4	0,64
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,98	0,00	0,31	0,31	20,31	96,12	7,84	5,5	25,5	0,4	0	0	0	0,4	0	0,01	0,35	0,88	0
пром.	Хлеб ржаной	30	1,94	0,00	0,35	0,35	12,26	56,85	10,3	14	46,5	1,2	0	1,47	0,3	0,4	0,1	0,02	0,21	0,6	0
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,38	0,00	0,35	0,40	10,56	44,45	14,1	7,8	9,57	1,9	0	24	5	0,2	0	0,02	0,24	0,4	4
Итого за 'Завтрак'			25,65	19,58	37,15	9,70	73,33	721,31	299	63	426	6,6	280	157	440	5,8	0,2	0,63	1,39	7,98	4,93
Обед																					
№572 (2004)	Овощи свежие (в нарезке)	100	0,93	0,00	0,15	0,15	4,26	20,51	18,1	17	33,3	0,7	0	421	71,5	0,4	0	0,04	0,34	0,5	17,2
№134 (2004)	Суп крестьянский с крупой пшено, сметаной	250/10	2,66	0,25	7,34	5,38	15,50	136,09	33,3	24	63,2	0,8	14,7	1195	218	2,4	0,1	0,05	0,81	1,4	19,6
№394 (1996)	Жаркое по-домашнему со свининой	50/200	15,04	0,00	17,50	4,57	30,30	336,34	26,7	41	104	1,7	0	102	16,8	2	0,2	0,12	2,14	3,06	34,7
№652 (1996)	Отвар шиповника	200	0,67	0,00	0,27	0,27	14,01	53,51	11,8	3,3	3,33	0,6	0	960	163	0,8	0	0,06	0,24	0,28	196
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	5,96	0,00	0,63	0,63	40,61	192,24	15,7	11	51	0,9	0	0	0	0,9	0,1	0,02	0,71	1,76	0
пром.	Хлеб ржаной	40	2,59	0,00	0,47	0,47	16,35	75,80	13,7	18	61,9	1,5	0	1,96	0,4	0,6	0,1	0,03	0,27	0,8	0
пром.	Молоко	200	5,75	6,12	4,64	0,00	9,22	100,44	223	26	165	0,2	25,3	16,9	46,4	0	0,1	0,25	0,17	1,69	1,1
Итого за 'Обед '			33,59	6,36	31,00	11,47	130,25	914,93	342	140	482	6,4	40	2697	516	7	0,6	0,58	4,68	9,49	269
Итого за день			59,24	25,95	68,15	21,17	203,57	1636,24	641	203	908	13	320	2854	956	13	0,8	1,21	6,07	17,5	273

МЕНЮ 10 день

№ 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	В1,мг	B2	PP	НЭ	С,мг	
Завтрак																						
№460 (1996)	Котлета рубленая из птицы с отрубями	90	16,60	0,00	6,06	4,02	14,08	176,09	9,6	12,3	28,6	0,6	0	0	0	2,02	0	0	0,4	0,6	0	
№482 (1996)	Капуста тушеная	180	4,22	0,00	6,42	6,42	22,33	154,12	109	37,6	75	1,5	0	540	91,2	3,08	0,1	0,1	1,6	2,1	93,8	
№297 (1994)	Запеканка из творога со сгущенным молоком	70/10	13,29	12,57	7,28	0,08	17,08	187,06	142	19,8	174	0,4	45	24,9	50,5	0,28	0	0,2	0,4	3	0,43	
№685 (2004)	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	0,05	0,05	14,82	57,35	0,44	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	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	0	0,4	0,9	0	
пром.	Хлеб ржаной	30	1,94	0,00	0,35	0,35	12,26	56,85	10,3	13,8	46,5	1,2	0	1,47	0,3	0,42	0,1	0	0,2	0,6	0	
Итого за 'Завтрак '			39,23	12,57	20,47	11,23	100,87	727,59	279	89	350	4,1	45	566	142	6,24	0,3	0,4	2,9	7,3	94,2	
Обед																						
№139 (2004)	Суп картофельный с горохом	250	5,79	0,00	4,66	4,46	21,82	148,13	24	23,1	57,1	1,5	0	1354	230	2,02	0,2	0,1	0,6	1,6	1,69	
№303 (1996)	Рыба припущенная с маслом сливочным	100/5	22,63	22,53	10,86	0,01	0,94	191,48	21,5	15,2	150	0,6	43	19	69,3	1,9	0,1	0,1	3,9	9,9	0,19	
№36 (2003)	Рис припущенный с овощами	180	4,57	0,03	7,65	3,29	49,01	282,87	10,3	34,4	103	0,8	31	655	143	1,54	0,1	0	1,1	2,2	1,32	
№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	0,1	73	0	6,2	0	0	0	0,4	0,63		
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	5,96	0,00	0,63	0,63	40,61	192,24	15,7	11	51	0,9	0	0	0	0,88	0,1	0	0,7	1,8	0	
пром.	Хлеб ржаной	40	2,59	0,00	0,47	0,47	16,35	75,80	13,7	18,4	61,9	1,5	0	1,96	0,4	0,56	0,1	0	0,3	0,8	0	
Итого за "			41,83	22,56	25,83	8,86	148,51	979,23	87,6	108	430	5,5	148	2030	450	6,89	0,6	0,3	6,5	17	3,84	
Итого за день			81,06	35,13	46,30	20,08	249,39	1706,82	367	197	780	9,6	193	2597	591	13,1	0,8	0,6	9,4	24	98	