

Согласовано

Директор МБОУ СОШ №119

Л.В.Голубова

" " "

Утверждаю

Директор ООО "Каскад"

Н.А.Елькина

" " " 2025 г.

## 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 двухразовым питанием (завтрак и обед), в размере 271 рублей 43 копеек)

### 1 день (понедельник)

| №ТК                       | Наименование блюда                     | Выход, г | Белки, г     |             | Жиры, г      |              | Углево-ды, г  | ЭЦ, ккал      |
|---------------------------|--|----------|--------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
|                           |  |          | всего        | в т.ч. жив. | всего        | в т.ч. раст. |               |               |
| <b>Завтрак</b>            |  |          |              |             |              |              |               |               |
| №3 (2004)                 | Бутерброд с сыром (батон)              | 10/25    | 4,46         | 2,58        | 3,34         | 0,74         | 13,06         | 100,39        |
| №493 (2004)               | Филе цыплят тушенное в сметанном соусе | 50/50    | 15,02        | 0,32        | 9,73         | 3,99         | 6,88          | 171,10        |
| №466 (1996)               | Рис припущенный с куркумой             | 150      | 3,64         | 0,03        | 4,82         | 0,51         | 39,63         | 216,96        |
| ТТК                       | Напиток с витаминами "Витошка"         | 200      | 0,00         | 0,00        | 0,00         | 0,00         | 18,97         | 70,76         |
| пром.                     | Хлеб пшеничный витаминизированный      | 30       | 2,23         | 0,00        | 0,24         | 0,24         | 15,23         | 72,09         |
| пром.                     | Хлеб ржаной                            | 20       | 1,29         | 0,00        | 0,24         | 0,24         | 8,17          | 37,90         |
| <b>Итого за 'Завтрак'</b> |  |          | <b>26,66</b> | <b>2,92</b> | <b>18,37</b> | <b>5,71</b>  | <b>101,94</b> | <b>669,21</b> |

### Обед

|                        |  |        |              |             |              |              |               |                |
|------------------------|--|--------|--------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| №131 (1996)            | Суп картофельный с рыбой (филе минтая)       | 250/20 | 3,30         | 0,00        | 3,16         | 2,92         | 18,87         | 114,57         |
| №476 (1997)            | Котлеты домашние с отрубями (говядина, кура) | 90     | 14,75        | 0,13        | 6,86         | 2,44         | 10,21         | 160,34         |
| №464 (1996)            | Каша гречневая вязкая (гарнир)               | 150    | 4,52         | 0,03        | 5,42         | 1,18         | 24,31         | 157,92         |
| ТТК                    | Напиток из брусники                          | 200    | 2,70         | 0,00        | 2,51         | 0,00         | 39,25         | 163,66         |
| пром.                  | Хлеб пшеничный витаминизированный            | 30     | 2,23         | 0,00        | 0,24         | 0,24         | 15,23         | 72,09          |
| пром.                  | Хлеб ржаной                                  | 20     | 1,29         | 0,00        | 0,24         | 0,24         | 8,17          | 37,90          |
| <b>Итого за 'Обед'</b> |  |        | <b>28,79</b> | <b>0,16</b> | <b>18,43</b> | <b>7,02</b>  | <b>116,04</b> | <b>706,48</b>  |
| <b>Итого за день</b>   |  |        | <b>55,45</b> | <b>3,08</b> | <b>36,80</b> | <b>12,73</b> | <b>217,98</b> | <b>1375,69</b> |

### 2 день (вторник)

| №ТК                       | Наименование блюда                                 | Выход, г | Белки, г     |             | Жиры, г      |              | Углево-ды, г  | ЭЦ, ккал      |
|---------------------------|--|----------|--------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
|                           |  |          | всего        | в т.ч. жив. | всего        | в т.ч. раст. |               |               |
| <b>Завтрак</b>            |  |          |              |             |              |              |               |               |
| №3(2004)                  | Бутерброд с маслом сливочным (батон)               | 10/25    | 1,94         | 0,05        | 8,82         | 0,74         | 13,14         | 139,29        |
| №257 (1996)               | Каша кукурузная молочная вязкая с маслом сливочным | 200/5    | 7,29         | 2,65        | 6,98         | 0,00         | 46,00         | 267,02        |
| пром.                     | Творожок "наша маша" классический                  | 100      | 9,00         | 0,00        | 5,00         | 0,00         | 4,00          | 96,20         |
| №692(2004)                | Кофейный напиток с молоком                         | 200.     | 1,95         | 1,56        | 1,45         | 0,00         | 19,52         | 95,17         |
| пром.                     | Хлеб пшеничный витаминизированный                  | 30       | 2,23         | 0,00        | 0,24         | 0,24         | 15,23         | 72,09         |
| пром.                     | Хлеб ржаной  | 20       | 1,29         | 0,00        | 0,24         | 0,24         | 8,17          | 37,90         |
| <b>Итого за 'Завтрак'</b> |  |          | <b>23,70</b> | <b>4,26</b> | <b>22,73</b> | <b>1,22</b>  | <b>106,06</b> | <b>707,67</b> |

### Обед

|   |   |        |              |              |              |              |               |                |
|---|---|--------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| ФБУН ЕМНЦ ПОЗРПП Роспотребнадзора по Свердловской области 2018год | Борщ с морской капустой, картофелем, сметаной | 250/10 | 1,97         | 0,25         | 7,09         | 5,06         | 14,26         | 123,96         |
| №401 (1996)   | Гуляш из говядины                             | 50/50  | 15,63        | 15,01        | 12,15        | 4,80         | 4,01          | 187,31         |
| №469 (1996)   | Макаронные изделия отварные                   | 150    | 5,51         | 0,03         | 4,89         | 0,65         | 38,65         | 212,18         |
| ТТК   | Напиток вишневый                              | 200    | 0,47         | 0,00         | 2,61         | 0,00         | 20,29         | 88,24          |
| прорм.  | Хлеб пшеничный витаминизированный             | 30     | 2,23         | 0,00         | 0,24         | 0,24         | 15,23         | 72,09          |
| пром.   | Хлеб ржаной                                   | 20     | 1,29         | 0,00         | 0,24         | 0,24         | 8,17          | 37,90          |
| <b>Итого за 'Обед 2 день'</b>                                     |   |        | <b>27,11</b> | <b>15,28</b> | <b>27,21</b> | <b>10,97</b> | <b>100,61</b> | <b>721,69</b>  |
| <b>Итого за день</b>  |   |        | <b>50,81</b> | <b>19,54</b> | <b>49,94</b> | <b>12,19</b> | <b>206,67</b> | <b>1429,36</b> |



## 3 день (среда)

| №ТК                        | Наименование блюда                      | Выход, г | Белки, г     |                | Жиры, г      |                 | Углево-<br>ды, г | ЭЦ, ккал      |
|----------------------------|---|----------|--------------|----------------|--------------|-----------------|------------------|---------------|
|                            |   |          | всего        | в т.ч.<br>жив. | всего        | в т.ч.<br>раст. |                  |               |
| <b>Завтрак</b>             |   |          |              |                |              |                 |                  |               |
| ТТК                        | Огурчик пикантный                       | 20/2     | 0,16         | 0,00           | 1,98         | 1,49            | 0,69             | 20,74         |
| №33 (2001)                 | Рыба, запеченная в омлете (филе минтая) | 90       | 13,97        | 4,32           | 7,46         | 2,98            | 8,63             | 154,38        |
| №472 (1996)                | Пюре картофельное (гарнир)              | 150      | 3,21         | 0,70           | 5,33         | 0,50            | 23,40            | 153,04        |
| №686 (2004)                | Чай с лимоном                           | 200/15/7 | 0,26         | 0,00           | 0,06         | 0,06            | 15,16            | 59,88         |
| пром.                      | Хлеб пшеничный витаминизированный       | 30       | 2,23         | 0,00           | 0,24         | 0,24            | 15,23            | 72,09         |
| пром.                      | Хлеб ржаной                             | 20       | 1,29         | 0,00           | 0,24         | 0,24            | 8,17             | 37,90         |
| <b>Итого за 'Завтрак '</b> |   |          | <b>21,12</b> | <b>5,02</b>    | <b>15,31</b> | <b>5,51</b>     | <b>71,28</b>     | <b>498,04</b> |

## Обед

|                       |   |     |              |             |              |             |               |                |
|-----------------------|---|-----|--------------|-------------|--------------|-------------|---------------|----------------|
| 139/3 ( 1996г.)       | Суп картофельный с макаронными изделиями на бульоне с курой | 250 | 5,74         | 0,00        | 7,05         | 2,45        | 19,61         | 130,98         |
| №47 (2004)            | Фрикадельки из говядины (паровые) с отрубями                | 90  | 12,40        | 0,02        | 10,13        | 0,24        | 7,80          | 167,39         |
| ТТК                   | Булгур с овощами  | 150 | 4,32         | 0,01        | 4,59         | 0,06        | 33,49         | 190,32         |
| №588 (1996)           | Компот из кураги  | 200 | 1,02         | 0,00        | 0,06         | 0,06        | 28,19         | 106,45         |
| пром.                 | Хлеб пшеничный витаминизированный                           | 30  | 2,23         | 0,00        | 0,24         | 0,24        | 15,23         | 72,09          |
| пром.                 | Хлеб ржаной   | 20  | 1,29         | 0,00        | 0,24         | 0,24        | 8,17          | 37,90          |
| <b>Итого за 'Обед</b> |   |     | <b>27,00</b> | <b>0,03</b> | <b>22,31</b> | <b>3,29</b> | <b>112,49</b> | <b>705,14</b>  |
| <b>Итого за день</b>  |   |     | <b>48,12</b> | <b>5,05</b> | <b>37,62</b> | <b>8,8</b>  | <b>183,77</b> | <b>1203,18</b> |

## 4 день (четверг)

| №ТК                        | Наименование блюда                      | Выход, г | Белки, г     |                | Жиры, г      |                 | Углево-<br>ды, г | ЭЦ, ккал      |
|----------------------------|---|----------|--------------|----------------|--------------|-----------------|------------------|---------------|
|                            |   |          | всего        | в т.ч.<br>жив. | всего        | в т.ч.<br>раст. |                  |               |
| <b>Завтрак</b>             |   |          |              |                |              |                 |                  |               |
| №261 (1996)                | Каша "Янтарная" (из пшена с яблоками)   | 250      | 10,31        | 4,56           | 14,97        | 1,74            | 51,09            | 376,91        |
| ТТК                        | Блины классические со сгущенным молоком | 50/10    | 5,02         | 0,71           | 7,20         | 2,45            | 5,44             | 105,66        |
| №642 (1996)                | Какао с молоком                         | 200      | 3,94         | 2,98           | 3,16         | 0,59            | 21,39            | 123,86        |
| пром.                      | Хлеб пшеничный витаминизированный       | 20       | 1,49         | 0,00           | 0,16         | 0,16            | 10,15            | 48,06         |
| <b>Итого за 'Завтрак '</b> |   |          | <b>20,76</b> | <b>8,25</b>    | <b>25,49</b> | <b>4,94</b>     | <b>88,07</b>     | <b>654,49</b> |

## Обед

|                       |   |        |              |             |              |              |               |                |
|-----------------------|---|--------|--------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| №120 (1996)           | Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной | 250/10 | 5,01         | 0,25        | 9,05         | 5,09         | 11,08         | 120,46         |
| №394 (1996)           | Жаркое по-домашнему                         | 50/200 | 14,42        | 0,00        | 12,61        | 10,61        | 37,83         | 361,35         |
| №705 (2004)           | Напиток из плодов шиповника                 | 200    | 0,31         | 0,00        | 0,14         | 0,14         | 26,07         | 99,27          |
| пром.                 | Хлеб пшеничный витаминизированный           | 40     | 2,97         | 0,00        | 0,32         | 0,32         | 20,30         | 96,12          |
| пром.                 | Хлеб ржаной                                 | 20     | 1,29         | 0,00        | 0,24         | 0,24         | 8,17          | 37,90          |
| <b>Итого за 'Обед</b> |   |        | <b>24,00</b> | <b>0,25</b> | <b>22,36</b> | <b>16,40</b> | <b>103,45</b> | <b>715,10</b>  |
| <b>Итого за день</b>  |   |        | <b>44,76</b> | <b>8,5</b>  | <b>47,85</b> | <b>21,34</b> | <b>191,52</b> | <b>1369,59</b> |

## 5 день (пятница)

| №ТК                        | Наименование блюда                       | Выход, г | Белки, г     |             | Жиры, г      |             | Углево-<br>ды, г | ЭЦ, ккал      |
|----------------------------|--|----------|--------------|-------------|--------------|-------------|------------------|---------------|
|                            |  |          | всего        | в т.ч.      | всего        | в т.ч.      |                  |               |
| <b>Завтрак</b>             |  |          |              |             |              |             |                  |               |
| ТТК                        | Помидор пикантный                        | 30/3     | 0,32         | 0,00        | 3,00         | 2,26        | 1,53             | 34,05         |
| №63 (2003)                 | Фрикадельки из курицы с маслом сливочным | 70       | 9,79         | 0,04        | 6,07         | 0,07        | 6,32             | 116,47        |
| №274 (1996)                | Макаронны с сыром                        | 150      | 9,06         | 4,34        | 11,62        | 0,56        | 31,54            | 267,50        |
| №686 (2004)                | Чай с лимоном                            | 200/15/7 | 0,26         | 0,00        | 0,06         | 0,06        | 15,16            | 59,88         |
| пром.                      | Хлеб пшеничный витаминизированный        | 30       | 2,23         | 0,00        | 0,24         | 0,24        | 15,23            | 72,09         |
| пром.                      | Хлеб ржаной                              | 20       | 1,29         | 0,00        | 0,24         | 0,24        | 8,17             | 37,90         |
| <b>Итого за 'Завтрак '</b> |  |          | <b>22,95</b> | <b>4,38</b> | <b>21,23</b> | <b>3,43</b> | <b>77,95</b>     | <b>587,90</b> |



| Обед                    |                                      |          |              |             |              |              |               |                |
|-------------------------|--------------------------------------|----------|--------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| №ТК                     | Наименование блюда                   | Выход, г | Белки, г     |             | Жиры, г      |              | Углево-ды, г  | ЭЦ, ккал       |
|                         |                                      |          | всего        | в т.ч.      | всего        | в т.ч.       |               |                |
| №129/3(1996)            | Рассольник ленинградский со сметаной | 250/10   | 2,38         | 0,25        | 3,80         | 4,59         | 17,47         | 129,99         |
| №416(1996)              | Шницель из говядины с отрубями       | 90       | 16,19        | 0,61        | 10,24        | 3,32         | 15,39         | 215,23         |
| №36(2003)               | Рис припущенный с овощами            | 150      | 3,80         | 0,02        | 5,20         | 2,74         | 20,80         | 200,73         |
| ТТК                     | Напиток вишневый                     | 200      | 0,10         | 0,00        | 0,61         | 0,00         | 17,29         | 88,24          |
| пром.                   | Хлеб пшеничный витаминизированный    | 30       | 2,23         | 0,00        | 0,24         | 0,24         | 15,23         | 72,09          |
| пром.                   | Хлеб ржаной                          | 20       | 1,29         | 0,00        | 0,24         | 0,24         | 8,17          | 37,90          |
| <b>Итого за 'Обед '</b> |                                      |          | <b>25,99</b> | <b>0,88</b> | <b>20,33</b> | <b>11,13</b> | <b>94,35</b>  | <b>744,19</b>  |
| <b>Итого за день</b>    |                                      |          | <b>48,94</b> | <b>5,26</b> | <b>41,56</b> | <b>14,56</b> | <b>172,30</b> | <b>1332,09</b> |

### 6 день (понедельник)

| Завтрак                    |                                   |          |              |             |              |             |              |               |
|----------------------------|-----------------------------------|----------|--------------|-------------|--------------|-------------|--------------|---------------|
| №ТК                        | Наименование блюда                | Выход, г | Белки, г     |             | Жиры, г      |             | Углево-ды, г | ЭЦ, ккал      |
|                            |                                   |          | всего        | в т.ч.      | всего        | в т.ч.      |              |               |
| №3(2004)                   | Бутерброд с сыром (батон)         | 10/25    | 4,46         | 2,58        | 3,34         | 0,74        | 13,06        | 100,39        |
| ТТК                        | Палочки рыбные                    | 60       | 10,09        | 0,52        | 7,66         | 3,66        | 12,47        | 129,32        |
| №472(1996)                 | Пюре картофельное (гарнир)        | 150      | 3,21         | 0,70        | 5,33         | 0,50        | 23,40        | 153,04        |
| №686(2004)                 | Чай с лимоном                     | 200/15/7 | 0,26         | 0,00        | 0,06         | 0,06        | 15,16        | 59,88         |
| пром.                      | Хлеб пшеничный витаминизированный | 30       | 2,23         | 0,00        | 0,24         | 0,24        | 15,23        | 72,09         |
| пром.                      | Хлеб ржаной                       | 20       | 1,29         | 0,00        | 0,24         | 0,24        | 8,17         | 37,90         |
| <b>Итого за 'Завтрак '</b> |                                   |          | <b>21,54</b> | <b>3,80</b> | <b>16,87</b> | <b>5,44</b> | <b>87,49</b> | <b>552,64</b> |

### Обед

|                                |   |        |              |             |              |              |               |                |
|--------------------------------|---|--------|--------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| ТТК                            | Огурчик пикантный                                       | 55/5   | 0,43         | 0,00        | 4,95         | 3,73         | 1,89          | 52,63          |
| №120(1996)                     | Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной             | 250/10 | 5,01         | 0,25        | 9,05         | 5,09         | 11,08         | 120,46         |
| ТТК                            | Грудка цыпленка тушенная с овощами и соусом "ароматная" | 70/50  | 15,80        | 0,22        | 11,29        | 5,58         | 6,37          | 208,61         |
| ТТК                            | Макаронные изделия отварные "Ассорти"                   | 150    | 3,51         | 0,03        | 4,89         | 0,65         | 36,66         | 212,22         |
| ТТК                            | Напиток фруктово-ягодный                                | 200    | 0,22         | 0,00        | 1,53         | 0,00         | 25,11         | 106,32         |
| пром.                          | Хлеб пшеничный витаминизированный                       | 30     | 2,23         | 0,00        | 0,24         | 0,24         | 15,23         | 72,09          |
| пром.                          | Хлеб ржаной   | 20     | 1,29         | 0,00        | 0,24         | 0,24         | 8,17          | 37,90          |
| <b>Итого за 'Обед 6 день '</b> |   |        | <b>28,49</b> | <b>0,50</b> | <b>32,19</b> | <b>15,53</b> | <b>104,51</b> | <b>810,23</b>  |
| <b>Итого за день</b>           |   |        | <b>50,03</b> | <b>4,30</b> | <b>49,06</b> | <b>20,97</b> | <b>192,00</b> | <b>1362,87</b> |

### 7 день (вторник)

| Завтрак                    |                                   |          |              |            |              |              |              |               |
|----------------------------|-----------------------------------|----------|--------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| №ТК                        | Наименование блюда                | Выход, г | Белки, г     |            | Жиры, г      |              | Углево-ды, г | ЭЦ, ккал      |
|                            |                                   |          | всего        | в т.ч. жир | всего        | в т.ч. раст. |              |               |
| №449(1996)                 | Плов из филе цыпленка с куркумой  | 200      | 17,91        | 0,00       | 14,57        | 12,88        | 44,18        | 374,47        |
| №686(2004)                 | Чай с лимоном                     | 200/15/7 | 0,26         | 0,00       | 0,06         | 0,06         | 15,16        | 59,88         |
| пром.                      | Хлеб пшеничный витаминизированный | 30       | 2,23         | 0,00       | 0,24         | 0,24         | 15,23        | 72,09         |
| пром.                      | Хлеб ржаной                       | 20       | 1,29         | 0,00       | 0,24         | 0,24         | 8,17         | 37,90         |
| пром.                      | Йогурт                            | 125      | 4,99         | 5,30       | 1,71         | 0,00         | 6,95         | 65,98         |
| <b>Итого за 'Завтрак '</b> |                                   |          | <b>26,68</b> | <b>5,3</b> | <b>16,82</b> | <b>13,42</b> | <b>89,69</b> | <b>610,33</b> |

### Обед

|                         |  |        |              |             |              |              |               |                |
|-------------------------|--|--------|--------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| №167(1996)              | Суп пюре из разных овощей с цветной капустой, гренками | 250/10 | 4,27         | 1,09        | 5,50         | 0,39         | 24,40         | 162,14         |
| №424(1996)              | Биточки паровые из говядины с отрубями                 | 90     | 14,16        | 0,02        | 8,98         | 0,24         | 10,16         | 187,07         |
| №464(1996)              | Каша гречневая вязкая (гарнир)                         | 150    | 4,52         | 0,03        | 5,42         | 1,18         | 24,31         | 157,92         |
| ТТК                     | Напиток из брусники                                    | 200    | 2,70         | 0,00        | 2,51         | 0,00         | 39,25         | 163,66         |
| пром.                   | Фрукты свежие (яблоко)                                 | 100    | 0,38         | 0,00        | 0,35         | 0,40         | 10,56         | 44,45          |
| пром.                   | Хлеб пшеничный витаминизированный                      | 30     | 2,23         | 0,00        | 0,24         | 0,24         | 15,23         | 72,09          |
| пром.                   | Хлеб ржаной  | 20     | 1,29         | 0,00        | 0,24         | 0,24         | 8,17          | 37,90          |
| <b>Итого за 'Обед '</b> |  |        | <b>29,55</b> | <b>1,14</b> | <b>23,24</b> | <b>2,69</b>  | <b>132,08</b> | <b>825,24</b>  |
| <b>Итого за день</b>    |  |        | <b>56,23</b> | <b>6,44</b> | <b>40,06</b> | <b>16,11</b> | <b>221,77</b> | <b>1435,57</b> |



## 8 день (среда)

| №ТК                        | Наименование блюда                                  | Выход, г | Белки, г     |                | Жиры, г      |                 | Углево-<br>ды, г | ЭЦ, ккал      |
|----------------------------|---|----------|--------------|----------------|--------------|-----------------|------------------|---------------|
|                            |   |          | всего        | в т.ч.<br>жив. | всего        | в т.ч.<br>раст. |                  |               |
| <b>Завтрак</b>             |   |          |              |                |              |                 |                  |               |
| №297 (1994)                | Запеканка (сырники) из творога со сгущенным молоком | 60/5     | 11,14        | 10,53          | 7,41         | 1,53            | 12,67            | 162,29        |
| №35 (2003)                 | Каша "Дружба" со сливочным маслом                   | 200/5    | 7,13         | 2,79           | 7,45         | 1,03            | 44,27            | 270,82        |
| №642 (1996)                | Какао с молоком                                     | 200      | 3,94         | 2,98           | 3,16         | 0,59            | 21,39            | 123,86        |
| пром.                      | Хлеб пшеничный витаминизированный                   | 30       | 2,23         | 0,00           | 0,24         | 0,24            | 15,23            | 72,09         |
| пром.                      | Хлеб ржаной   | 20       | 1,29         | 0,00           | 0,24         | 0,24            | 8,17             | 37,90         |
| <b>Итого за 'Завтрак '</b> |   |          | <b>25,73</b> | <b>16,30</b>   | <b>18,50</b> | <b>3,63</b>     | <b>101,73</b>    | <b>666,96</b> |

| <b>Обед</b>   |   |          |              |                |              |                 |                  |                |
|---|---|----------|--------------|----------------|--------------|-----------------|------------------|----------------|
| №ТК   | Наименование блюда                            | Выход, г | Белки, г     |                | Жиры, г      |                 | Углево-<br>ды, г | ЭЦ, ккал       |
|   |   |          | всего        | в т.ч.<br>жив. | всего        | в т.ч.<br>раст. |                  |                |
| №572 (2004)   | Овощи свежие (в нарезке)                      | 60       | 0,56         | 0,00           | 0,09         | 0,09            | 2,56             | 12,31          |
| ФБУН ЕМНЦ ПОЗРПП<br>Роспотребнадзора по<br>Свердловской области<br>2018года | Борщ с морской капустой, картофелем, сметаной | 250/10   | 1,97         | 0,25           | 7,09         | 5,06            | 14,26            | 123,96         |
| ТТК   | Индейка тушенная                              | 100      | 14,49        | 0,22           | 10,93        | 4,01            | 6,37             | 180,14         |
| ТТК   | Рис по турецки с вермишелью                   | 150      | 4,05         | 0,01           | 4,95         | 1,52            | 38,68            | 216,81         |
| №588 (1996)   | Компот из кураги                              | 200      | 1,02         | 0,00           | 0,06         | 0,06            | 28,19            | 106,45         |
| прорм.  | Хлеб пшеничный витаминизированный             | 30       | 2,23         | 0,00           | 0,24         | 0,24            | 15,23            | 72,09          |
| пром.   | Хлеб ржаной                                   | 20       | 1,29         | 0,00           | 0,24         | 0,24            | 8,17             | 37,90          |
| <b>Итого за 'Обед '</b>   |   |          | <b>25,61</b> | <b>0,48</b>    | <b>23,60</b> | <b>11,22</b>    | <b>113,46</b>    | <b>749,67</b>  |
| <b>Итого за день</b>  |   |          | <b>51,34</b> | <b>16,78</b>   | <b>42,10</b> | <b>14,85</b>    | <b>215,19</b>    | <b>1416,63</b> |

## 9 день (четверг)

| №ТК                        | Наименование блюда                | Выход, г | Белки, г     |                | Жиры, г      |                 | Углево-<br>ды, г | ЭЦ, ккал      |
|----------------------------|-----------------------------------|----------|--------------|----------------|--------------|-----------------|------------------|---------------|
|                            |                                   |          | всего        | в т.ч.<br>жив. | всего        | в т.ч.<br>раст. |                  |               |
| <b>Завтрак</b>             |                                   |          |              |                |              |                 |                  |               |
| ТТК                        | Огурчик пикантный                 | 15       | 0,12         | 0,00           | 1,48         | 1,11            | 0,52             | 15,55         |
| №562 (2014)                | Ежики с рисом (говядина, кура)    | 90       | 13,32        | 0,00           | 8,03         | 3,53            | 12,94            | 176,15        |
| №472 (1996)                | Пюре картофельное (гарнир)        | 150      | 3,21         | 0,70           | 5,33         | 0,50            | 23,40            | 153,04        |
| №685 (2004)                | Чай с сахаром                     | 200/15   | 0,20         | 0,00           | 0,05         | 0,05            | 14,82            | 57,35         |
| пром.                      | Хлеб пшеничный витаминизированный | 30       | 2,23         | 0,00           | 0,24         | 0,24            | 15,23            | 72,09         |
| пром.                      | Хлеб ржаной                       | 20       | 1,29         | 0,00           | 0,24         | 0,24            | 8,17             | 37,90         |
| <b>Итого за 'Завтрак '</b> |                                   |          | <b>20,37</b> | <b>0,70</b>    | <b>15,37</b> | <b>5,67</b>     | <b>75,08</b>     | <b>512,09</b> |

| <b>Обед</b>             |                                      |          |              |                |              |                 |                  |                |
|-------------------------|--------------------------------------|----------|--------------|----------------|--------------|-----------------|------------------|----------------|
| №ТК                     | Наименование блюда                   | Выход, г | Белки, г     |                | Жиры, г      |                 | Углево-<br>ды, г | ЭЦ, ккал       |
|                         |                                      |          | всего        | в т.ч.<br>жив. | всего        | в т.ч.<br>раст. |                  |                |
| ТТК                     | Помидор пикантный                    | 55/5     | 0,59         | 0,00           | 4,95         | 3,73            | 2,80             | 57,58          |
| №129/3 (1996)           | Рассольник ленинградский со сметаной | 250/10   | 2,38         | 0,25           | 3,80         | 4,59            | 17,47            | 129,99         |
| ТТК                     | Плов с грудкой цыпленка, булгуром    | 50/200   | 22,89        | 0,00           | 15,67        | 12,78           | 55,54            | 442,26         |
| ТТК                     | Напиток вишневый                     | 200      | 0,47         | 0,00           | 2,61         | 0,00            | 17,29            | 88,24          |
| пром.                   | Хлеб пшеничный витаминизированный    | 30       | 2,23         | 0,00           | 0,24         | 0,24            | 15,23            | 72,09          |
| пром.                   | Хлеб ржаной                          | 20       | 1,29         | 0,00           | 0,24         | 0,24            | 8,17             | 37,90          |
| <b>Итого за 'Обед '</b> |                                      |          | <b>29,85</b> | <b>0,25</b>    | <b>27,51</b> | <b>21,58</b>    | <b>116,50</b>    | <b>828,06</b>  |
| <b>Итого за день</b>    |                                      |          | <b>50,22</b> | <b>0,95</b>    | <b>42,88</b> | <b>27,25</b>    | <b>191,58</b>    | <b>1340,15</b> |

## 10 день (пятница)

| №ТК            | Наименование блюда                   | Выход, г | Белки, г |                | Жиры, г |                 | Углево-<br>ды, г | ЭЦ, ккал |
|----------------|--------------------------------------|----------|----------|----------------|---------|-----------------|------------------|----------|
|                |                                      |          | всего    | в т.ч.<br>жив. | всего   | в т.ч.<br>раст. |                  |          |
| <b>Завтрак</b> |                                      |          |          |                |         |                 |                  |          |
| №284 (1996)    | Омлет натуральный с маслом сливочным | 150/5    | 15,23    | 15,23          | 20,01   | 2,25            | 2,80             | 251,71   |
| №686 (2004)    | Чай с лимоном                        | 200/15/7 | 0,26     | 0,00           | 0,06    | 0,06            | 15,16            | 59,88    |
|                | Выпечка в ассортименте               | 50       | 3,08     | 0,40           | 1,52    | 0,50            | 30,39            | 144,66   |

|                            |                                   |     |              |              |              |             |              |               |
|----------------------------|-----------------------------------|-----|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|
| пром.                      | Фрукты свежие (яблоко)            | 100 | 0,38         | 0,00         | 0,35         | 0,40        | 10,56        | 44,45         |
| пром.                      | Хлеб пшеничный витаминизированный | 20  | 1,49         | 0,00         | 0,16         | 0,16        | 10,15        | 48,06         |
| <b>Итого за 'Завтрак '</b> |                                   |     | <b>20,44</b> | <b>15,63</b> | <b>22,10</b> | <b>3,37</b> | <b>69,06</b> | <b>548,78</b> |

### Обед

|                         |                                      |        |              |              |              |              |               |                |
|-------------------------|--------------------------------------|--------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| №139 (2004)             | Суп картофельный с горохом, гречками | 250/10 | 4,98         | 0,00         | 4,80         | 4,60         | 29,18         | 184,20         |
| №423 (2004)             | Бефстроганов из говядины             | 50/50  | 10,80        | 10,05        | 13,70        | 5,85         | 6,24          | 242,28         |
| №469 (1996)             | Макаронные изделия отварные          | 150    | 5,51         | 0,03         | 4,89         | 0,65         | 36,65         | 212,18         |
| ТТК                     | Напиток фруктово-ягодный             | 200    | 0,22         | 0,00         | 0,00         | 0,00         | 20,11         | 96,32          |
| прорм.                  | Хлеб пшеничный витаминизированный    | 30     | 2,23         | 0,00         | 0,24         | 0,24         | 15,23         | 72,09          |
| пром.                   | Хлеб ржаной                          | 20     | 1,29         | 0,00         | 0,24         | 0,24         | 8,17          | 37,90          |
| <b>Итого за 'Обед '</b> |                                      |        | <b>25,03</b> | <b>10,08</b> | <b>23,87</b> | <b>11,58</b> | <b>115,58</b> | <b>844,98</b>  |
| <b>Итого за день</b>    |                                      |        | <b>45,47</b> | <b>25,71</b> | <b>45,97</b> | <b>14,95</b> | <b>184,64</b> | <b>1393,76</b> |