

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Каскад"

Н.А.Елькина

" " 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, выделяемой на осуществление государственного задания на обеспечение бесплатным питанием обучающихся (завтрак и обед), в размере 299 рублей 03 копеек)

1 день (понедельник)

| № ТК               | Наименование блюда                 | Выход, г | Белки, г |                | Жиры, г |                 | Углево-<br>ды, г | ЭЦ,<br>ккал | Минеральные элементы |        |        |       |        |         |        | Витамины |       |       |      |
|--------------------|------------------------------------|----------|----------|----------------|---------|-----------------|------------------|-------------|----------------------|--------|--------|-------|--------|---------|--------|----------|-------|-------|------|
|                    |                                    |          | всего    | в т.ч.<br>жив. | всего   | в т.ч.<br>раст. |                  |             | (мг)                 |        |        |       |        |         |        |          |       | В1,мг | С,мг |
| Завтрак            |                                    |          |          |                |         |                 |                  |             |                      |        |        |       |        |         |        |          |       |       |      |
| №257 (1996)        | Каша геркулесовая с маслом         | 200/5    | 8,92     | 2,89           | 12,55   | 3,04            | 39,71            | 276,37      | 148,3                | 77,26  | 251,3  | 1,91  | 48,67  | 54,83   | 0,85   | 0,26     | 1,28  |       |      |
| №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       | 4,26     | 0,59           | 2,84    | 0,59            | 20,81            | 158,84      | 9,94                 | 5,66   | 30,77  | 0,62  | 14,91  | 26,89   | 0,55   | 0,04     | 0,04  |       |      |
| пром.              | Хлеб пшеничный витаминизированный  | 30       | 2,23     | 0,00           | 0,24    | 0,24            | 15,23            | 72,09       | 5,88                 | 4,12   | 19,11  | 0,32  | 0      | 0       | 0,33   | 0,03     | 0     |       |      |
| пром.              | Хлеб ржаной                        | 20       | 1,29     | 0,00           | 0,24    | 0,24            | 8,17             | 37,90       | 6,86                 | 9,21   | 30,97  | 0,76  | 0      | 0,2     | 0,28   | 0,04     | 0     |       |      |
| Итого за 'Завтрак' |                                    |          | 505,00   | 20,64          | 6,46    | 19,03           | 4,70             | 105,31      | 669,06               | 293    | 118,1  | 419,5 | 3,86   | 84,16   | 104,94 | 1,74     | 0,38  | 2,66  |      |
| Обед               |                                    |          |          |                |         |                 |                  |             |                      |        |        |       |        |         |        |          |       |       |      |
| Обед 1 день        |                                    |          |          |                |         |                 |                  |             |                      |        |        |       |        |         |        |          |       |       |      |
| №120 (1996)        | Щи из свежей капусты с картофелем, | 250/10   | 1,95     | 0,28           | 5,57    | 0,08            | 9,94             | 95,18       | 39,88                | 13,1   | 31,57  | 0,48  | 26,7   | 280,18  | 0,21   | 0,02     | 9,68  |       |      |
| ТТК                | Индюшка 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 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     |       |      |
| Итого за 'Обед'    |                                    |          | 870,00   | 28,55          | 0,29    | 24,64           | 13,14            | 107,70      | 791,58               | 113    | 91,76  | 230,8 | 5,09   | 224     | 1120,1 | 6,82     | 0,24  | 25,61 |      |
| Итого за день      |                                    | 1375,00  | 49,19    | 6,75           | 43,67   | 17,84           | 213,01           | 1460,64     | 406,07               | 209,87 | 650,24 | 8,95  | 308,13 | 1225,01 | 8,56   | 0,62     | 28,27 |       |      |

2 день (вторник)

| 2 день (вторник) |                    |          |          |                |         |                  |             |                      |                 |    |    |          |    |       |        |
|------------------|--------------------|----------|----------|----------------|---------|------------------|-------------|----------------------|-----------------|----|----|----------|----|-------|--------|
| № ТК             | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г |                | Жиры, г | Углево-<br>ды, г | ЭЦ,<br>ккал | Минеральные элементы |                 |    |    | Витамины |    |       |        |
|                  |                    |          | всего    | в т.ч.<br>жив. |         |                  |             | всего                | в т.ч.<br>раст. | Са | Mg | P        | Fe | A,мкг | РЭ,мкг |

Завтрак

|                           |                                        |        |       |      |       |      |       |        |       |       |       |      |      |       |      |      |       |
|---------------------------|----------------------------------------|--------|-------|------|-------|------|-------|--------|-------|-------|-------|------|------|-------|------|------|-------|
| №562 (2014)               | Тфтели из говядины с отрубями и соусом | 50/50  | 7,84  | 0,00 | 9,49  | 3,64 | 15,11 | 146,80 | 13,64 | 12,17 | 32,49 | 0,5  | 5,78 | 92,53 | 1,85 | 0,03 | 2,81  |
| №472 (1996)               | Пюре картофельное (гарнир)             | 150    | 3,21  | 0,70 | 5,33  | 0,50 | 33,40 | 163,04 | 41,06 | 32,16 | 94,78 | 1,16 | 35   | 43,34 | 0,18 | 0,16 | 25,44 |
| №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.                     | 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                            | 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 2 день' |                                        | 587,00 | 26,89 | 0,70 | 22,06 | 7,79 | 80,12 | 618,12 | 66,21 | 56,96 | 184,2 | 2,96 | 35   | 43,78 | 3,99 | 0,27 | 29,61 |

Обед

|                        |                                   |         |       |      |       |       |        |         |        |        |        |       |        |        |       |      |       |
|------------------------|-----------------------------------|---------|-------|------|-------|-------|--------|---------|--------|--------|--------|-------|--------|--------|-------|------|-------|
| 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)            | Кнели из филе цыпленка            | 90      | 15,33 | 2,06 | 8,20  | 0,08  | 5,29   | 176,48  | 36,3   | 4,6    | 42,51  | 0,33  | 57,99  | 101,59 | 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 фруктово-ягодный          | 200     | 0,22  | 0,00 | 0,00  | 0,00  | 16,31  | 62,87   | 0,44   | 0      | 0      | 0,04  | 0      | 0      | 0     | 0    | 0     |
| пром.                  | Хлеб пшеничный витаминизированный | 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 2 день' |                                   | 920,00  | 29,24 | 2,34 | 26,49 | 11,93 | 147,44 | 818,58  | 511,22 | 268,12 | 446,46 | 20,57 | 97,35  | 520,95 | 6,59  | 0,61 | 40,41 |
| Итого за день          |                                   | 1507,00 | 56,13 | 3,04 | 48,55 | 19,72 | 227,56 | 1436,70 | 577,43 | 325,08 | 630,66 | 23,53 | 132,35 | 564,73 | 10,58 | 0,88 | 70,02 |

3 день (среда)

| № ТК | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г |                | Жиры, г |                 | Углево-<br>ды, г | ЭЦ,<br>ккал | Минеральные элементы<br>(мг) |    |   |    |       |        | Витамины |       |      |  |
|------|--------------------|----------|----------|----------------|---------|-----------------|------------------|-------------|------------------------------|----|---|----|-------|--------|----------|-------|------|--|
|      |                    |          | всего    | в т.ч.<br>жив. | всего   | в т.ч.<br>раст. |                  |             | Са                           | Mg | P | Fe | А,мкг | РЭ,мкг | ТЭ,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 |
|             | Фрикадельки из курицы с маслом    |     |      |      |      |      |       |        |       |       |       |      |       |       |      |      |      |
| №63 (2003)  | сливочным                         | 70  | 9,79 | 0,04 | 6,07 | 0,07 | 6,32  | 116,47 | 30,42 | 4,69  | 10,86 | 0,13 | 24,34 | 53,87 | 0,08 | 0,01 | 3,9  |
|             | Макаронные изделия "Ассорти"      |     |      |      |      |      |       |        |       |       |       |      |       |       |      |      |      |
| №274 (1996) | 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 |
| №685 (2004) | Чай с сахаром                     | 200 | 0,20 | 0,00 | 0,05 | 0,05 | 14,82 | 57,35  | 0,44  | 0     | 0     | 0,04 | 0     | 0     | 0    | 0    | 0    |
| пром.       | Хлеб пшеничный витаминизированный | 30  | 2,23 | 0,00 | 0,24 | 0,24 | 15,23 | 72,09  | 5,88  | 4,12  | 19,11 | 0,32 | 0     | 0     | 0,33 | 0,03 | 0    |
| пром.       | Хлеб ржаной                       | 20  | 1,29 | 0,00 | 0,24 | 0,24 | 8,17  | 37,90  | 6,86  | 9,21  | 30,97 | 0,76 | 0     | 0,2   | 0,28 | 0,04 | 0    |

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  |
| №433 (2004) | Котлета домашняя с отрубями       | 90      | 14,82 | 0,00 | 14,96 | 2,98 | 5,36   | 208,98  | 2,86   | 3,57   | 8,04   | 0,15 | 0      | 69,6   | 1,42 | 0,01 | 1,85   |
| ТТК         | Картофель отварной                | 150     | 3,06  | 0,03 | 10,46 | 0,61 | 26,85  | 197,26  | 18,73  | 35     | 89,52  | 1,4  | 34,69  | 43,82  | 0,21 | 0,18 | 30,28  |
| №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 | 196    |
| 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 3 день'            | 775,00  | 29,61 | 0,03 | 26,91 | 4,77 | 95,42  | 706,59  | 76,25  | 80,38  | 234,2  | 4,42 | 121,8  | 283    | 3,32 | 0,37 | 258,85 |
|             | Итого за день                     | 1275,00 | 51,69 | 5,23 | 47,69 | 8,14 | 181,67 | 1330,87 | 356,14 | 136,92 | 506,14 | 7,11 | 234,44 | 413,81 | 6,04 | 0,59 | 277,22 |

4 день (четверг)

| № ТК | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г |                | Жиры, г |                 | Углево-<br>ды, г | ЭЦ,<br>ккал | Минеральные элементы<br>(мг) |    |   |    |       | Витамины |       |       |      |
|------|--------------------|----------|----------|----------------|---------|-----------------|------------------|-------------|------------------------------|----|---|----|-------|----------|-------|-------|------|
|      |                    |          | всего    | в т.ч.<br>жив. | всего   | в т.ч.<br>раст. |                  |             | Са                           | Мг | Р | Fe | А,мкг | РЭ,мкг   | ТЭ,мг | В1,мг | С,мг |

Завтрак

|                                              |             |        |       |       |       |      |        |        |       |       |       |      |       |        |      |      |      |
|----------------------------------------------|-------------|--------|-------|-------|-------|------|--------|--------|-------|-------|-------|------|-------|--------|------|------|------|
| Запеканка из творога со стуженным<br>молоком | №297 (1994) | 60/10  | 11,50 | 10,88 | 7,82  | 1,53 | 15,39  | 177,85 | 125,9 | 17,47 | 152,6 | 0,38 | 39,4  | 43,9   | 0,9  | 0,04 | 0,38 |
| Каша пшениная вязкая с маслом<br>сливочным   | №257 (1996) | 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  |
| Чай с сахаром, лимоном                       | №686 (2004) | 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 |
| Хлеб пшеничный витаминизированный            | пром.       | 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    |
| Хлеб ржаной                                  | пром.       | 20     | 1,29  | 0,00  | 0,24  | 0,24 | 8,17   | 37,90  | 6,86  | 9,21  | 30,97 | 0,76 | 0     | 0,2    | 0,28 | 0,04 | 0    |
| Фрукты свежие (яблоко)                       |             | 100    | 0,38  | 0,00  | 0,35  | 0,40 | 10,56  | 44,45  | 14,08 | 7,83  | 9,57  | 1,91 | 0     | 5      | 0,2  | 0,02 | 4    |
| Итого за "Завтрак 4 день"                    |             | 647,00 | 25,50 | 15,38 | 20,85 | 2,65 | 104,03 | 697,64 | 287,2 | 90,31 | 414,4 | 4,86 | 104,9 | 158,09 | 1,38 | 0,32 | 7,67 |

Обед

|                        |                                                             |         |       |       |       |       |        |         |        |        |        |       |        |        |      |      |       |
|------------------------|-------------------------------------------------------------|---------|-------|-------|-------|-------|--------|---------|--------|--------|--------|-------|--------|--------|------|------|-------|
| №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 |
| №401 (1996)            | Гуляш из говядины                                           | 50/50   | 15,63 | 15,01 | 9,78  | 2,42  | 4,01   | 165,96  | 7,81   | 4,22   | 11,54  | 0,24  | 0      | 14,4   | 1,21 | 0,01 | 0,95  |
| ТТК                    | Булгур 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  | 343,33 | 1,76 | 0,02 | 2,79  |
| №588 (1996)            | Компот из кураги                                            | 200     | 1,02  | 0,00  | 0,06  | 0,06  | 23,19  | 106,45  | 31,8   | 20,58  | 28,62  | 0,67  | 0      | 116,6  | 1,1  | 0,02 | 0,78  |
| пром.                  | Хлеб пшеничный витаминизированный                           | 30      | 2,23  | 0,00  | 0,24  | 0,24  | 15,23  | 72,09   | 5,88   | 4,12   | 19,11  | 0,32  | 0      | 0      | 0,33 | 0,03 | 0     |
| пром.                  | Хлеб ржаной                                                 | 30      | 1,94  | 0,00  | 0,35  | 0,35  | 12,26  | 56,85   | 10,29  | 13,82  | 46,45  | 1,15  | 0      | 0,3    | 0,42 | 0,05 | 0     |
| Итого за 'Обед 4 день' |                                                             | 820     | 33,32 | 15,02 | 26,08 | 11,74 | 120,25 | 818,59  | 260,22 | 96,87  | 193,3  | 9,13  | 14,46  | 677,08 | 7,16 | 0,29 | 37,85 |
| Итого за день          |                                                             | 1467,00 | 58,82 | 30,40 | 46,93 | 14,39 | 224,28 | 1516,23 | 547,38 | 187,18 | 607,70 | 13,99 | 119,34 | 835,17 | 8,54 | 0,61 | 45,52 |

5 День (пятница)

| № ТК | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г       |       | Жиры, г         |    | Углево-<br>ды, г | ЭЦ,<br>ккал | Минеральные элементы<br>(мг) |   |    |       | Витамины |       |       |      |
|------|--------------------|----------|----------------|-------|-----------------|----|------------------|-------------|------------------------------|---|----|-------|----------|-------|-------|------|
|      |                    |          | в т.ч.<br>жив. | всего | в т.ч.<br>раст. | Са |                  |             | Mg                           | P | Fe | A,мкг | РЭ,мкг   | ТЭ,мг | В1,мг | С,мг |
|      |                    |          |                |       |                 |    |                  |             |                              |   |    |       |          |       |       |      |

Завтрак

|       |                                              |       |       |      |      |      |       |        |       |       |       |      |      |       |      |      |       |
|-------|----------------------------------------------|-------|-------|------|------|------|-------|--------|-------|-------|-------|------|------|-------|------|------|-------|
| 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   | Каша гречневая с курицей и овощами "Царская" | 200   | 15,30 | 0,02 | 8,46 | 3,36 | 56,39 | 287,50 | 25,64 | 67,3  | 107,5 | 2,32 | 22,2 | 417,1 | 1,54 | 0,15 | 32,34 |
| ТТК   | Чай ягодный (с брусникой)                    | 200   | 1,00  | 0,00 | 1,23 | 0,02 | 27,21 | 110,87 | 185,9 | 31,75 | 23,52 | 5,23 | 0    | 41,4  | 0,2  | 0,04 | 5,88  |
| пром. | Блины классические со сгущенным 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     |

Обед

|                                                                          |                                                  |         |       |      |       |       |        |         |        |        |        |       |       |        |       |      |        |
|--------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|---------|-------|------|-------|-------|--------|---------|--------|--------|--------|-------|-------|--------|-------|------|--------|
| №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  |
| ФБУН ЕАНЦП ОЭПЦ<br>Республики Крым по<br>Сергальской области<br>2018 год | Борщ с морской капустой, картофелем,<br>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  |
| (2004)                                                                   | Фрикадельки в соусе из говядины                  | 60/50   | 12,50 | 0,01 | 7,38  | 0,97  | 11,97  | 153,93  | 6,95   | 5,64   | 15,53  | 0,29  | 17,35 | 94,59  | 0,57  | 0,02 | 2,87   |
| №472/3 (199                                                              | 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  |
| №588 (1996)                                                              | Компот из смеси сухофруктов                      | 200     | 0,30  | 0,00 | 1,56  | 0,00  | 19,79  | 88,69   | 2,46   | 5,92   | 6,79   | 0,14  | 73,44 | 6,2    | 0     | 0,02 | 0,63   |
| пром.                                                                    | Хлеб пшеничный витаминизированный                | 40      | 2,98  | 0,00 | 0,31  | 0,31  | 20,31  | 96,12   | 7,84   | 5,49   | 25,48  | 0,43  | 0     | 0      | 0,44  | 0,04 | 0      |
| пром.                                                                    | Хлеб ржаной                                      | 30      | 1,94  | 0,00 | 0,35  | 0,35  | 12,26  | 56,85   | 10,29  | 13,82  | 46,45  | 1,15  | 0     | 0,3    | 0,42  | 0,05 | 0      |
| Итого за 'Обед 5 день'                                                   |                                                  | 838,00  | 23,70 | 0,27 | 25,03 | 18,60 | 115,07 | 850,01  | 112,67 | 107,51 | 288,08 | 5,49  | 43,61 | 267,06 | 9,09  | 0,45 | 78,51  |
| Итого за день                                                            |                                                  | 1368,00 | 45,80 | 0,99 | 45,03 | 26,88 | 220,61 | 1433,06 | 368,85 | 227,19 | 491,33 | 14,28 | 69,93 | 766,74 | 13,54 | 0,72 | 123,51 |

6 день (понеделник)

| № ТК                      | Наименование блюда                     | Выход, г | Белки, г |                | Жиры, г |                 | Углево-<br>ды, г | ЭЦ,<br>ккал | Минеральные элементы<br>(мг) |        |        |       |        | Витамины |        |       |       |       |
|---------------------------|----------------------------------------|----------|----------|----------------|---------|-----------------|------------------|-------------|------------------------------|--------|--------|-------|--------|----------|--------|-------|-------|-------|
|                           |                                        |          | всего    | в т.ч.<br>жив. | всего   | в т.ч.<br>раст. |                  |             | Са                           | Mg     | P      | Fe    | А,мкг  | РЭ,мкг   | ТЭ,мг  | В1,мг | С,мг  |       |
|                           |                                        |          |          |                |         |                 |                  |             |                              |        |        |       |        |          |        |       |       |       |
| Завтрак                   |                                        |          |          |                |         |                 |                  |             |                              |        |        |       |        |          |        |       |       |       |
| №3 (2004)                 | Бутерброд с сыром (батон) 10/25        | 10/25    | 4,46     | 2,58           | 3,34    | 0,74            | 13,06            | 100,39      | 103,4                        | 13,48  | 79,63  | 0,56  | 20,58  | 23,8     | 0,47   | 0,04  | 0,07  |       |
|                           | 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  |       |
| Итого за 'Завтрак 6 день' |                                        |          | 605,00   | 24,61          | 13,67   | 24,70           | 3,33             | 100,56      | 716,61                       | 515,1  | 127,4  | 550,8 | 4,14   | 154,5    | 180,73 | 1,28  | 0,42  | 2,94  |
| Обед                      |                                        |          |          |                |         |                 |                  |             |                              |        |        |       |        |          |        |       |       |       |
| №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           | 18,12   | 8,53            | 54,69            | 446,29      | 13,51                        | 43,22  | 117,9  | 0,98  | 0      | 318      | 3,93   | 0,08  | 4,36  |       |
| №638 (2004)               | Компот из изюма                        | 200      | 1,02     | 0,00           | 0,06    | 0,06            | 13,19            | 106,45      | 31,8                         | 20,58  | 28,62  | 0,67  | 0      | 116,6    | 1,1    | 0,02  | 0,78  |       |
| пром.                     | Хлеб пшеничный витаминизированный      | 40       | 2,98     | 0,00           | 0,31    | 0,31            | 20,31            | 96,12       | 7,84                         | 5,49   | 25,48  | 0,43  | 0      | 0        | 0,44   | 0,04  | 0     |       |
| пром.                     | Хлеб ржаной                            | 20       | 1,29     | 0,00           | 0,24    | 0,24            | 8,17             | 37,90       | 6,86                         | 9,21   | 30,97  | 0,76  | 0      | 0,2      | 0,28   | 0,04  | 0     |       |
| Итого за 'обед 6 день'    |                                        |          | 770,00   | 26,75          | 0,00    | 23,53           | 14,08            | 120,22      | 872,64                       | 74,94  | 116,1  | 305,7 | 5,16   | 179,9    | 618,87 | 7,12  | 0,48  | 44,63 |
| Итого за день             |                                        | 1375,00  | 51,36    | 13,67          | 48,23   | 17,41           | 220,78           | 1589,25     | 590,06                       | 243,52 | 856,50 | 9,30  | 334,40 | 799,60   | 8,40   | 0,90  | 47,57 |       |

7 день (вторник)

| № ТК                      | Наименование блюда                                                      | Выход, г | Белки, г |                | Жиры, г |                 | Углево-<br>ды, г | ЭЦ,<br>ккал | Минеральные элементы |       |       |      |       | Витамины |       |           |       |  |
|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------|----------|----------|----------------|---------|-----------------|------------------|-------------|----------------------|-------|-------|------|-------|----------|-------|-----------|-------|--|
|                           |                                                                         |          | всего    | в т.ч.<br>жив. | всего   | в т.ч.<br>раст. |                  |             | (мг)                 |       |       |      |       |          |       |           |       |  |
|                           |                                                                         |          |          |                |         |                 |                  |             | Са                   | Mg    | P     | Fe   | A,мкг | РЭ,мкг   | ТЭ,мг | В1,м<br>г | С,мг  |  |
| Завтрак                   |                                                                         |          |          |                |         |                 |                  |             |                      |       |       |      |       |          |       |           |       |  |
| №1 (2004)                 | Бутерброд с маслом сливочным (батон)                                    | 10/25    | 3,94     | 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)                 | Тефтели рыбные из филе минтая с<br>соусом сметанным с томатом, отрубями | 50/50    | 10,35    | 0,32           | 8,75    | 5,13            | 15,08            | 165,45      | 25,11                | 13,96 | 36,46 | 0,47 | 120,6 | 42,37    | 2,59  | 0,05      | 21,7  |  |
| №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 |  |
| №685 (2004)               | Чай с сахаром                                                           | 200      | 0,20     | 0,00           | 0,05    | 0,05            | 14,82            | 57,35       | 0,44                 | 0     | 0     | 0,04 | 0     | 0        | 0     | 0         | 0     |  |
| пром.                     | Хлеб пшеничный витаминизированный                                       | 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  |  |
| Итого за 'Завтрак 7 день' |                                                                         | 545,00   | 20,59    | 4,05           | 23,37   | 1,77            | 98,28            | 653,36      | 202,6                | 75,23 | 258,7 | 2,99 | 288,8 | 153,54   | 1,31  | 0,31      | 67,34 |  |

Обед

|                               |                                           |                |              |              |              |              |               |                |               |               |               |             |               |               |              |             |               |
|-------------------------------|-------------------------------------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|---------------|---------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|---------------|
| №124 (1996)                   | Щи по-уральски с крупой (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             | 231,15        | 4,62         | 0,04        | 7,51          |
| №50(2003)                     | Котлета домашняя                          | 90             | 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          |
| №469 (1996)                   | Макаронные изделия отварные               | 150            | 5,51         | 0,03         | 4,89         | 0,65         | 36,65         | 212,18         | 10,09         | 7,98          | 44,37         | 0,81        | 30,36         | 34,28         | 0,82         | 0,08        | 0             |
| №705 (2004)                   | Напиток из плодов шиповника               | 200            | 0,31         | 0,00         | 0,14         | 0,14         | 26,07         | 99,27          | 6,08          | 1,57          | 1,57          | 0,31        | 0             | 86,8          | 0,34         | 0,01        | 127,4         |
| пром.                         | Хлеб пшеничный витаминизированный         | 40             | 2,98         | 0,00         | 0,31         | 0,31         | 20,31         | 96,12          | 7,84          | 5,49          | 25,48         | 0,43        | 0             | 0             | 0,44         | 0,04        | 0             |
| пром.                         | Хлеб ржаной                               | 30             | 1,94         | 0,00         | 0,35         | 0,35         | 12,26         | 56,85          | 10,29         | 13,82         | 46,45         | 1,15        | 0             | 0,3           | 0,42         | 0,05        | 0             |
| <b>Итого за 'Обед 7 день'</b> |                                           | <b>780,00</b>  | <b>28,48</b> | <b>15,29</b> | <b>28,62</b> | <b>16,48</b> | <b>107,84</b> | <b>789,92</b>  | <b>81,62</b>  | <b>51,28</b>  | <b>172</b>    | <b>3,6</b>  | <b>39,36</b>  | <b>366,99</b> | <b>8,94</b>  | <b>0,24</b> | <b>135,86</b> |
| <b>Итого за день</b>          |                                           | <b>1325,00</b> | <b>49,07</b> | <b>19,34</b> | <b>51,99</b> | <b>18,25</b> | <b>206,12</b> | <b>1443,28</b> | <b>284,20</b> | <b>126,51</b> | <b>430,71</b> | <b>6,59</b> | <b>328,20</b> | <b>520,53</b> | <b>10,25</b> | <b>0,55</b> | <b>203,20</b> |

8 день (среда)

| № ТК | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г |                | Жиры, г |                 | Углево-<br>ды, г | ЭЦ,<br>ккал | Минеральные элементы<br>(мг) |    |   |    |       | Витамины |       |       |      |
|------|--------------------|----------|----------|----------------|---------|-----------------|------------------|-------------|------------------------------|----|---|----|-------|----------|-------|-------|------|
|      |                    |          | всего    | в т.ч.<br>жив. | всего   | в т.ч.<br>раст. |                  |             | Са                           | Мг | Р | Fe | А,мкг | РЭ,мкг   | ТЭ,мг | В1,мг | С,мг |

Завтрак

|                            |                                               |        |       |      |       |      |       |        |       |       |       |      |       |        |      |      |      |
|----------------------------|-----------------------------------------------|--------|-------|------|-------|------|-------|--------|-------|-------|-------|------|-------|--------|------|------|------|
| 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 | 200    | 17,31 | 3,11 | 15,20 | 3,79 | 36,89 | 354,86 | 132   | 16,32 | 122,1 | 0,98 | 47,82 | 54,68  | 2,26 | 0,09 | 1,65 |
| №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    |
| Итого за 'Завтрак 8 день ' |                                               | 710,00 | 22,49 | 4,45 | 19,22 | 6,57 | 87,96 | 594,81 | 219,8 | 50,44 | 228,5 | 2,75 | 188,3 | 103,58 | 4,05 | 0,21 | 7,62 |

Обед

|                                                                            |                                               |         |       |      |       |       |        |         |        |        |        |      |        |        |      |      |       |
|----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|---------|-------|------|-------|-------|--------|---------|--------|--------|--------|------|--------|--------|------|------|-------|
| ФБУН ЕМАНЦПОЗРПШ<br>Республиканский по<br>Свердловской области<br>2018 год | Борщ с морской капустой, картофелем, 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   | 226,85 | 2,41 | 0,05 | 17,28 |
| №470 (2004)                                                                | Фрикадельки из говядины (паровые) с отрубями  | 90      | 14,40 | 0,02 | 12,13 | 0,24  | 7,80   | 167,39  | 8,74   | 20,71  | 45,82  | 0,76 | 21,24  | 23,51  | 0,59 | 0,04 | 0     |
| ТТК                                                                        | Булгур с овощами                              | 150     | 5,32  | 0,01 | 3,59  | 0,06  | 33,49  | 180,32  | 14,38  | 9,08   | 21,52  | 0,3  | 14,46  | 343,33 | 0,66 | 0,02 | 2,79  |
| №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     |
| Итого за 'Обед 8 день '                                                    |                                               | 810,00  | 26,80 | 0,27 | 23,35 | 5,97  | 109,73 | 693,12  | 121,09 | 96,95  | 218,87 | 4,35 | 50,4   | 755,63 | 5,61 | 0,23 | 31,43 |
| Итого за день                                                              |                                               | 1520,00 | 49,29 | 4,72 | 42,57 | 12,54 | 197,69 | 1287,92 | 340,91 | 147,39 | 447,36 | 7,10 | 238,70 | 859,21 | 9,66 | 0,44 | 39,05 |

9 день (четверг)

| № ТК                      | Наименование блюда                             | Выход, г | Белки, г |                | Жиры, г |                 | Углево-<br>ды, г | ЭЦ,<br>ккал | Минеральные элементы |        |        |       | Витамины |        |       |       |       |       |
|---------------------------|------------------------------------------------|----------|----------|----------------|---------|-----------------|------------------|-------------|----------------------|--------|--------|-------|----------|--------|-------|-------|-------|-------|
|                           |                                                |          | всего    | в т.ч.<br>жив. | всего   | в т.ч.<br>раст. |                  |             | Са                   | Mg     | P      | Fe    | A,мкг    | РЭ,мкг | ТЭ,мг | В1,мг | C,мг  |       |
| Завтрак                   |                                                |          |          |                |         |                 |                  |             |                      |        |        |       |          |        |       |       |       |       |
| №297 (1994)               | Запеканка из творога со сгущенным молоком      | 60/10    | 11,50    | 10,88          | 9,82    | 1,53            | 15,39            | 177,85      | 125,9                | 17,47  | 152,6  | 0,38  | 39,4     | 43,9   | 0,9   | 0,04  | 0,38  |       |
| №257 (1996)               | Каша рисовая вязкая с маслом сливочным         | 200/5    | 5,87     | 2,82           | 10,89   | 0,44            | 39,95            | 244,74      | 123,5                | 35,47  | 153,7  | 0,58  | 48,2     | 54,3   | 0,23  | 0,07  | 1,25  |       |
| №685 (2004)               | Чай с сахаром                                  | 200      | 0,20     | 0,00           | 0,05    | 0,05            | 14,82            | 57,35       | 0,44                 | 0      | 0      | 0,04  | 0        | 0      | 0     | 0     | 0     |       |
| пром.                     | Хлеб пшеничный витаминизированный              | 30       | 2,23     | 0,00           | 0,24    | 0,24            | 15,23            | 72,09       | 5,88                 | 4,12   | 19,11  | 0,32  | 0        | 0      | 0,33  | 0,03  | 0     |       |
| пром.                     | Хлеб ржаной                                    | 20       | 1,29     | 0,00           | 0,24    | 0,24            | 8,17             | 37,90       | 6,86                 | 9,21   | 30,97  | 0,76  | 0        | 0,2    | 0,28  | 0,04  | 0     |       |
|                           | Фрукты свежие (яблоко)                         | 100      | 0,38     | 0,00           | 0,35    | 0,40            | 10,56            | 44,45       | 14,08                | 7,83   | 9,57   | 1,91  | 0        | 5      | 0,2   | 0,02  | 4     |       |
| Итого за 'Завтрак 9 день' |                                                |          | 625,00   | 21,47          | 15,36   | 21,59           | 2,90             | 104,12      | 634,39               | 276,6  | 74,1   | 365,9 | 3,99     | 87,6   | 103,4 | 1,35  | 0,5   | 25,28 |
| Обед                      |                                                |          |          |                |         |                 |                  |             |                      |        |        |       |          |        |       |       |       |       |
| №129 (1996)               | Рассольник ленинградский со сметаной           | 250/10   | 2,38     | 0,25           | 3,80    | 4,59            | 20,47            | 129,99      | 27,55                | 23,48  | 68,62  | 0,9   | 9        | 219,03 | 2,08  | 0,08  | 6,71  |       |
|                           | Филе голени индейки тушенное в сметанном соусе | 60/50    | 14,23    | 0,32           | 13,50   | 3,99            | 7,53             | 221,50      | 13,9                 | 2,12   | 13,52  | 0,12  | 29,94    | 33,06  | 1,92  | 0,01  | 0,15  |       |
| №493 (2004)               | 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 |       |
| №705 (2004)               | Напиток из плодов шиповника                    | 200      | 0,31     | 0,00           | 0,14    | 0,14            | 26,07            | 99,27       | 6,08                 | 1,57   | 1,57   | 0,31  | 0        | 86,8   | 0,34  | 0,01  | 127,4 |       |
| пром.                     | Хлеб пшеничный витаминизированный              | 30       | 2,23     | 0,00           | 0,24    | 0,24            | 15,23            | 72,09       | 5,88                 | 4,12   | 19,11  | 0,32  | 0        | 0      | 0,33  | 0,03  | 0     |       |
| пром.                     | Хлеб ржаной                                    | 20       | 1,29     | 0,00           | 0,24    | 0,24            | 8,17             | 37,90       | 6,86                 | 9,21   | 30,97  | 0,76  | 0        | 0,2    | 0,28  | 0,04  | 0     |       |
|                           | Итого за 'Обед 9 день'                         | 830,00   | 28,52    | 1,27           | 23,25   | 14,01           | 110,11           | 818,07      | 495,52               | 145,46 | 300,77 | 14,47 | 73,94    | 387,85 | 7,25  | 0,42  | 50,43 |       |
|                           | Итого за день                                  | 1455,00  | 49,99    | 16,63          | 44,84   | 16,91           | 214,23           | 1452,46     | 772,14               | 219,56 | 666,69 | 18,46 | 161,54   | 491,25 | 8,60  | 0,92  | 75,71 |       |

10 день (пятница)

| № ТК | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г |                | Жиры, г |                 | Углево-<br>ды, г | ЭЦ,<br>ккал | Минеральные элементы |    |   |    |       | Витамины |       |       |      |
|------|--------------------|----------|----------|----------------|---------|-----------------|------------------|-------------|----------------------|----|---|----|-------|----------|-------|-------|------|
|      |                    |          | всего    | в т.ч.<br>жив. | всего   | в т.ч.<br>раст. |                  |             | (мг)                 |    |   |    |       |          |       |       |      |
|      |                    |          |          |                |         |                 |                  |             | Са                   | Мг | Р | Fe | А,мкг | РЭ,мкг   | ТЭ,мг | В1,мг | С,мг |

Завтрак

|             |                                      |       |       |       |       |      |       |        |       |       |       |      |       |        |      |      |      |
|-------------|--------------------------------------|-------|-------|-------|-------|------|-------|--------|-------|-------|-------|------|-------|--------|------|------|------|
| №3(2004)    | Бутерброд с сыром (батон)            | 15/25 | 5,57  | 3,87  | 4,65  | 0,74 | 13,06 | 137,20 | 152,4 | 16,17 | 109   | 0,59 | 30,87 | 35,7   | 0,49 | 0,04 | 0,1  |
| ТТК         | Огурцы свежие с салатом айсберг      | 50    | 0,55  | 0,00  | 0,07  | 0,07 | 5,09  | 9,97   | 24,44 | 12,58 | 19,53 | 0,31 | 0     | 66,18  | 0,18 | 0,01 | 6,04 |
| №284 (1996) | Омлет натуральный с маслом сливочным | 150/5 | 14,23 | 15,23 | 18,01 | 2,25 | 2,80  | 261,71 | 115,4 | 19,29 | 250,8 | 2,84 | 312,8 | 334,43 | 1,74 | 0,09 | 0,54 |
| №686 (2004) | Чай с сахаром, лимоном               | 200/7 | 0,26  | 0,00  | 0,06  | 0,06 | 15,16 | 59,88  | 3,19  | 0,82  | 1,51  | 0,09 | 0     | 0,14   | 0,01 | 0    | 2,74 |
| пром.       | Хлеб пшеничный витаминизированный    | 30    | 2,23  | 0,00  | 0,24  | 0,24 | 15,23 | 72,09  | 5,88  | 4,12  | 19,11 | 0,32 | 0     | 0      | 0,33 | 0,03 | 0    |
| пром.       | Хлеб ржаной                          | 20    | 1,29  | 0,00  | 0,24  | 0,24 | 8,17  | 37,90  | 6,86  | 9,21  | 30,97 | 0,76 | 0     | 0,2    | 0,28 | 0,04 | 0    |

Итого за 'Завтрак 10 день' 505,00 24,13 18,72 23,27 3,38 83,74 657,42 268,6 63,04 429,5 5 339,7 449,7 3,08 0,24 7,14

Обед

|                                                                       |                                                          |         |       |       |       |       |        |         |        |        |        |       |        |         |      |      |       |
|-----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|---------|-------|-------|-------|-------|--------|---------|--------|--------|--------|-------|--------|---------|------|------|-------|
| №572 (2004)                                                           | Овощи свежие в нарезке с зеленью (огурец, помидор)       | 60      | 0,57  | 0,00  | 0,09  | 0,09  | 2,58   | 12,44   | 11,53  | 10,2   | 20,27  | 0,45  | 0      | 45,15   | 0,25 | 0,03 | 10,58 |
| №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 |
| ТТК                                                                   | Фрикадельки мясные с отрубями, чесночно-сливочным соусом | 75/50   | 15,65 | 1,51  | 9,06  | 0,52  | 8,02   | 174,77  | 70,67  | 14,69  | 64,56  | 0,4   | 31,31  | 35,27   | 0,42 | 0,04 | 0,77  |
| ФБУН ЕАНЦПОРПН<br>Республики Саха по<br>Среднейной области<br>2018год | Каша гречневая вязкая с овощами (гарнир)                 | 150     | 4,39  | 0,02  | 7,42  | 3,54  | 34,25  | 174,71  | 17,52  | 71,27  | 111    | 2,37  | 27,75  | 326     | 1,49 | 0,15 | 1,7   |
| №588 (1996)                                                           | Компот из смеси сухофруктов                              | 200     | 0,30  | 0,00  | 1,56  | 0,00  | 19,79  | 88,69   | 2,46   | 5,92   | 6,79   | 0,14  | 73,44  | 6,2     | 0    | 0,02 | 0,63  |
| пром.                                                                 | Хлеб пшеничный витаминизированный                        | 30      | 2,23  | 0,00  | 0,24  | 0,24  | 15,23  | 72,09   | 5,88   | 4,12   | 19,11  | 0,32  | 0      | 0       | 0,33 | 0,03 | 0     |
| пром.                                                                 | Хлеб ржаной                                              | 30      | 1,94  | 0,00  | 0,35  | 0,35  | 12,26  | 56,85   | 10,29  | 13,82  | 46,45  | 1,15  | 0      | 0,3     | 0,42 | 0,05 | 0     |
|                                                                       | Итого за 'Обед 10 день'                                  | 820,00  | 29,35 | 1,79  | 27,64 | 9,78  | 116,53 | 745,08  | 105,42 | 124,83 | 277,8  | 5,12  | 77,24  | 905,29  | 5,21 | 0,35 | 27,59 |
|                                                                       | Итого за день                                            | 1325,00 | 53,48 | 20,51 | 50,91 | 13,16 | 200,27 | 1402,50 | 374,03 | 187,87 | 707,28 | 10,12 | 416,95 | 1354,99 | 8,29 | 0,59 | 34,73 |