

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор ООО "Каскад"
 Н.А.Елькина
 " " 2026год

СОГЛАСОВАНО:
 Директор МАОУ СОШ № 25
 О. А. Добычина
 " " 2026 год

Основное десятидневное меню завтраков и обедов для детей, обучающихся в 5-11 классах, являющимися лицами с ограниченными возможностями здоровья с сахарным диабетом
 (за счет средств субсидии, выделенной муниципальному образованию "город Екатеринбург" на обеспечение бесплатным питанием (завтрак и обед), в размере 442 рубля 34 копейки)

1 день (понедельник)

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	РЭ,м кг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
Завтрак																	
пром.	Бутерброд с маслом, сыром (хлеб ржаной)	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 из хлопьев овсяных "Геркулес" на молоке с маслом сливочным без сахара	200/10	14,06	4,71	15,80	2,70	33,93	305,03	219,5	78,8	289,8	1,77	89,96	101	0,81	0,26	2,09
ТТК	Молоко кипяченое	200	3,94	2,98	3,16	0,59	21,39	123,86	128,9	31,07	118,3	1,01	20,58	23,2	0,01	0,05	1,34
	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
пром.	Хлеб ржаной	40	2,58	0,00	0,48	0,48	16,34	75,80	6,86	9,21	30,97	0,76	0	0,2	0,28	0,04	0
	Итого за 'Завтрак'	595,00	25,47	10,32	31,22	4,91	95,36	722,79	473,91	140,39	530,11	6,03	188,94	218,90	1,87	0,41	7,50
Обед																	
Обед 1 день																	
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	75,3	0,41	0,04	17,64
№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	0,21	0,02	9,68
ТТК	Индейка тушеная	80/50	20,34	0,00	13,40	6,93	5,84	229,91	20,27	17,86	33,8	0,46	0	800	3,28	0,03	3,92
№466 (1996)	Рис припущенный с куркумой	180	4,37	0,03	5,73	0,62	47,52	259,74	11,2	26,04	84,41	0,74	20,82	23,5	0,97	0,06	0
ТТК	Напиток вишневый без сахара	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 ржаной	50	3,23	0,00	0,60	0,60	20,43	94,75	6,86	9,21	30,97	0,76	0	0,2	0,28	0,04	0
	Итого за 'Обед'	920,00	31,30	0,31	26,06	8,38	105,33	788,56	102,92	93,32	226,36	3,40	227,45	1188,44	5,15	0,22	33,56
	Итого за день	1515,00	56,77	10,63	57,28	13,29	200,69	1511,35	576,83	233,71	756,47	9,43	416,39	1407,34	7,02	0,63	41,06

2 день (вторник)

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	РЭ,м кг	ГЭ,мг	В1,мг	С,мг
Завтрак																	
пром.	Бутерброд с маслом сливочным (хлеб ржаной)	15/25	1,96	0,07	12,86	0,74	13,18	175,92	7,15	8,09	23,62	0,52	86,73	98	0,58	0,04	0
№562 (2014)	Ежики с рисом	80	9,70	0,00	12,70	7,62	13,52	216,05	6,63	6,91	25,55	0,27	0	0	3,49	0,02	1,63
№472/3 (1996)	Пюре картофельное (гарнир)	180	3,85	0,84	6,39	0,60	30,08	198,20	49,22	38,59	113,7	1,4	41,99	52	0,22	0,19	30,53
№686 (2004)	Чай с молоком без сахара	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 ржаной	50	3,23	0,00	0,60	0,60	20,43	94,75	6,86	9,21	30,97	0,76	0	0,2	0,28	0,04	0
Итого за 'Завтрак 2 день'		557,00	19,00	0,91	32,61	9,62	92,37	744,81	73,05	63,62	195,35	3,04	128,72	150,29	4,58	0,29	34,90

Обед																	
ТТК	Салат из свежих помидоров с льянным маслом	100	0,97	0,00	9,96	7,52	4,59	110,96	12,35	17,64	23,08	0,79	0	120	3,93	0,05	22,05
№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	220	2,06	0,08	10,51
№505 (2004)	Кнели из филе цыпленка (паровые)	100	22,59	2,29	9,12	0,09	5,87	196,09	40,33	5,12	47,24	0,37	64,44	109	0,41	0,02	0,32
№463 (1996)	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,87	0,03	6,99	2,74	51,54	295,42	20,8	144,9	217,6	4,9	22,3	42,8	0,73	0,26	0
ТТК	Напиток из брусники без сахара	200	1,20	0,00	0,51	0,00	39,25	133,66	386,8	66,15	49	10,9	0	86,3	0,42	0,08	12,25
пром.	Хлеб ржаной	50	3,23	0,00	0,60	0,60	20,43	94,75	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 'Обед 2 день'		990,00	40,59	2,57	33,30	15,91	148,06	997,77	512,01	275,71	438,96	20,50	95,74	582,20	8,03	0,55	49,13
Итого за день 3 день (среда)		1547,00	59,59	3,48	65,91	25,53	240,43	1742,57	585,06	339,33	634,31	23,54	224,46	732,49	12,61	0,84	84,03

Завтрак																	
пром.	Бутерброд с маслом, сыром (хлеб ржаной)	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
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	90	13,50	0,61	6,28	0,18	7,45	146,77	28,11	12,5	39,58	0,33	30,08	33,9	0,27	0,02	0,26
№274 (1996)	Макаронные изделия "Ассорти" отварные с сыром (гарнир)	180	10,02	3,89	8,88	0,72	40,96	284,13	158,2	17	137,7	1,01	61,23	70	0,97	0,1	0,1
№685 (2004)	Чай без сахара	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 ржаной	50	3,23	0,00	0,60	0,60	20,43	94,75	6,86	9,21	30,97	0,76	0	0,2	0,28	0,04	0
Итого за 'Завтрак 3 день'		595,00	31,68	7,13	30,20	4,52	97,76	787,45	304,50	56,03	301,28	2,88	169,71	196,02	3,11	0,21	3,17

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)	Мясо тушеное	50/50	14,82	0,00	10,96	2,98	5,36	208,98	2,86	3,57	8,04	0,15	0	69,6	1,42	0,01	1,85
№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	51,3	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	0,76	0,01	196
пром.	Хлеб ржаной	50	3,23	0,00	0,60	0,60	20,43	94,75	6,86	9,21	30,97	0,76	0	0,2	0,28	0,04	0
Итого за 'Обед 3 день'		805,00	29,28	0,03	18,85	4,90	93,72	674,39	70,81	78,65	217,51	3,99	127,58	290,35	2,90	0,37	264,91
Итого за день		1400,00	60,96	7,16	49,05	9,42	191,48	1461,84	375,31	134,68	518,79	6,87	297,29	486,37	6,01	0,58	268,08

4 день (четверг)

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	А,мкг	РЭ,м кг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
Завтрак																	
№297 (1994)	Запеканка из творога	70	13,27	12,54	9,15	0,08	17,02	203,49	140	20,4	175	0,47	57,96	64,8	0,31	0,05	0,43
№257 (1996)	Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным без сахара	200/10	8,07	2,83	10,82	1,65	37,89	279,82	117	48	179	1,3	46,92	87,9	0,25	0,18	0,5
ТТК	Молоко кипяченое	200	3,94	2,98	3,16	0,59	21,39	123,86	129	31,1	118	1,01	20,58	23,2	0,01	0,05	1,34
пром.	Хлеб ржаной	50	3,23	0,00	0,60	0,60	20,43	94,75	6,86	9,21	31	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	14,1	7,83	9,57	1,91	0	5	0,2	0,02	4
Итого за 'Завтрак 4 день'		630,00	28,89	18,35	24,08	3,32	107,29	746,37	287	90,3	414	4,86	104,9	158	1,38	0,32	7,67

Обед

ТТК	Овощи свежие в нарезке с зеленью (огурец, помидор)	100	0,94	0,00	0,15	0,15	4,31	20,73	21	17,1	34,1	0,76	0	75,3	0,41	0,04	17,6
№139 (1996)	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	6,19	0,00	6,41	2,45	19,61	141,02	17	20,4	54,5	0,86	0	202	1,19	0,1	13,2
№401 (1996)	Гуляш из говядины	50/50	15,63	15,01	11,50	2,42	4,01	165,96	7,81	4,22	11,5	0,24	0	14,4	1,21	0,01	0,95
ТТК	Булгур с овощами	180	4,38	0,01	8,04	3,00	40,18	230,81	17,3	10,9	25,9	0,37	17,35	412	2,11	0,02	3,34
№588 (1996)	Компот из кураги без сахара	200	1,02	0,00	0,06	0,06	23,19	106,45	31,8	20,6	28,6	0,67	0	117	1,1	0,02	0,78
пром.	Хлеб ржаной	60	3,88	0,00	0,72	0,72	24,52	113,70	6,86	9,21	31	0,76	0	0,2	0,28	0,04	0
Итого за 'Обед 4 день'		890,00	32,04	15,02	26,88	8,80	115,82	778,67	276,58	105,02	217,67	9,47	17,35	747,84	5,91	0,31	42,57
Итого за день 5 день (пятница)		1520,00	60,93	33,37	50,96	12,12	223,11	1525,05	563,74	195,33	632,07	14,33	122,23	905,93	7,29	0,63	50,24

Завтрак

пром.	Бутерброд с маслом, сыром (хлеб ржаной)	10/10/25	4,51	2,63	11,43	0,74	13,14	173,65	105	13,5	81,5	0,58	78,4	89,1	0,57	0,04	0,07
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	36,3	1,09	0,02	6,68
ТТК	Каша гречневая с курицей и овощами "Царская"	250	19,13	0,03	10,58	4,20	33,63	321,96	25,6	67,3	108	2,32	22,2	417	1,54	0,15	32,3
ТТК	Чай ягодный (с брусникой) без сахара	200	1,00	0,00	1,23	0,02	27,21	110,87	186	31,8	23,5	5,23	0	41,4	0,2	0,04	5,88
пром.	Хлеб ржаной	40	2,58	0,00	0,48	0,48	16,34	75,80	6,86	9,21	31	0,76	0	0,2	0,28	0,04	0
Итого за 'Завтрак 5 день'		565,00	27,51	2,66	26,44	7,50	91,71	713,24	222,17	113,61	169,00	8,55	22,20	494,97	3,11	0,25	44,90

Обед

№83 (1982)	Салат из квашеной капусты	100	1,34	0,00	5,02	5,02	10,19	89,39	36,5	13,5	23,8	0,71	0	0,5	2,39	0,02	23,3
ФБУИ ЕМНЦ ПОЗРЧПП Республики Беларусь по Свердловской области 2018 год	Борщ с морской капустой, картофелем, сметаной	250/10	1,97	0,25	5,09	5,06	14,26	123,96	41,9	23,1	52,6	1,08	14,7	227	2,41	0,05	17,3
№394 (1996)	Жаркое по-домашнему	50/200	19,03	15,48	15,16	4,57	40,30	354,21	30,4	40,8	105	1,7	0	16,8	1,99	0,2	34,7
ТТК	Напиток фруктово-ягодный без сахара	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 ржаной	70	6,79	0,00	1,23	1,23	42,91	198,98	10,3	13,8	46,5	1,15	0	0,3	0,42	0,05	0
Итого за 'Обед 5 день'		883,00	29,35	15,73	26,50	15,88	123,97	829,41	127,86	112,91	298,54	5,78	72,52	299,91	10,08	0,46	87,84
Итого за день		1448,00	56,86	18,39	52,94	23,38	215,68	1542,64	350,03	226,52	467,54	14,33	94,72	794,88	13,19	0,71	132,74

6 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	Mg	P	Fe	А,мкг	РЭ,м кг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
Завтрак																	
№3 (2004)	Бутерброд с маслом, сыром (хлеб ржаной)	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 пшеничная вязкая с маслом сливочным без сахара	200/5	8,39	2,75	8,01	1,62	40,76	267,15	129,7	54,01	200,4	1,46	47,73	55,3	0,2	0,24	1,22
ТТК	Молоко кипяченое	200	3,94	2,98	3,16	0,59	21,39	123,86	128,9	31,07	118,3	1,01	20,58	23,2	0,01	0,05	1,34
пром.	Хлеб ржаной	40	2,58	0,00	0,48	0,48	16,34	75,80	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 6 день'		590,00	19,80	8,36	23,43	3,83	102,19	684,92	515,1	127,4	550,8	4,14	154,5	181	1,28	0,42	2,94

Обед																	
ТТК	Овощи свежие со сладким перцем (огурец, помидор, перец сладкий)	100	0,99	0,00	0,14	0,14	4,63	21,65	17,9	15,39	31,52	0,7	0	99	0,44	0,05	44,1
№139 (2004)	Суп картофельный с горохом, гречками	250/10	6,98	0,00	6,80	4,80	29,86	285,87	28,88	34,38	85,53	1,98	0	232	2,07	0,25	11,49
№403 (1996)	Плов (с говядиной)	250	15,28	0,00	14,53	8,53	54,69	316,07	13,51	43,22	117,9	0,98	0	318	3,93	0,08	4,36
ТТК	Напиток вишневый без сахара	200	0,47	0,00	2,61	0,00	10,29	88,24	3,68	10	11,47	0,2	179,9	9,3	0	0,03	2,32
пром.	Хлеб ржаной	70	6,79	0,00	1,23	1,23	42,91	198,98	10,29	13,82	46,45	1,15	0	0,3	0,42	0,05	0
Итого за 'обед 6 день'		880,00	30,51	0,00	25,31	14,70	142,38	910,80	74,26	122,28	318,34	5,44	179,93	658,45	7,3	0,5	62,27
Итого за день 7 день (вторник)		1470,00	50,31	8,36	48,74	18,53	244,57	1595,72	589,38	249,67	869,11	9,58	334,40	839,18	8,58	0,92	65,21

Завтрак																	
№3 (2004)	Бутерброд с маслом, сыром (хлеб ржаной)	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
№43 (2003)	Суфле "Рыбка"	100	11,88	1,58	11,82	1,77	15,74	213,11	36,34	15,19	54,32	0,52	251,3	102	0,96	0,04	37,45
№472 (1996)	Пюре картофельное (гарнир)	180	3,85	0,84	6,39	0,60	28,08	183,63	49,22	38,59	113,7	1,4	41,99	52	0,22	0,19	30,53
№685 (2004)	Чай с молоком без сахара	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 ржаной	50	3,23	0,00	0,60	0,60	20,43	94,75	6,86	9,21	30,97	0,76	0	0,2	0,28	0,04	0
Итого за 'Завтрак 7 день'		570,00	23,67	5,05	30,29	3,76	92,21	722,49	##	84,01	235,7	3,62	343,1	178	1,78	0,35	77,56

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	4,62	0,04	7,51
№401 (1996)	Гуляш 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	14,5	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	41,1	0,98	0,1	0
№705 (2004)	Напиток из плодов шиповника без сахара	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 ржаной	70	6,79	0,00	1,23	1,23	42,91	198,98	10,29	13,82	46,45	1,15	0	0,3	0,42	0,05	0
Итого за 'Обед 7 день'		810,00	30,45	15,29	30,16	17,19	125,53	878,43	75,81	47,40	155,42	3,33	45,43	373,85	8,67	0,21	135,86
Итого за день		1380,00	54,12	20,34	60,45	20,95	217,74	1600,92	273,24	131,41	391,14	6,95	388,48	551,40	10,45	0,56	213,42

8 день (среда)

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	A,мкг	РЭ,м кг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
Завтрак																	
№3 (2004)	Бутерброд с маслом, сыром (хлеб ржаной)	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
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	68,4	2,83	0,12	2,06
№685 (2004)	Чай с молоком без сахара	200	0,20	0,00	0,05	0,05	14,82	57,35	0,44	0	0,04	0	0	0	0	0	0
пром.	Хлеб ржаной	60	3,88	0,00	0,72	0,72	24,52	113,70	6,86	9,21	30,97	0,76	0	5	0,2	0,02	4
	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 8 день '	655,00	29,85	6,52	27,68	6,64	109,15	820,23	219,8	50,44	228,5	2,75	188,3	104	4,05	0,21	7,62
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	75,3	0,41	0,04	17,64
ФБУН ЕМНЦ Роспотребнадзора по Свердловской области 2018гид	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	227	2,41	0,05	17,28
№470 (2004)	Фрикадельки из говядины (паровые) с отрубями	100	16,47	14,92	10,80	0,27	8,46	193,33	9,06	21,44	48,22	0,79	23,13	26,1	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	412	2,11	0,02	3,34
№588 (1996)	Компот из кураги без сахара	200	1,02	0,00	0,06	0,06	28,19	106,45	31,8	20,58	28,62	0,67	0	117	1,1	0,02	0,78
пром.	Хлеб ржаной	50	3,23	0,00	0,60	0,60	20,43	94,75	6,86	9,21	30,97	0,76	0	0,2	0,28	0,04	0
	Итого за 'Обед 8 день '	890,00	28,01	15,18	26,74	9,14	115,83	775,03	121,1	96,95	218,9	4,35	50,4	756	5,61	0,23	31,43
	Итого за день 9 день (четверг)	1545,00	57,86	21,70	54,42	15,78	224,98	1595,26	340,91	147,39	447,36	7,10	238,70	859,21	9,66	0,44	39,05
Завтрак																	
№297 (1994)	Запеканка из творога	80	15,17	14,33	10,46	0,09	19,45	232,56	140,2	20,38	174,5	0,47	57,96	64,8	0,31	0,05	0,43
№257 (1996)	Каша рисовая вязкая с маслом сливочным без сахара	200/10	5,87	2,82	12,89	0,44	39,95	285,60	123,5	35,47	153,7	0,58	48,2	54,3	0,23	0,07	1,25
№685 (2004)	Чай с молоком без сахара	200	0,20	0,00	0,05	0,05	14,82	57,35	0,44	0	0,04	0	0	0	0	0	0
пром.	Хлеб ржаной	60	3,88	0,00	0,72	0,72	24,52	113,70	6,86	9,21	30,97	0,76	0	0,2	0,28	0,04	0
	Итого за 'Завтрак 9 день '	550,00	25,12	17,15	24,12	1,30	98,74	689,21	290,5	77,01	387,9	4,04	223,8	124	1,35	0,5	25,28
Обед																	
ТТК	Салат из огурцов с льняным маслом	100	0,94	0,00	0,15	0,15	4,31	20,73	21,03	17,11	34,14	0,76	0	75,3	0,41	0,04	17,64
№129 (1996)	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	2,38	0,25	5,80	4,59	17,47	129,99	27,55	23,48	68,62	0,9	9	219	2,08	0,08	6,71
№493 (2004)	Филе голени индейки тушенное в сметанном соусе	80/50	19,33	0,32	14,48	4,97	4,53	202,87	13,9	2,12	13,54	0,12	29,94	33,1	2,36	0,01	0,15
№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	51,3	0,26	0,22	36,34
ТТК	Напиток из брусники без сахара	200	1,70	0,00	1,51	0,00	29,25	163,66	386,8	66,15	49	10,9	0	86,3	0,42	0,08	12,25
пром.	Хлеб ржаной	50	3,23	0,00	0,60	0,60	20,43	94,75	6,86	9,21	30,97	0,76	0	0,2	0,28	0,04	0
	Итого за 'Обед 9 день '	920,00	31,25	0,60	28,93	11,04	108,20	811,25	478,77	160,07	303,69	15,07	79,41	465,06	5,81	0,47	73,09
	Итого за день	1470,00	56,37	17,75	53,05	12,34	206,94	1500,46	769,24	237,08	691,60	19,11	303,17	589,38	7,16	0,97	98,37

10 день (пятница)

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	А,мкг	РЭ,м кг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
Завтрак																	
№3 (2004)	Бутерброд с маслом, сыром (хлеб ржаной)	10/10/25	4,51	2,63	11,43	0,74	13,14	173,65	105	13,5	81,5	0,6	78,4	89,1	0,57	0,04	0,07
ТТК	Огурцы свежие с салатом айсберг	100	1,09	0,00	0,14	0,14	4,17	19,91	48,8	25,1	39	0,6	0	132	0,36	0,03	12,1
№284 (1996)	Омлет натуральный с маслом сливочным	150/5	14,23	15,23	18,01	2,25	2,80	251,71	115	19,3	251	2,8	312,8	334	1,74	0,09	0,54
ТТК	Молоко кипяченое	200	3,94	2,98	3,16	0,59	21,39	123,86	129	31,1	118	1	20,58	23,2	0,01	0,05	1,34
пром.	Хлеб ржаной	50	3,23	0,00	0,60	0,60	20,43	94,75	6,86	9,21	31	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0
Итого за 'Завтрак 10 день'		550,00	27,00	20,84	33,34	4,32	61,93	663,88	269	63	429	5	339,7	450	3,08	0,24	7,14
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	60,8	24,2	77	0,6	36,26	492	0,27	0,08	12,4
№48 (2003)	Кнели из говядины с маслом сливочным	100/5	13,66	0,71	10,82	1,33	3,83	175,63	3,12	0,54	8,75	0,1	22,25	48,3	0,83	0	0
ФБУН ЕМИЦ ИОЗРНИ Ростовской области по Свердловской области 2018 год	Каша гречневая вязкая с овощами (гарнир)	180	5,27	0,03	8,91	4,25	29,20	209,64	21	85,5	133	2,8	33,3	391	1,79	0,18	2,04
ТТК	Напиток из смородины без сахара	200	1,13	0,00	0,12	0,00	15,70	65,27	0,44	0	0	0	0	0	0	0	0
пром.	Хлеб ржаной	70	6,79	0,00	1,23	1,23	42,91	198,98	10,3	13,8	46,5	1,2	0	0,3	0,42	0,05	0
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,38	0,00	0,35	0,40	10,56	44,45	14,1	7,83	9,57	1,9	0	5	0,2	0,02	4
Итого за 'Обед 10 день'		915,00	31,50	1,83	26,93	7,60	126,60	856,11	109,78	135,23	321,6	5,83	106,72	958,43	4,3	0,4	14,5