

УТВЕРЖДАЮ

СОГЛАСОВАНО

Директор ООО "Каскад"

Директор МАОУ СОИД № 79

Н.А.Елькина

Е.А. Каминяцкая

2026 год

2026 год

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

(за счет средств субсидии, выделенной муниципальному образованию "город Екатеринбург" на обеспечение бесплатным питанием

(завтрак и обед), в размере 373 рубля 79 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.			Са	Мг	Р	Fe	АмКл	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг			
<b>Завтрак</b>																				
№257 (1996)	Каша из хлопьев овсяных "Груулес" на молоке с маком и сухофруктами	200/10	12,06	4,71	14,80	2,70	33,93	305,03	219,5	78,8	289,8	1,77	89,96	101,4	0,81	0,26	2,09			
№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	23,22	0,01	0,05	1,34			
	Выпечка в ассортименте	50	2,26	0,59	2,84	0,59	30,81	158,84	9,94	5,66	30,77	0,62	14,91	26,89	0,55	0,04	0,04			
	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			
	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			
	<b>Итого за "Завтрак"</b>	<b>620,00</b>	<b>21,50</b>	<b>7,69</b>	<b>22,64</b>	<b>4,17</b>	<b>111,92</b>	<b>704,28</b>	<b>368,4</b>	<b>121,8</b>	<b>436,8</b>	<b>5,02</b>	<b>110,5</b>	<b>129,6</b>	<b>1,46</b>	<b>0,36</b>	<b>7,43</b>			
<b>Обед</b>																				
<b>Обед 1 день</b>																				
ТТК	Огурчик пикантный	60	0,45	0,00	4,95	3,73	1,99	53,10	13,07	7,96	23,95	0,34	0	5,8	1,71	0,02	5,68			
№120 (1996)	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной	250/10	1,95	0,28	5,57	0,08	9,94	95,18	39,88	13,1	31,57	0,48	26,7	280,2	0,21	0,02	9,68			
ТТК	Индийка тушеная	60/50	15,95	0,00	11,78	6,93	5,84	193,80	20,27	17,86	33,8	0,46	0	800	3,28	0,03	3,92			
ТТК	Рис по-турецки с вермишелью	150	4,05	0,01	3,95	1,52	38,68	206,81	9,33	21,7	70,34	0,61	17,35	19,59	0,81	0,05	0			
ТТК	Напиток вишневым	200	0,47	0,00	0,61	0,00	17,29	88,24	3,68	10	11,47	0,2	179,9	9,3	0	0,03	2,32			
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			
	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			
	<b>Итого за "Обед"</b>	<b>930,00</b>	<b>26,77</b>	<b>0,29</b>	<b>27,69</b>	<b>13,14</b>	<b>107,70</b>	<b>791,58</b>	<b>113</b>	<b>91,76</b>	<b>230,8</b>	<b>5,09</b>	<b>224</b>	<b>1120</b>	<b>6,82</b>	<b>0,24</b>	<b>25,61</b>			
	<b>Итого за день</b>	<b>1550,00</b>	<b>48,27</b>	<b>7,98</b>	<b>50,33</b>	<b>17,31</b>	<b>219,62</b>	<b>1495,86</b>	<b>481,40</b>	<b>213,57</b>	<b>667,54</b>	<b>10,11</b>	<b>334,51</b>	<b>129,67</b>	<b>8,28</b>	<b>0,60</b>	<b>33,04</b>			

## 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.			Са	Мг	Р	Fe	Амкг	РАмкг	ТЭ,мг	В,мг	С,мг	
<b>Завтрак</b>																		
№562 (2014)	Ежки с рисом	70	10,24	0,00	11,08	6,64	10,07	180,04	5,8	6,05	22,35	0,24	0	0	3,04	0,02	1,43	
№472 (1996)	Поре картофельное (гарнир)	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	
№686 (2004)	Чай с сахаром, лимон	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.	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	
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	
<b>Итого за "Завтрак 2 день"</b>			<b>587,00</b>	<b>26,89</b>	<b>0,70</b>	<b>22,06</b>	<b>7,79</b>	<b>80,12</b>	<b>618,12</b>	<b>66,21</b>	<b>56,96</b>	<b>184,2</b>	<b>2,96</b>	<b>35</b>	<b>43,78</b>	<b>3,99</b>	<b>0,27</b>	<b>29,61</b>
<b>Обед</b>																		
ТТК	Помидор пикантный	60	0,59	0,00	5,45	4,06	2,78	61,91	7,48	10,69	13,98	0,48	0	72,55	2,16	0,03	13,36	
№128 (1996)	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	
№505 (2004)	Кисель из фидле пышпенка	90	15,33	2,06	8,20	0,08	5,29	176,48	36,3	4,6	42,51	0,33	57,99	101,6	0,4	0,02	0,29	
№463 (1996)	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,58	0,03	6,48	2,24	46,26	265,95	19,6	136,1	204,4	4,6	30,36	35,67	0,61	0,29	0	
ТТК	Напиток из брусники	200	1,20	0,00	0,51	0,00	39,25	133,66	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	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	
пром.	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	
<b>Итого за Обед 2 день</b>		<b>920,00</b>	<b>30,60</b>	<b>2,34</b>	<b>27,35</b>	<b>11,93</b>	<b>147,44</b>	<b>933,83</b>	<b>511,22</b>	<b>268,12</b>	<b>446,46</b>	<b>20,57</b>	<b>97,35</b>	<b>520,95</b>	<b>6,59</b>	<b>0,61</b>	<b>40,41</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1507,00</b>	<b>57,49</b>	<b>3,04</b>	<b>49,41</b>	<b>19,72</b>	<b>227,56</b>	<b>1551,95</b>	<b>577,43</b>	<b>325,08</b>	<b>630,66</b>	<b>23,53</b>	<b>132,35</b>	<b>564,73</b>	<b>10,58</b>	<b>0,88</b>	<b>70,02</b>	

## 3 день (среда)

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углевод., г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Мг	Р	Fe	А,мкг	Р,мкг	Т,мг	В1,мг	С,мг	

## Завтрак

ТТК	Огурчик пикантный	30	0,22	0,00	2,96	2,23	0,96	30,80	6,31	3,84	11,57	0,16	0	2,8	1,02	0,01	2,74
№63 (2003)	Фрикадельки из курицы с отрубями, соусом сливочным	75/5	10,96	0,53	9,00	0,15	8,66	162,32	71,61	19,71	57,91	0,61	53,98	60,94	0,4	0,05	14,91
№274 (1996)	Макаронные изделия "Ассорти" отварные с сыром (гарнир)	150	8,35	3,24	7,10	0,60	34,13	234,03	131,8	14,17	114,7	0,84	48,85	55,87	0,8	0,08	0,09
№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	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
<b>Итого за 'Завтрак 3 день'</b>		<b>500,00</b>	<b>24,12</b>	<b>5,20</b>	<b>20,78</b>	<b>3,37</b>	<b>86,25</b>	<b>624,28</b>	<b>279,9</b>	<b>56,54</b>	<b>271,9</b>	<b>2,69</b>	<b>112,6</b>	<b>130,8</b>	<b>2,72</b>	<b>0,22</b>	<b>18,37</b>

## Обед

№181 (2004)	Уха с перловой крупой	250/25	6,89	0,00	0,63	0,32	19,71	107,90	26,73	20,54	67,75	0,81	87,11	5,88	0,18	0,09	30,72
№401 (1996)	Гуляш из говядины	50/50	15,63	15,01	9,78	2,42	4,01	203,65	7,81	4,22	11,54	0,24	0	14,4	1,21	0,01	0,95
№472 (1996)	Картофель запеченный дольками	180	3,67	0,03	6,39	0,73	32,21	199,25	22,6	42	107,4	1,68	40,47	51,27	0,26	0,22	36,34
№652 (1996)	Отвар шиповника	200	0,67	0,00	0,27	0,27	16,01	63,51	11,76	3,33	3,33	0,59	0	163,4	0,76	0,01	1,96
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
<b>Итого за 'Обед 3 день'</b>		<b>815,00</b>	<b>31,03</b>	<b>15,04</b>	<b>17,66</b>	<b>4,33</b>	<b>99,43</b>	<b>703,25</b>	<b>85,07</b>	<b>88,03</b>	<b>255,60</b>	<b>4,79</b>	<b>127,58</b>	<b>235,25</b>	<b>3,16</b>	<b>0,41</b>	<b>264,01</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1315,00</b>	<b>55,15</b>	<b>20,24</b>	<b>38,44</b>	<b>7,70</b>	<b>185,68</b>	<b>1327,53</b>	<b>364,96</b>	<b>144,57</b>	<b>527,54</b>	<b>7,48</b>	<b>240,22</b>	<b>366,06</b>	<b>5,88</b>	<b>0,63</b>	<b>282,38</b>

**4 день (четверг)**

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углевод., г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины		
			в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.	всего			дв., г	Са	Мг	Р	Fe	Амкг	Р Амкг	Тэ.мг

**Завтрак**

№297 (1994)	Запеканка из творога со стуженным молоком	70/10	13,27	12,54	9,15	0,08	17,02	203,49	140,2	20,38	174,5	0,47	57,96	64,83	0,31	0,05	0,43
№257 (1996)	Каша пшенная вязкая с маслом сливочным	200/10	8,07	2,83	10,82	1,65	37,89	279,82	117	47,95	178,7	1,3	46,92	87,92	0,25	0,18	0,5
№686 (2004)	Чай с сахаром, лимон	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
пром.	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
<b>Итого за 'Завтрак 4 день.'</b>		<b>647,00</b>	<b>25,50</b>	<b>15,38</b>	<b>20,85</b>	<b>2,65</b>	<b>104,03</b>	<b>697,64</b>	<b>287,2</b>	<b>90,31</b>	<b>414,4</b>	<b>4,86</b>	<b>104,9</b>	<b>158,1</b>	<b>1,38</b>	<b>0,32</b>	<b>7,67</b>

**Обед**

ТТК	Помидор пикантный	60	0,59	0,00	4,95	3,73	2,80	57,58	7,55	10,78	14,09	0,49	0	73,15	2,01	0,03	13,48
№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
№47 (2004)	Фрикадельки из говядины паровые	100	18,59	0,49	13,65	2,55	23,25	269,38	93,86	19,43	55,29	0,71	35,18	90,66	1,45	0,07	52,03
ТТК	Бульон 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
№888 (1996)	Компот из кураги	200	1,02	0,00	0,06	0,06	18,19	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
<b>Итого за 'Обед 4 день.'</b>		<b>820,00</b>	<b>35,88</b>	<b>0,50</b>	<b>28,69</b>	<b>11,88</b>	<b>124,83</b>	<b>895,73</b>	<b>180,8</b>	<b>98,21</b>	<b>239,6</b>	<b>4,5</b>	<b>49,64</b>	<b>825,8</b>	<b>8,26</b>	<b>0,32</b>	<b>82,31</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1467,00</b>	<b>61,38</b>	<b>15,88</b>	<b>49,54</b>	<b>14,53</b>	<b>228,86</b>	<b>1593,37</b>	<b>467,95</b>	<b>188,52</b>	<b>654,01</b>	<b>9,36</b>	<b>154,52</b>	<b>983,93</b>	<b>9,64</b>	<b>0,64</b>	<b>89,98</b>

**5 день (ВИТНИЦА)**

№ 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	Мг	Р	Fe	Амкг	Рэмкг	Тэ.мг	Вл.мг	С.мг
<b>Завтрак</b>																	
ТТК	Помидор пикантный	30	0,29	0,00	2,72	2,06	1,39	30,95	3,74	5,35	6,99	0,24	0	36,27	1,09	0,02	6,68
ТТК	Капса Гречневая с курицей и овощами "Дарская"	200	15,30	0,02	8,46	3,36	26,90	257,57	25,64	67,3	107,5	2,32	22,2	417,1	1,54	0,15	32,34
ТТК	Чай яблочный (с брусничкой)	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.	Блины классические со ступеньям Молоком	50/10	4,02	0,71	7,20	2,45	10,40	105,66	30,09	3,33	21,51	0,02	4,12	4,7	1,12	0,01	0,1
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
<b>Итого за 'Завтрак 5 день'</b>		<b>530,00</b>	<b>23,39</b>	<b>0,72</b>	<b>20,00</b>	<b>8,28</b>	<b>84,22</b>	<b>591,02</b>	<b>256,2</b>	<b>119,7</b>	<b>203,3</b>	<b>8,79</b>	<b>26,32</b>	<b>499,7</b>	<b>4,45</b>	<b>0,27</b>	<b>45</b>
<b>Обед</b>																	
№83 (1982)	Салат из квашеной капусты	60	0,80	0,00	3,01	3,01	6,12	53,63	21,89	8,09	14,29	0,42	0	0,3	1,43	0,01	13,99
Федтн Единиц.порции Республиканского Специального Завода	Ворст 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
№830 (1996)	Запеканка картофельная с мясом	243/5	19,80	0,02	16,50	9,86	45,82	456,58	30,31	57,07	149,3	2,36	28,91	39,61	4,39	0,29	47,24
ТТК	Напиток фруктово-яблочный	200	0,22	0,00	0,00	0,00	16,31	62,87	0,44	0	0,04	0	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
<b>Итого за 'Обед 5 день'</b>		<b>838,00</b>	<b>27,71</b>	<b>0,27</b>	<b>27,26</b>	<b>18,60</b>	<b>115,08</b>	<b>850,01</b>	<b>112,7</b>	<b>107,5</b>	<b>288,1</b>	<b>5,49</b>	<b>43,61</b>	<b>267,1</b>	<b>9,09</b>	<b>0,45</b>	<b>78,51</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1368,00</b>	<b>51,10</b>	<b>0,99</b>	<b>47,26</b>	<b>26,88</b>	<b>199,30</b>	<b>1441,03</b>	<b>368,85</b>	<b>227,19</b>	<b>491,33</b>	<b>14,28</b>	<b>69,93</b>	<b>766,74</b>	<b>13,54</b>	<b>0,72</b>	<b>123,51</b>

## 6 день (понедельник)

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углевод., г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Мг	Р	Fe	Амкг	РАмкг	ТЭмг	В1мг	Смг	
<b>Завтрак</b>																		
№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	
№257 (1996)	Каша пшенная вязкая с маслом сливочным	200/5	8,39	2,75	8,01	1,62	40,76	267,15	129,7	54,01	200,4	1,46	47,73	55,27	0,2	0,24	1,22	
№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	23,22	0,01	0,05	1,34	
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.	Йогурт	125	4,99	5,30	1,71	0,00	6,95	65,98	141,2	16,88	106,9	0,11	7,76	12,94	0	0,03	0,31	
<b>Итого за "Завтрак 6 день"</b>			<b>615,00</b>	<b>24,61</b>	<b>13,67</b>	<b>24,70</b>	<b>3,33</b>	<b>100,56</b>	<b>716,61</b>	<b>515,1</b>	<b>127,4</b>	<b>550,8</b>	<b>4,14</b>	<b>154,5</b>	<b>180,7</b>	<b>1,28</b>	<b>0,42</b>	<b>2,94</b>
<b>Обед</b>																		
ТТК	Овощи свежие со сладким перцем (огурец, помидор, перец сладкий)	60	0,59	0,00	0,08	0,08	2,78	12,99	10,74	9,23	18,91	0,42	0	59,37	0,26	0,03	26,46	
№139 (2004)	Суп картофельный с горохом, гречками	250/10	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	
№403 (1996)	Плов	250	16,48	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	
пром.	Напиток вишневыи	200	0,47	0,00	2,61	0,00	12,29	88,24	3,68	10	11,47	0,2	179,9	9,3	0	0,03	2,32	
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	
<b>Итого за "Обед 6 день"</b>			<b>840,00</b>	<b>27,44</b>	<b>0,00</b>	<b>24,27</b>	<b>14,08</b>	<b>126,19</b>	<b>886,36</b>	<b>74,94</b>	<b>116,13</b>	<b>305,73</b>	<b>5,16</b>	<b>179,93</b>	<b>618,87</b>	<b>7,12</b>	<b>0,48</b>	<b>44,63</b>
<b>Итого за день</b>			<b>1455,00</b>	<b>52,05</b>	<b>13,67</b>	<b>48,97</b>	<b>17,41</b>	<b>226,75</b>	<b>1602,97</b>	<b>590,06</b>	<b>243,52</b>	<b>856,50</b>	<b>9,50</b>	<b>334,40</b>	<b>799,60</b>	<b>8,40</b>	<b>0,90</b>	<b>47,57</b>

## 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.			Са	Мг	Р	Fe	А,мкг	Р,мкг	Т,мг	В,мг	С,мг	
<b>Завтрак</b>																		
№1 (2004)	Бутерброд с маслом сливочным (белтон)	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)	Сухфле "Рыбка" из филе минтая	70	8,31	1,10	8,27	1,23	11,02	149,13	25,44	10,63	38,03	0,36	175,9	71,33	0,67	0,03	26,21	
№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	43,34	0,18	0,16	25,44	
№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	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.	Джем	20	0,11	0,00	0,02	0,02	13,52	52,26	4,26	2,68	3,06	0,1	0	1,76	0,09	0	3,52	
<b>Итого за "Завтрак 7 день"</b>			<b>522,00</b>	<b>22,30</b>	<b>4,05</b>	<b>22,90</b>	<b>1,77</b>	<b>94,56</b>	<b>675,24</b>	<b>202,6</b>	<b>75,23</b>	<b>258,7</b>	<b>2,99</b>	<b>288,8</b>	<b>153,5</b>	<b>1,31</b>	<b>0,31</b>	<b>67,34</b>

## Обед

№124 (1996)	Циц по-уральски с крупной (пшено), сметаной	250/10	2,10	0,25	10,77	10,24	8,54	138,19	35,86	17,97	41,8	0,63	9	231,2	4,62	0,04	7,51	
№401 (1996)	Туша из говядины	50/50	15,63	15,01	12,15	4,80	4,01	187,31	11,46	4,46	12,33	0,27	0	14,46	2,31	0,01	0,95	
№274 (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	
№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	0,05	0	
<b>Итого за "Обед 7 день"</b>			<b>810,00</b>	<b>28,58</b>	<b>15,29</b>	<b>29,59</b>	<b>16,62</b>	<b>115,19</b>	<b>832,43</b>	<b>83,65</b>	<b>52,89</b>	<b>180,90</b>	<b>3,76</b>	<b>45,43</b>	<b>373,85</b>	<b>9,11</b>	<b>0,25</b>	<b>135,86</b>
<b>Итого за день</b>			<b>1332,00</b>	<b>50,88</b>	<b>19,34</b>	<b>52,49</b>	<b>18,39</b>	<b>209,75</b>	<b>1507,67</b>	<b>286,23</b>	<b>128,12</b>	<b>439,61</b>	<b>6,75</b>	<b>334,27</b>	<b>527,39</b>	<b>10,42</b>	<b>0,56</b>	<b>203,20</b>

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы						Витамины		
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	А,мкг	Р,Амкг	ТЭ,мг	В,мг	С,мг

8 день (средн.)																	
<b>Завтрак</b>																	
ТТК	Помидор пикантный	20	0,20	0,00	1,82	1,37	0,93	20,64	2,49	3,56	4,66	0,16	0	24,18	0,73	0,01	4,45
ТТК	Макаронные изделия с рубленой курицей и сыром	250	20,88	3,89	15,13	4,73	46,11	431,08	165	20,39	152,6	1,23	59,78	68,35	2,83	0,12	2,06
№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.	Желе фруктовое	200	2,00	0,56	1,75	0,02	17,00	76,00	41,09	14,53	27,54	0,34	128,5	10,85	0	0,03	1,11
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
<b>Итого за 'Завтрак 8 день '</b>		<b>710,00</b>	<b>26,06</b>	<b>4,45</b>	<b>19,15</b>	<b>6,57</b>	<b>97,18</b>	<b>671,03</b>	<b>219,8</b>	<b>50,44</b>	<b>228,5</b>	<b>2,75</b>	<b>188,3</b>	<b>103,6</b>	<b>4,05</b>	<b>0,21</b>	<b>7,62</b>

Обед																	
ТТК	Овощи свежие в нарезке с зеленью (огурец, помидор)	100	0,94	0,00	0,15	0,15	4,31	20,73	21,03	17,11	34,14	0,76	0	75,25	0,41	0,04	17,64
Процедуры Рационизатора по Свердловской области 2018г.а	Борщ с морской капустой, картошкой, сметаной	250/10	1,97	0,25	7,09	5,06	14,26	128,96	41,9	23,05	52,57	1,08	14,7	226,9	2,41	0,05	17,28
№670 (2004)	Фрикадельки из говядины (паровые) с огурцами	100	16,47	14,92	10,80	0,27	8,46	193,33	9,06	21,44	48,22	0,79	23,13	26,12	0,61	0,05	0
ТТК	Булгур с овощами	180	4,38	0,01	8,04	3,00	40,18	230,81	17,25	10,9	25,89	0,37	17,35	41,2	2,11	0,02	3,34
№588 (1996)	Компот из кураги	200	1,02	0,00	0,06	0,06	28,19	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
<b>Итого за 'Обед 8 день '</b>		<b>890,00</b>	<b>26,80</b>	<b>0,27</b>	<b>26,62</b>	<b>5,97</b>	<b>109,73</b>	<b>790,28</b>	<b>121,1</b>	<b>96,95</b>	<b>218,9</b>	<b>4,35</b>	<b>50,4</b>	<b>755,6</b>	<b>5,61</b>	<b>0,23</b>	<b>31,43</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1600,00</b>	<b>52,86</b>	<b>4,72</b>	<b>45,77</b>	<b>12,54</b>	<b>206,91</b>	<b>1461,30</b>	<b>340,91</b>	<b>147,39</b>	<b>447,36</b>	<b>7,10</b>	<b>238,70</b>	<b>859,21</b>	<b>9,66</b>	<b>0,44</b>	<b>39,05</b>

## 9 день (четверг)

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углевод., г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины			
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Мг	Р	Fe	А,мкг	Р,мкг	Т,мг	В,мг	С,мг

## Завтрак

№297 (1994)	Запеканка из творога со ступенным молоком	70/10	13,27	12,54	9,15	0,08	17,02	203,49	140,2	20,38	174,5	0,47	57,96	64,83	0,31	0,05	0,43
№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
ТТК	Напиток с витаминами "Витопка"	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	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
	<b>Итого за "Завтрак 9 день"</b>	<b>635,00</b>	<b>23,04</b>	<b>15,36</b>	<b>16,86</b>	<b>1,38</b>	<b>109,91</b>	<b>673,44</b>	<b>290,5</b>	<b>77,01</b>	<b>387,9</b>	<b>4,04</b>	<b>223,8</b>	<b>124,3</b>	<b>1,35</b>	<b>0,5</b>	<b>25,28</b>

## Обед

ТТК	Огурчик пикантный	60	0,47	0,00	5,93	4,46	2,06	62,22	13,52	8,23	24,78	0,35	0	6	2,04	0,02	5,88
№129 (1996)	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	2,38	0,25	3,80	4,59	17,47	129,99	27,55	23,48	68,62	0,9	9	219	2,08	0,08	6,71
№102 (1982)	Рату из птицы (филе голени индейки)	250	17,89	0,02	16,20	2,49	35,69	320,20	13,9	2,12	13,52	0,12	29,94	33,06	1,92	0,01	0,15
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
	<b>Итого за "Обед 9 день"</b>	<b>820,00</b>	<b>26,96</b>	<b>1,27</b>	<b>28,92</b>	<b>14,01</b>	<b>117,87</b>	<b>786,07</b>	<b>495,6</b>	<b>145,5</b>	<b>300,8</b>	<b>14,5</b>	<b>73,94</b>	<b>387,9</b>	<b>7,25</b>	<b>0,42</b>	<b>50,43</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1455,00</b>	<b>50,00</b>	<b>16,63</b>	<b>45,78</b>	<b>15,39</b>	<b>227,78</b>	<b>1459,51</b>	<b>786,07</b>	<b>222,48</b>	<b>688,69</b>	<b>18,51</b>	<b>297,70</b>	<b>512,20</b>	<b>8,60</b>	<b>0,97</b>	<b>75,71</b>

**10 день (ПЯТНИЦА)**

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины				
			в т.ч. всего	жир.	в т.ч. всего	раст.			Са	Мг	Р	Fe	Амкг	РЭмкг	ТЭмг	В1мг	С,мг	

**Завтрак**

ТТК	ОГурпы свежие с салатом айсберг	50	0,55	0,00	0,07	0,07	2,09	9,97	24,44	12,58	19,53	0,31	0	66,18	0,18	0,01	6,04
№84 (1996)	Омлет натуральный с маслом сливочным	150/5	14,23	15,23	18,01	2,25	2,80	251,71	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
пром.	Выпечка в ассортименте	50	2,26	0,59	2,84	0,59	50,23	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
<b>Итого за 'Завтрак 10 день'</b>		<b>505,00</b>	<b>20,76</b>	<b>18,72</b>	<b>21,45</b>	<b>3,38</b>	<b>93,34</b>	<b>587,87</b>	<b>162,9</b>	<b>50,86</b>	<b>351,2</b>	<b>4,89</b>	<b>327,7</b>	<b>427,7</b>	<b>3,08</b>	<b>0,21</b>	<b>6,62</b>

**Обед**

ТТК	Помидор пикантный	60	0,59	0,00	4,95	3,73	2,80	57,58	7,55	10,78	14,09	0,49	0	73,15	2,01	0,03	13,48
№167 (1996)	Суп пюре из разных овощей с цветной капустой, грибами	250/10	4,27	1,09	5,50	0,39	24,40	162,14	60,83	24,21	77	0,62	36,26	491,8	0,27	0,08	12,42
№84 (2003)	Кнели из говядины	90	13,20	0,67	7,06	1,53	3,35	156,44	2,91	0,64	10,19	0,13	13,23	14,04	0,69	0	0
Формулы питания по рецептурам на 2018 год Республиканской области	Каша гречневая вязкая с овощами (варшир)	150	4,39	0,02	7,42	3,54	34,50	174,71	17,52	71,27	111	2,37	27,75	326	1,49	0,15	1,7
ТТК	Напиток из смородины	200	1,13	0,00	0,12	0,00	15,70	65,27	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
<b>Итого за 'Обед 10 день'</b>		<b>820,00</b>	<b>27,75</b>	<b>1,78</b>	<b>25,64</b>	<b>9,78</b>	<b>108,24</b>	<b>745,08</b>	<b>105,4</b>	<b>124,8</b>	<b>277,8</b>	<b>5,12</b>	<b>77,24</b>	<b>905,3</b>	<b>5,21</b>	<b>0,35</b>	<b>27,59</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1325,00</b>	<b>48,51</b>	<b>20,50</b>	<b>47,09</b>	<b>13,16</b>	<b>201,58</b>	<b>1332,95</b>	<b>268,34</b>	<b>175,69</b>	<b>628,98</b>	<b>10,01</b>	<b>404,96</b>	<b>1332,99</b>	<b>8,29</b>	<b>0,56</b>	<b>34,21</b>