

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "Каскад"

Н.А.Елькина

" 12 " 2026 год



СОГЛАСОВАНО:

Директор МАОУ СОШ №25

О.А.Добычина

2026 год



Основное десятидневное меню для воспитанников МАОУ СОШ №25

(дошкольное отделение)

**МЕНЮ 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,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
<b>Завтрак</b>																	
№1 (2004)	Бутерброд с маслом сливочным (батон)	5/25	1,91	0,02	4,78	0,74	13,10	102,66	5,98	8,09	21,76	0,5	29	32,7	0,48	0,04	0
№257 (1996)	Каша геркулесовая с маслом сливочным	150/5	6,69	2,17	8,17	2,28	29,80	216,43	110,8	57,91	188,6	1,43	44	49,3	0,65	0,2	1
№692 (2004)	Кофейный напиток с молоком	180	1,63	1,28	1,19	0,00	21,76	100,05	53,45	6,17	39,69	0,1	8,8	9,9	0	0,02	0,6
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,49	0,00	0,16	0,16	10,15	48,06	3,92	2,74	12,74	0,22	0	0	0,22	0,02	0
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90	6,86	9,21	30,97	0,76	0	0,2	0,28	0,04	0
<b>Итого за 'Завтрак '</b>		<b>405,00</b>	<b>13,02</b>	<b>3,48</b>	<b>14,53</b>	<b>3,41</b>	<b>82,98</b>	<b>505,11</b>	<b>181</b>	<b>84,12</b>	<b>293,8</b>	<b>3,01</b>	<b>81</b>	<b>92</b>	<b>1,63</b>	<b>0,31</b>	<b>1,5</b>
<b>Второй завтрак</b>																	
пром.	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,38	0,00	0,35	0,40	10,56	44,45	14,08	7,83	9,57	1,91	0	5	0,2	0,02	4
<b>Итого за 'Второй завтрак'</b>		<b>100,00</b>	<b>0,38</b>	<b>0,00</b>	<b>0,35</b>	<b>0,40</b>	<b>10,56</b>	<b>44,45</b>	<b>14,08</b>	<b>7,83</b>	<b>9,57</b>	<b>1,91</b>	<b>0</b>	<b>5</b>	<b>0,2</b>	<b>0,02</b>	<b>4</b>
<b>Обед</b>																	
№572 (2004)	Овощи свежие (огурец)	50	0,39	0,00	0,05	0,05	1,72	7,81	11,27	6,86	20,58	0,29	0	5	0,05	0,01	4,9
№120 (1996)	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной	200/5	1,54	0,12	5,18	3,45	8,76	76,06	34,1	16,92	39,5	0,62	7,4	194	1,62	0,05	24
ТТК	Индейка тушеная	40/40	10,87	0,00	10,78	5,55	4,67	148,44	16,21	14,28	27,04	0,37	0	640	2,62	0,03	3,1
№466 (1996)	Рис припущенный	130	3,14	0,02	4,17	0,45	34,19	197,33	4,11	22,3	67,74	0,45	27	30	0,23	0,04	0
№638 (2004)	Компот из изюма	180	0,32	0,00	0,00	0,00	25,39	96,78	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,86	0,00	0,20	0,20	12,69	60,08	4,9	3,43	15,93	0,27	0	0	0,28	0,03	0
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90	6,86	9,21	30,97	0,76	0	0,2	0,28	0,04	0
<b>Итого за 'Обед '</b>		<b>710,00</b>	<b>19,41</b>	<b>0,15</b>	<b>20,62</b>	<b>9,92</b>	<b>95,60</b>	<b>624,39</b>	<b>77,84</b>	<b>73</b>	<b>201,8</b>	<b>2,81</b>	<b>34</b>	<b>869</b>	<b>5,07</b>	<b>0,19</b>	<b>32</b>
<b>Уплотненный полдник</b>																	
№162 (1996)	Суп молочный с макаронными изделиями	150	3,43	2,14	2,96	0,15	13,05	91,78	90,6	12,17	76,6	0,27	22	24,3	0,19	0,05	1
№685 (2004)	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	0,04	0,04	13,34	51,61	0,4	0	0,04	0	0	0	0	0	0
№769 (2004)	Булочка домашняя	50	3,83	0,26	6,80	0,67	31,04	199,18	8,86	5,9	35,19	0,49	45	50,9	0,7	0,06	0
<b>Итого за 'Полдник'</b>		<b>380,00</b>	<b>7,44</b>	<b>2,40</b>	<b>9,81</b>	<b>0,87</b>	<b>57,43</b>	<b>342,57</b>	<b>99,86</b>	<b>18,07</b>	<b>111,8</b>	<b>0,8</b>	<b>67</b>	<b>75,3</b>	<b>0,9</b>	<b>0,11</b>	<b>1</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1595,00</b>	<b>40,25</b>	<b>6,02</b>	<b>42,30</b>	<b>14,60</b>	<b>246,56</b>	<b>1496,53</b>	<b>372,8</b>	<b>183</b>	<b>616,9</b>	<b>8,52</b>	<b>182</b>	<b>1041</b>	<b>7,79</b>	<b>0,63</b>	<b>38</b>

## МЕНЮ 2 день (вторник)

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины								
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	B	РЭ,мк	ТЭ,мг	В1,мг	B2	PP	НЭ	С,мг
<b>Завтрак</b>																					
№3 (2004)	Бутерброд с сыром (батон)	5/25	3,18	1,29	4,04	0,74	13,06	83,21	54,4	10,8	50,2	0,52	10	8,33	12	0,5	0	0	0,4	1,09	0
№257 (1996)	Каша кукурузная молочная вязкая с маслом сливочным	150/5	5,47	1,99	9,24	0,00	34,51	209,42	84,3	9,64	62,5	0,1	42	25,4	48	0,1	0	0,1	0,1	0,56	0,9
№686 (2004)	Чай с сахаром, лимоном	180/6	0,23	0,00	0,05	0,05	10,21	40,78	2,65	0,71	1,29	0,06	0	0,59	0,1	0	0	0	0,01	2,4	
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,49	0,00	0,16	0,16	10,15	48,06	3,92	2,74	12,7	0,22	0	0	0	0,2	0	0	0,2	0,44	0
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90	6,86	9,21	31	0,76	0	0,98	0,2	0,3	0	0	0,1	0,4	0
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>411,00</b>	<b>11,66</b>	<b>3,28</b>	<b>13,73</b>	<b>1,18</b>	<b>76,10</b>	<b>419,38</b>	<b>152</b>	<b>33,1</b>	<b>158</b>	<b>1,67</b>	<b>53</b>	<b>35,3</b>	<b>60</b>	<b>1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>0,8</b>	<b>2,51</b>	<b>3,3</b>
<b>Второй завтрак</b>																					
пром.	Сок фруктовый	100	0,64	0,00	0,13	0,00	13,12	55,09	8,92	5,1	8,92	1,78	0	0	0	0,1	0	0	0,1	0,26	2,6
<b>Итого за 'Второй завтрак'</b>		<b>100,00</b>	<b>0,64</b>	<b>0,00</b>	<b>0,13</b>	<b>0,00</b>	<b>13,12</b>	<b>55,09</b>	<b>8,92</b>	<b>5,1</b>	<b>8,92</b>	<b>1,78</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,26</b>	<b>2,6</b>
<b>Обед</b>																					
№7 (2003)	Салат "Здоровье" с пекинской капустой, льняным маслом	50	0,46	0,00	4,96	3,69	2,43	55,52	26,4	5,92	15,1	0,11	0	9,7	2,5	1,7	0	0	0	0,3	9
№128 (1996)	Рассольник домашний со сметаной	200/5	1,89	0,12	4,31	3,58	13,53	98,40	24,9	22,2	53,7	0,82	7,4	962	171	1,6	0,1	0,1	1	1,41	21
№562 (2014)	Ежики с рисом (говядина, свинина)	70	10,24	0,00	11,11	6,67	10,05	180,19	5,8	6,04	22,3	0,24	0	0	0	3,1	0	0	0,2	0,44	1,4
№472 (1996)	Пюре картофельное (гарнир)	130	2,78	0,61	4,76	0,44	20,26	133,83	35,6	27,9	82,1	1,01	30	40,7	38	0,2	0,1	0,1	1,4	2,17	22
№588 91996)	Компот из кураги	200	0,98	0,00	0,05	0,06	30,72	116,29	28,7	18,3	25,4	0,61	0	560	117	1,1	0	0	0,5	0,78	0,3
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,86	0,00	0,20	0,20	12,69	60,08	4,9	3,43	15,9	0,27	0	0	0	0,3	0	0	0,2	0,55	0
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90	6,86	9,21	31	0,76	0	0,98	0,2	0,3	0	0	0,1	0,4	0
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>700,00</b>	<b>19,50</b>	<b>0,73</b>	<b>25,63</b>	<b>14,86</b>	<b>97,85</b>	<b>682,21</b>	<b>133</b>	<b>92,9</b>	<b>246</b>	<b>3,82</b>	<b>38</b>	<b>1574</b>	<b>328</b>	<b>8,2</b>	<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>3,5</b>	<b>6,05</b>	<b>53</b>
<b>Уплотненный полдник</b>																					
пром.	Творожок "Наша Маша" классический	100	9,00	0,00	5,00	0,00	4,00	96,20	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
№685 (2004)	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	0,04	0,04	13,34	51,61	0,4	0	0,04	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
№79 92003)	Вагрушка со сметаной	50	3,98	0,82	4,66	0,66	23,80	152,67	19,3	6,13	39,1	0,45	23	13,2	41	0,7	0,1	0	0,4	1,24	0
<b>Итого за 'Уплотненный полдник'</b>		<b>330,00</b>	<b>13,15</b>	<b>0,82</b>	<b>9,70</b>	<b>0,70</b>	<b>41,14</b>	<b>300,48</b>	<b>19,7</b>	<b>6,13</b>	<b>39,1</b>	<b>0,49</b>	<b>23</b>	<b>13,2</b>	<b>41</b>	<b>0,7</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>0,4</b>	<b>1,24</b>	<b>0</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1541,00</b>	<b>44,95</b>	<b>4,83</b>	<b>44,18</b>	<b>16,74</b>	<b>228,21</b>	<b>1457,15</b>	<b>314</b>	<b>137</b>	<b>451</b>	<b>7,77</b>	<b>114</b>	<b>1622</b>	<b>429</b>	<b>10</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>4,8</b>	<b>10,1</b>	<b>59</b>

## МЕНЮ 3 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.			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	B	PЭ,мк	ГЭ,мг	B1,мг	B2	PP	НЭ	C,мг
<b>Завтрак</b>																					
№1 (2004)	Бутерброд с маслом сливочным (батон)	5/25	1,91	0,02	4,78	0,74	13,10	102,66	6	8,09	21,8	0,5	29	18,6	33	0,5	0,04	0,02	0,4	0,8	0
№257 (1996)	Каша рисовая вязкая с маслом сливочным	150/5	4,51	2,12	6,18	0,33	29,98	192,72	93	26,6	116	0,4	43	25,9	49	0,2	0,06	0,13	0,6	1,7	0,94
№692 (2004)	Кофейный напиток с молоком	180	1,63	1,28	1,19	0,00	21,76	100,05	53	6,17	39,7	0,1	8,8	4,41	9,9	0	0,02	0,07	0	0,4	0,57
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,49	0,00	0,16	0,16	10,15	48,06	3,9	2,74	12,7	0,2	0	0	0	0,2	0,02	0,01	0,2	0,4	0
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90	6,9	9,21	31	0,8	0	0,98	0,2	0,3	0,04	0,02	0,1	0,4	0
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>405,00</b>	<b>10,83</b>	<b>3,43</b>	<b>12,54</b>	<b>1,45</b>	<b>83,16</b>	<b>481,39</b>	<b>163</b>	<b>52,8</b>	<b>221</b>	<b>2</b>	<b>81</b>	<b>49,9</b>	<b>92</b>	<b>1,2</b>	<b>0,17</b>	<b>0,23</b>	<b>1,3</b>	<b>3,7</b>	<b>1,51</b>
<b>Второй завтрак</b>																					
пром.	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,38	0,00	0,35	0,40	10,56	44,45	14	7,83	9,57	1,9	0	24	5	0,2	0,02	0,02	0,2	0,4	4
<b>Итого за 'Второй завтрак'</b>		<b>100,00</b>	<b>0,38</b>	<b>0,00</b>	<b>0,35</b>	<b>0,40</b>	<b>10,56</b>	<b>44,45</b>	<b>14</b>	<b>7,83</b>	<b>9,57</b>	<b>1,9</b>	<b>0</b>	<b>24</b>	<b>5</b>	<b>0,2</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>0,2</b>	<b>0,4</b>	<b>4</b>
<b>Обед</b>																					
№17 (2001)	Салат из свеклы с яблоками	50	0,50	0,00	3,16	3,59	7,09	56,14	12	7,2	13,3	0,7	0	6,12	1,4	1,6	0,01	0,01	0,1	0,2	1,86
№132 (1996)	Суп из овощей со сметаной	200/5	1,69	0,12	4,23	3,50	10,57	84,63	22	18,2	46,6	0,6	7,4	978	174	1,6	0,08	0,06	0,8	1,2	17,6
№63 (2003)	Фрикадельки из курицы с отрубями, соусом сметанным с томатом	50/20	9,03	0,47	6,92	0,13	7,72	127,91	50	14,1	42,9	0,4	28	30,3	34	0,3	0,04	0,05	0,4	0,5	10,4
ФБУН ЕМЦ ЦОЗРП Роспотребнадзора по Свердловской области 2018 год	Каша гречневая вязкая с овощами (гарнир)	130	3,81	0,02	6,43	3,06	23,10	181,40	14	61,7	96	2,1	24	1517	283	1,3	0,13	0,07	1,3	2,2	1,48
№705 (2004)	Напиток из плодов шиповника	180	0,28	0,00	0,12	0,12	23,46	89,34	5,5	1,41	1,41	0,3	0	459	78	0,3	0,01	0,02	0,1	0,1	115
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,86	0,00	0,20	0,20	12,69	60,08	4,9	3,43	15,9	0,3	0	0	0	0,3	0,03	0,01	0,2	0,6	0
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90	6,9	9,21	31	0,8	0	0,98	0,2	0,3	0,04	0,02	0,1	0,4	0
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>680,00</b>	<b>18,47</b>	<b>0,61</b>	<b>21,30</b>	<b>10,83</b>	<b>92,80</b>	<b>637,40</b>	<b>115</b>	<b>115</b>	<b>247</b>	<b>5,1</b>	<b>60</b>	<b>2991</b>	<b>570</b>	<b>5,7</b>	<b>0,33</b>	<b>0,24</b>	<b>3,1</b>	<b>5,2</b>	<b>146</b>
<b>Уплотненный полдник</b>																					
№274 (1996)	Макаронные изделия отварные с сыром	100	6,06	2,91	7,74	0,37	21,05	178,44	116	10,6	91,8	0,6	55	39,1	63	0,5	0,05	0,06	0,4	1,6	0,08
№698 (2004)	Йогурт	150	6,24	6,24	2,28	0,00	8,98	84,62	189	22,8	145	0,2	15	0	16	0	0,05	0,23	0,3	1,9	0,91
ТТК	Булочка с маком	50	4,16	0,79	8,09	1,43	28,77	202,71	46	14	58	0,7	53	30,7	60	0,7	0,06	0,05	0,5	1,2	0,1
<b>Итого за 'Уплотненный полдник'</b>		<b>300,00</b>	<b>16,46</b>	<b>9,94</b>	<b>18,11</b>	<b>1,80</b>	<b>58,79</b>	<b>465,77</b>	<b>351</b>	<b>47,5</b>	<b>294</b>	<b>1,4</b>	<b>123</b>	<b>69,9</b>	<b>138</b>	<b>1,2</b>	<b>0,16</b>	<b>0,34</b>	<b>1,1</b>	<b>4,7</b>	<b>1,09</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1485,00</b>	<b>46,13</b>	<b>13,98</b>	<b>52,30</b>	<b>14,48</b>	<b>245,32</b>	<b>1629,01</b>	<b>643</b>	<b>223</b>	<b>772</b>	<b>10</b>	<b>264</b>	<b>3134</b>	<b>805</b>	<b>8,2</b>	<b>0,68</b>	<b>0,82</b>	<b>5,8</b>	<b>14</b>	<b>153</b>

## МЕНЮ 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.			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	B	PЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	B2	PP	НЭ	С,мг
<b>Завтрак</b>																					
№3 (2004)	Бутерброд с сыром (батон)	5/25	3,18	1,29	3,04	0,74	13,06	83,21	54,4	10,78	50,2	0,52	10,3	8,33	12	0,5	0	0	0,4	1,1	0
№257 (1996)	Каша пшенная вязкая с маслом сливочным	150/5	6,30	2,07	9,02	1,21	30,58	209,52	97,4	40,51	151	1,09	43	33	50	0,2	0,2	0,1	0,7	2,3	0,9
№686 (2004)	Чай с сахаром, лимоном	180/6	0,23	0,00	0,05	0,05	10,21	40,78	2,65	0,71	1,29	0,06	0	0,59	0,1	0	0	0	0	0	2,4
пром.	Хлеб ржаной	25	1,62	0,00	0,29	0,29	10,22	47,38	8,58	11,52	38,7	0,96	0	1,23	0,3	0,4	0	0	0,2	0,5	0
<b>Итого за 'Завтрак '</b>		<b>406,00</b>	<b>11,32</b>	<b>3,36</b>	<b>12,40</b>	<b>2,29</b>	<b>64,06</b>	<b>380,89</b>	<b>163</b>	<b>63,51</b>	<b>241</b>	<b>2,64</b>	<b>53,3</b>	<b>43,2</b>	<b>62</b>	<b>1</b>	<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>1,2</b>	<b>3,9</b>	<b>3,3</b>
<b>Второй завтрак</b>																					
пром.	Сок фруктовый	100	0,49	0,00	0,10	0,00	10,09	42,38	6,86	3,92	6,86	1,37	0	0	0	0,1	0	0	0,1	0,2	2
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100,00</b>	<b>0,49</b>	<b>0,00</b>	<b>0,10</b>	<b>0,00</b>	<b>10,09</b>	<b>42,38</b>	<b>6,86</b>	<b>3,92</b>	<b>6,86</b>	<b>1,37</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>2</b>
<b>Обед</b>																					
ТТК	Салат из свежих огурцов и помидоров с пекинской капустой, льняным маслом	50	0,47	0,00	4,97	3,72	2,11	54,45	16	7,38	14,2	0,26	0	168	29	1,8	0	0	0,1	0,2	9,6
№139 (1996)	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	4,95	0,00	4,53	1,96	15,69	112,82	13,6	16,32	43,6	0,69	0	950	161	1	0,1	0	0,8	1,2	11
№422 (1996)	Тефтели из говядины с отрубями и соусом	50/50	7,84	0,00	8,49	3,64	10,11	136,80	13,6	12,17	32,5	0,5	5,78	509	93	1,9	0	0	0,3	0,6	2,8
ТТК	Булгур с овощами	130	4,61	0,01	2,81	0,05	29,03	152,74	12,5	7,87	18,8	0,27	16,6	1677	302	0,6	0	0	0,2	1,8	2,4
№588 (1996)	Компот из кураги	180	0,92	0,00	0,05	0,05	20,80	95,81	28,6	18,52	25,8	0,6	0	617	105	1	0	0	0,5	0,7	0,7
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,86	0,00	0,20	0,20	12,69	60,08	4,9	3,43	15,9	0,27	0	0	0	0,3	0	0	0,2	0,6	0
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90	6,86	9,21	31	0,76	0	0,98	0,2	0,3	0	0	0,1	0,4	0
<b>Итого за 'Обед '</b>		<b>705,00</b>	<b>21,95</b>	<b>0,02</b>	<b>21,29</b>	<b>9,85</b>	<b>98,60</b>	<b>650,58</b>	<b>96,2</b>	<b>74,91</b>	<b>182</b>	<b>3,36</b>	<b>22,4</b>	<b>3923</b>	<b>690</b>	<b>6,7</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>2,3</b>	<b>5,4</b>	<b>26</b>
<b>Уплотненный полдник</b>																					
№297 (1994)	Запеканка из творога со сгущенным молоком	50/5	9,30	8,78	6,29	0,06	11,00	138,08	93,4	13,8	120	0,33	40	23	45	0,2	0	0,2	0,3	2,1	0,3
№685 (2004)	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	0,04	0,04	13,34	51,61	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0	0	0	0	0
пром.	Печенье сахарное	30	2,06	0,00	6,17	0,00	19,40	137,53	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого за "</b>		<b>265,00</b>	<b>11,54</b>	<b>8,78</b>	<b>12,50</b>	<b>0,10</b>	<b>43,74</b>	<b>327,22</b>	<b>93,8</b>	<b>13,8</b>	<b>120</b>	<b>0,37</b>	<b>40</b>	<b>23</b>	<b>45</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,3</b>	<b>2,1</b>	<b>0,3</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1476,00</b>	<b>45,30</b>	<b>12,16</b>	<b>46,29</b>	<b>12,24</b>	<b>216,49</b>	<b>1401,07</b>	<b>360</b>	<b>156,1</b>	<b>550</b>	<b>7,79</b>	<b>115</b>	<b>3988</b>	<b>796</b>	<b>8</b>	<b>0,5</b>	<b>0,6</b>	<b>4</b>	<b>12</b>	<b>32</b>

## МЕНЮ 5 день (пятница)

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины								
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	B	PЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	B2	PP	НЭ	С,мг
<b>Завтрак</b>																					
№3 (2004)	Бутерброд с сыром (батон)	5/25	3,18	1,29	2,04	0,74	13,06	83,21	54,4	10,8	50	0,52	10	8,33	11,9	0,45	0,04	0	0,4	1,1	0
№284 (1996)	Омлет натуральный с маслом сливочным	105/5	10,83	10,83	17,91	4,11	2,00	212,17	82,6	13,7	179	2,03	231	68,6	247	2,38	0,07	0,4	0,19	3,1	0,4
№331 (1982)	Кукуруза консервированная отварная с маслом сливочным	20	0,42	0,00	0,56	0,08	2,23	15,57	0,07	0	0,1	0	3,5	2,23	3,92	0,01	0	0	0	0	0
№686 (2004)	Чай с сахаром, лимоном	200/7	0,26	0,00	0,06	0,06	15,16	59,88	3,19	0,82	1,5	0,09	0	0,69	0,14	0,01	0	0	0,01	0	2,7
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,49	0,00	0,16	0,16	10,15	48,06	3,92	2,74	13	0,22	0	0	0	0,22	0,02	0	0,18	0,4	0
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90	6,86	9,21	31	0,76	0	0,98	0,2	0,28	0,04	0	0,14	0,4	0
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>407,00</b>	<b>17,47</b>	<b>12,13</b>	<b>20,95</b>	<b>5,37</b>	<b>50,77</b>	<b>456,79</b>	<b>151</b>	<b>37,3</b>	<b>274</b>	<b>3,62</b>	<b>245</b>	<b>80,8</b>	<b>263</b>	<b>3,34</b>	<b>0,17</b>	<b>0,5</b>	<b>0,91</b>	<b>5,1</b>	<b>3,2</b>
<b>Второй завтрак</b>																					
пром.	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,38	0,00	0,35	0,40	10,56	44,45	14,1	7,83	9,6	1,91	0	24	5	0,2	0,02	0	0,24	0,4	4
<b>Итого за 'Второй завтрак'</b>		<b>100,00</b>	<b>0,38</b>	<b>0,00</b>	<b>0,35</b>	<b>0,40</b>	<b>10,56</b>	<b>44,45</b>	<b>14,1</b>	<b>7,83</b>	<b>9,6</b>	<b>1,91</b>	<b>0</b>	<b>24</b>	<b>5</b>	<b>0,2</b>	<b>0,02</b>	<b>0</b>	<b>0,24</b>	<b>0,4</b>	<b>4</b>
<b>Обед</b>																					
ТТК	Салат из пекинской капусты с яблоками, морковью	50	0,52	0,00	2,56	2,50	3,98	39,80	28,7	8,54	15	0,3	0	1179	202	1,2	0,01	0	0,13	0,5	9,4
Республика Свердловской области 2018 год	Борщ с морской капустой, картофелем, сметаной	200/5	1,50	0,12	4,84	4,05	11,31	90,93	31	18,2	40	0,86	7,4	995	177	1,91	0,04	0	0,49	0,7	14
№394 (1996)	Жаркое по-домашнему (со свининой)	50/150	14,26	0,00	15,42	6,37	22,72	320,82	23,2	30,6	79	1,28	0	76,4	12,6	2,81	0,15	0,1	1,61	2,3	26
ТТК	Напиток фруктово-ягодный	180	0,19	0,00	0,00	0,00	21,98	84,31	0,62	0	0	0,06	0	0	0	0	0	0	0	0	0
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,86	0,00	0,20	0,20	12,69	60,08	4,9	3,43	16	0,27	0	0	0	0,28	0,03	0	0,22	0,6	0
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90	6,86	9,21	31	0,76	0	0,98	0,2	0,28	0,04	0	0,14	0,4	0
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>680,00</b>	<b>19,63</b>	<b>0,12</b>	<b>23,26</b>	<b>13,34</b>	<b>80,86</b>	<b>633,84</b>	<b>95,3</b>	<b>70</b>	<b>181</b>	<b>3,53</b>	<b>7,4</b>	<b>2251</b>	<b>391</b>	<b>6,48</b>	<b>0,26</b>	<b>0,2</b>	<b>2,59</b>	<b>4,5</b>	<b>49</b>
<b>Уплотненный полдник</b>																					
№389 (2004)	Биточки рыбные (паровые) из филе минтая	50	7,27	0,29	1,53	0,08	8,69	75,86	23,1	5,4	11	0,07	119	4,7	14,3	0,01	0,01	0	0,14	0,1	24
№36 (2003)	Рис припущенный с овощами	100	2,54	0,02	4,00	0,36	27,24	154,92	5,89	19,1	57	0,42	26	370	89,4	0,21	0,03	0	0,59	1,2	0,7
ром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,49	0,00	0,16	0,16	10,15	48,06	3,92	2,74	13	0,22	0	0	0	0,22	0,02	0	0,18	0,4	0
№685 (2004)	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	0,04	0,04	13,34	51,61	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого за 'Уплотненный полдник'</b>		<b>350,00</b>	<b>11,48</b>	<b>0,31</b>	<b>5,73</b>	<b>0,64</b>	<b>59,42</b>	<b>330,46</b>	<b>33,3</b>	<b>27,2</b>	<b>81</b>	<b>0,74</b>	<b>145</b>	<b>374</b>	<b>104</b>	<b>0,44</b>	<b>0,07</b>	<b>0,1</b>	<b>0,91</b>	<b>1,8</b>	<b>25</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1537,00</b>	<b>48,96</b>	<b>12,56</b>	<b>50,28</b>	<b>19,76</b>	<b>201,61</b>	<b>1465,55</b>	<b>294</b>	<b>142</b>	<b>546</b>	<b>9,81</b>	<b>397</b>	<b>2730</b>	<b>763</b>	<b>10,5</b>	<b>0,52</b>	<b>0,7</b>	<b>4,64</b>	<b>12</b>	<b>81</b>

## МЕНЮ 6 день (понедельник)

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины								
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	А,мкг	В	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	В2	PP	НЭ	С,мг
<b>Завтрак</b>																					
№1 (2004)	Бутерброд с маслом сливочным (батон)	5/25	1,91	0,02	4,78	0,74	13,10	102,66	5,98	8,09	21,8	0,5	28,9	18,6	33	0,5	0	0	0,4	0,8	0
№257 (1996)	Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным	150/5	6,30	2,07	7,02	1,21	30,58	209,52	97,4	40,5	151	1,09	43	33	50	0,2	0,2	0,1	0,7	2,3	1
№686 (2004)	Чай с сахаром, лимоном	180/6	0,23	0,00	0,05	0,05	10,21	40,78	2,65	0,71	1,29	0,06	0	0,59	0,1	0	0	0	0	0	2
пром.	Хлеб ржаной	30	1,94	0,00	0,35	0,35	12,26	56,85	10,3	13,8	46,5	1,15	0	1,47	0,3	0,4	0,1	0	0,2	0,6	0
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>401,00</b>	<b>10,38</b>	<b>2,10</b>	<b>12,20</b>	<b>2,35</b>	<b>66,15</b>	<b>409,82</b>	<b>116</b>	<b>63,1</b>	<b>220</b>	<b>2,81</b>	<b>71,9</b>	<b>53,7</b>	<b>83</b>	<b>1,1</b>	<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>1,3</b>	<b>3,7</b>	<b>3</b>
<b>Второй завтрак</b>																					
пром.	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	24	5	0,2	0	0	0,2	0,4	4
<b>Итого за 'Второй завтрак'</b>		<b>100,00</b>	<b>0,38</b>	<b>0,00</b>	<b>0,35</b>	<b>0,40</b>	<b>10,56</b>	<b>44,45</b>	<b>14,1</b>	<b>7,83</b>	<b>9,57</b>	<b>1,91</b>	<b>0</b>	<b>24</b>	<b>5</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,4</b>	<b>4</b>
<b>Обед</b>																					
ТТК	Помидор пикантный	50	0,49	0,00	4,49	3,38	2,32	51,19	6,24	8,91	11,7	0,4	0	356	60	1,8	0	0	0,2	0,3	11
№139 (2004)	Суп картофельный с горохом	200	4,63	0,00	3,72	3,72	18,01	119,84	24,9	27,6	68,8	1,6	0	1091	186	1,7	0,2	0,1	1	2	9
№469 (2004)	Фрикадельки в соусе из говядины	50/50	8,40	0,01	6,55	0,81	10,55	134,51	6,56	5,39	14,3	0,27	17,4	452	95	0,5	0	0	0,2	0,4	3
№466 (1996)	Рис припущенный	130	3,30	0,02	5,53	2,37	35,40	204,30	7,43	24,8	74,2	0,54	22,6	473	103	1,1	0	0	0,8	1,6	1
ТТК	Напиток вишневый	180	0,35	0,35	1,96	0,00	19,57	91,26	2,95	7,5	8,6	0,17	135	0	7	0	0	0	0,4	2	
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,49	0,00	0,16	0,16	10,15	48,06	3,92	2,74	12,7	0,22	0	0	0	0,2	0	0	0,2	0,4	0
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90	6,86	9,21	31	0,76	0	0,98	0,2	0,3	0	0	0,1	0,4	0
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>700,00</b>	<b>19,95</b>	<b>0,38</b>	<b>22,65</b>	<b>10,68</b>	<b>104,16</b>	<b>687,06</b>	<b>58,9</b>	<b>86,2</b>	<b>221</b>	<b>3,96</b>	<b>175</b>	<b>2374</b>	<b>451</b>	<b>5,6</b>	<b>0,4</b>	<b>0,2</b>	<b>2,5</b>	<b>5,6</b>	<b>26</b>
<b>Уплотненный полдник</b>																					
№162 (1996)	Суп молочный с макаронными изделиями	150	3,43	2,14	3,48	0,15	12,98	96,13	90,6	12,2	76,6	0,27	21,6	11,8	24	0,2	0,1	0,1	0,2	1	1
№685 (2004)	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	0,04	0,04	13,34	51,61	0,4	0	0,04	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Сб. 1999	Манник	50	3,32	0,98	2,23	0,48	30,20	151,43	22,3	6,16	39,1	0,41	22,9	7,43	25	0,5	0	0,1	0,3	1	0
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,49	0,00	0,16	0,16	10,15	48,06	3,92	2,74	12,7	0,22	0	0	0	0,2	0	0	0,2	0,4	0
<b>Итого за 'Уплотненный полдник'</b>		<b>400,00</b>	<b>8,42</b>	<b>3,12</b>	<b>5,90</b>	<b>0,83</b>	<b>66,67</b>	<b>347,24</b>	<b>117</b>	<b>21,1</b>	<b>128</b>	<b>0,93</b>	<b>44,5</b>	<b>19,3</b>	<b>49</b>	<b>0,9</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>0,7</b>	<b>2,4</b>	<b>1</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1601,00</b>	<b>39,12</b>	<b>5,60</b>	<b>41,10</b>	<b>14,27</b>	<b>247,53</b>	<b>1488,57</b>	<b>306</b>	<b>178</b>	<b>579</b>	<b>9,61</b>	<b>291</b>	<b>2471</b>	<b>588</b>	<b>7,8</b>	<b>0,8</b>	<b>0,5</b>	<b>4,7</b>	<b>12</b>	<b>34</b>

## МЕНЮ 7 день (вторник)

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины								
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	B	PЭ,мкг	ГЭ,мг	В1,мг	B2	PP	НЭ	C,мг
<b>Завтрак</b>																					
№3 (2004)	Бутерброд с сыром (батон)	5/25	3,18	1,29	3,04	0,74	13,06	83,21	54,4	10,8	50,2	0,52	10	8,33	11,9	0,5	0	0,03	0,4	1,1	0
№257 (1996)	Каша геркулесовая с маслом сливочным	150/5	6,69	2,17	9,18	2,28	29,80	216,43	111	57,9	189	1,43	44	26	49,3	0,7	0	0,15	0,4	2,3	1
№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	0	0	0	0
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90	6,86	9,21	31	0,76	0	0,98	0,2	0,3	0	0,02	0,1	0,4	0
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>405,00</b>	<b>11,36</b>	<b>3,46</b>	<b>12,51</b>	<b>3,30</b>	<b>65,84</b>	<b>394,89</b>	<b>173</b>	<b>77,9</b>	<b>270</b>	<b>2,76</b>	<b>54</b>	<b>35,3</b>	<b>61,4</b>	<b>1,4</b>	<b>0</b>	<b>0,2</b>	<b>1</b>	<b>3,8</b>	<b>1</b>
<b>Второй завтрак</b>																					
пром.	Сок фруктовый	100	0,49	0,00	0,10	0,00	10,09	42,38	6,86	3,92	6,86	1,37	0	0	0	0,1	0	0,01	0,1	0,2	2
<b>Итого за 'Второй завтрак'</b>		<b>100,00</b>	<b>0,49</b>	<b>0,00</b>	<b>0,10</b>	<b>0,00</b>	<b>10,09</b>	<b>42,38</b>	<b>6,86</b>	<b>3,92</b>	<b>6,86</b>	<b>1,37</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>0,01</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>2</b>
<b>Обед</b>																					
№7 (2003)	Салат "Здоровье" с пекинской капустой, льняным маслом	50	0,46	0,00	4,96	3,69	2,43	55,52	26,4	5,92	15,1	0,11	0	9,7	2,49	1,7	0	0,01	0	0,3	9
№124 (1996)	Щи по-уральски с крупой (пшено), сметаной	200/5	3,68	0,12	5,76	8,02	7,26	113,24	29,4	16	35,9	0,56	7,4	1015	180	3,7	0	0,03	0,4	0,7	15
№43 (2003)	Суфле "Рыбка" из филе минтая	70	8,31	1,10	6,27	1,23	11,02	149,13	25,4	10,6	38	0,36	176	30,9	71,3	0,7	0	0,06	0,3	0,6	26
№472 (1996)	Пюре картофельное (гарнир)	130	2,78	0,61	4,76	0,44	20,26	133,83	35,6	27,9	82,1	1,01	30	40,7	37,6	0,2	0	0,11	1,4	2,2	22
№705 (2004)	Напиток из плодов шиповника	180	0,28	0,00	0,12	0,12	23,46	89,34	5,47	1,41	1,41	0,28	0	459	78,1	0,3	0	0,02	0,1	0,1	115
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,86	0,00	0,20	0,20	12,69	60,08	4,9	3,43	15,9	0,27	0	0	0	0,3	0	0,01	0,2	0,6	0
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90	6,86	9,21	31	0,76	0	0,98	0,2	0,3	0	0,02	0,1	0,4	0
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>680,00</b>	<b>18,66</b>	<b>1,83</b>	<b>22,31</b>	<b>13,94</b>	<b>85,30</b>	<b>639,03</b>	<b>134</b>	<b>74,4</b>	<b>220</b>	<b>3,36</b>	<b>214</b>	<b>1556</b>	<b>370</b>	<b>7,1</b>	<b>0</b>	<b>0,26</b>	<b>2,6</b>	<b>4,9</b>	<b>187</b>
<b>Уплотненный полдник</b>																					
№297 (1994)	Запеканка из творога со сгущенным молоком	50/5	9,30	8,78	6,29	0,06	11,00	138,08	93,4	13,8	120	0,33	40	23	44,7	0,2	0	0,15	0,3	2,1	0,3
ТТК	Булочка с маком	50	4,16	0,79	8,09	1,43	28,77	202,71	46,5	14	58	0,67	53	30,7	59,7	0,7	0	0,05	0,5	1,2	0,1
№685 (2004)	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	0,04	0,04	13,34	51,61	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого за 'Уплотненный полдник'</b>		<b>285,00</b>	<b>13,64</b>	<b>9,57</b>	<b>14,43</b>	<b>1,53</b>	<b>53,11</b>	<b>392,40</b>	<b>140</b>	<b>27,8</b>	<b>178</b>	<b>1,04</b>	<b>93</b>	<b>53,7</b>	<b>104</b>	<b>0,9</b>	<b>0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,7</b>	<b>3,3</b>	<b>0,4</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1470,00</b>	<b>44,16</b>	<b>14,87</b>	<b>49,33</b>	<b>18,76</b>	<b>214,35</b>	<b>1468,70</b>	<b>454</b>	<b>184</b>	<b>674</b>	<b>8,53</b>	<b>361</b>	<b>1645</b>	<b>536</b>	<b>9,4</b>	<b>1</b>	<b>0,67</b>	<b>4,4</b>	<b>12</b>	<b>190</b>

## МЕНЮ 8 день (четверг)

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины								
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	B	PЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	B2	PP	НЭ	C,мг
<b>Завтрак</b>																					
№1 (2004)	Бутерброд с маслом сливочным (батон)	5/25	2,91	0,02	4,78	0,74	13,10	102,66	5,98	8,09	21,8	0,5	29	18,6	32,7	0,48	0,04	0,02	0,4	0,8	0
№257 (1996)	Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным	150/5	6,30	2,07	6,88	0,00	28,41	189,93	87,5	10	64,9	0,1	43	25,7	48,5	0,05	0,03	0,11	0,1	0,6	0,92
№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	0,69	0,14	0,01	0	0	0	0	2,74
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90	6,86	9,21	31	0,76	0	0,98	0,2	0,28	0,04	0,02	0,1	0,4	0
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>412,00</b>	<b>10,76</b>	<b>2,10</b>	<b>11,96</b>	<b>1,03</b>	<b>64,84</b>	<b>390,38</b>	<b>103</b>	<b>28,1</b>	<b>119</b>	<b>1,45</b>	<b>72</b>	<b>46</b>	<b>81,5</b>	<b>0,82</b>	<b>0,11</b>	<b>0,14</b>	<b>0,6</b>	<b>1,8</b>	<b>3,66</b>
<b>Второй завтрак</b>																					
пром.	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	24	5	0,2	0,02	0,02	0,2	0,4	4
<b>Итого за 'Второй завтрак'</b>		<b>100,00</b>	<b>0,38</b>	<b>0,00</b>	<b>0,35</b>	<b>0,40</b>	<b>10,56</b>	<b>44,45</b>	<b>14,1</b>	<b>7,83</b>	<b>9,57</b>	<b>1,91</b>	<b>0</b>	<b>24</b>	<b>5</b>	<b>0,2</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>0,2</b>	<b>0,4</b>	<b>4</b>
<b>Обед</b>																					
№20 (2003)	Салат из разных овощей	50	0,91	0,00	7,44	7,44	5,17	89,66	8,65	12,3	27,1	0,33	0	1581	269	3,39	0,05	0,04	0,5	0,7	5,99
ФБУИМБЦПОЗВНИ Роспотребнадзора по Саратовской области 2016г.	Борщ с морской капустой, картофелем, сметаной	200/5	1,50	0,12	4,84	4,05	11,31	90,93	31	18,2	40,3	0,86	7,4	995	177	1,91	0,04	0,04	0,5	0,7	13,8
№493 (2004)	Филе цыплят тушенное в сметанном соусе	40/30	10,83	0,19	6,59	3,18	4,60	121,73	49,3	8,23	23,6	0,23	18	8,88	19,8	1,5	0,03	0,04	0,3	0,2	14,6
	Булгур с овощами	130	4,60	0,01	2,23	0,05	28,96	147,25	12,4	7,87	18,7	0,26	12	1674	297	0,11	0,02	0,02	0,2	0,3	2,41
№588 (1996)	Компот из кураги	180	0,92	0,00	0,05	0,05	25,38	95,81	28,6	18,5	25,8	0,6	0	617	105	0,99	0,02	0,04	0,5	0,7	0,71
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,49	0,00	0,16	0,16	10,15	48,06	3,92	2,74	12,7	0,22	0	0	0	0,22	0,02	0,01	0,2	0,4	0
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90	6,86	9,21	31	0,76	0	0,98	0,2	0,28	0,04	0,02	0,1	0,4	0
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>675,00</b>	<b>21,54</b>	<b>0,32</b>	<b>21,55</b>	<b>15,16</b>	<b>93,73</b>	<b>631,34</b>	<b>141</b>	<b>77,1</b>	<b>179</b>	<b>3,27</b>	<b>38</b>	<b>4878</b>	<b>868</b>	<b>8,41</b>	<b>0,22</b>	<b>0,19</b>	<b>2,3</b>	<b>3,4</b>	<b>37,5</b>
<b>Уплотненный полдник</b>																					
№274 (1996)	Макаронные изделия отварные с сыром	100	6,06	2,91	7,74	0,37	21,05	178,44	116	10,6	91,8	0,55	55	39,1	62,6	0,54	0,05	0,06	0,4	1,6	0,08
№698 (2004)	Йогурт	150	6,24	6,24	2,28	0,00	8,98	84,62	189	22,8	145	0,15	15	0	15,5	0	0,05	0,23	0,3	1,9	0,91
пром.	Печенье сахарное	30	2,06	0,00	6,17	0,00	19,40	137,53	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого за 'Уплотненный полдник'</b>		<b>280,00</b>	<b>14,36</b>	<b>9,15</b>	<b>16,19</b>	<b>0,37</b>	<b>49,43</b>	<b>400,59</b>	<b>305</b>	<b>33,4</b>	<b>236</b>	<b>0,7</b>	<b>70</b>	<b>39,1</b>	<b>78,1</b>	<b>0,54</b>	<b>0,1</b>	<b>0,29</b>	<b>0,7</b>	<b>3,5</b>	<b>0,99</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1467,00</b>	<b>47,03</b>	<b>11,57</b>	<b>50,05</b>	<b>16,95</b>	<b>218,56</b>	<b>1466,76</b>	<b>563</b>	<b>147</b>	<b>544</b>	<b>7,33</b>	<b>180</b>	<b>4987</b>	<b>1033</b>	<b>9,96</b>	<b>0,44</b>	<b>0,64</b>	<b>3,8</b>	<b>9</b>	<b>46,2</b>

## МЕНЮ 9 день (четверг)

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины								
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	A,мкг	B	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	B2	PP	НЭ	C,мг
<b>Завтрак</b>																					
№1 (2004)	Бутерброд с маслом сливочным (батон)	5/25	3,91	0,02	4,78	0,74	13,10	102,66	5,98	8,09	21,8	0,5	28,9	18,62	32,7	0,48	0,04	0,02	0,39	0,76	0
№257 (1996)	Каша рисовая вязкая с маслом сливочным	150/5	5,41	2,12	7,01	0,33	29,98	192,72	92,74	26,6	116	0,43	43,4	25,85	48,9	0,18	0,06	0,13	0,59	1,7	0,94
№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	0	0	0	0
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90	6,86	9,21	31	0,76	0	0,98	0,2	0,28	0,04	0,02	0,14	0,4	0
<b>Итого за 'Завтрак '</b>		<b>405,00</b>	<b>10,81</b>	<b>2,15</b>	<b>12,08</b>	<b>1,35</b>	<b>66,06</b>	<b>390,63</b>	<b>106</b>	<b>43,9</b>	<b>168</b>	<b>1,74</b>	<b>72,3</b>	<b>45,45</b>	<b>81,7</b>	<b>0,94</b>	<b>0,13</b>	<b>0,16</b>	<b>1,12</b>	<b>2,86</b>	<b>0,94</b>
<b>Второй завтрак</b>																					
	Сок фруктовый	100	0,49	0,00	0,10	0,00	10,09	42,38	6,86	3,92	6,86	1,37	0	0	0	0,1	0,01	0,01	0,1	0,2	1,96
<b>Итого за 'Второй завтрак'</b>		<b>100,00</b>	<b>0,49</b>	<b>0,00</b>	<b>0,10</b>	<b>0,00</b>	<b>10,09</b>	<b>42,38</b>	<b>6,86</b>	<b>3,92</b>	<b>6,86</b>	<b>1,37</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>1,96</b>
<b>Обед</b>																					
№17 (2003)	Салат из свеклы с сыром	50	2,48	1,93	9,33	7,38	4,15	108,64	87,1	12,1	60,1	0,57	15,4	16,17	18,6	3,37	0,01	0,04	0,09	0,66	3,73
№129 (1996)	Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	1,91	0,12	4,58	3,60	14,95	107,14	21,95	20,9	60,1	0,8	7,35	959	170	1,65	0,09	0,06	0,95	1,39	13,2
№702 (1982)	Рагу из птицы (филе голени индейки)	40/160	12,32	0,02	9,15	2,49	29,67	250,93	27,37	41,5	99	1,53	22,6	2367	490	1,23	0,13	0,1	1,79	2,91	9,3
ТТК	Напиток фруктово-ягодный	180	0,19	0,00	0,00	0,00	24,98	84,31	0,62	0	0	0,06	0	0	0	0	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	12,7	0,22	0	0	0,22	0,02	0,01	0,18	0,44	0	
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90	6,86	9,21	31	0,76	0	0,98	0,2	0,28	0,04	0,02	0,14	0,4	0
<b>Итого за 'Обед '</b>		<b>675,00</b>	<b>19,68</b>	<b>2,08</b>	<b>23,45</b>	<b>13,85</b>	<b>92,07</b>	<b>636,99</b>	<b>147,8</b>	<b>86,5</b>	<b>263</b>	<b>3,94</b>	<b>45,4</b>	<b>3343</b>	<b>679</b>	<b>6,76</b>	<b>0,29</b>	<b>0,22</b>	<b>3,13</b>	<b>5,8</b>	<b>26,2</b>
<b>Уплотненный полдник</b>																					
№297 (1994)	Запеканка из творога со сгущенным молоком	50/5	9,30	8,78	6,29	0,06	11,00	138,08	93,37	13,8	120	0,33	40	23,02	44,7	0,22	0,03	0,15	0,27	2,14	0,28
№769 (2004)	Булочка домашняя	50	3,83	0,26	6,80	0,67	31,04	199,18	8,86	5,9	35,2	0,49	45,2	28,19	50,9	0,7	0,06	0,03	0,49	1,18	0
№686 (2004)	Чай с лимоном	180/6	0,23	0,00	0,05	0,05	10,21	40,78	2,65	0,71	1,29	0,06	0	0,59	0,12	0,01	0	0	0,01	0,01	2,35
<b>Итого за 'Уплотненный полдник '</b>		<b>291,00</b>	<b>13,37</b>	<b>9,04</b>	<b>13,15</b>	<b>0,78</b>	<b>52,25</b>	<b>378,03</b>	<b>104,9</b>	<b>20,4</b>	<b>156</b>	<b>0,88</b>	<b>85,2</b>	<b>51,79</b>	<b>95,7</b>	<b>0,93</b>	<b>0,1</b>	<b>0,18</b>	<b>0,77</b>	<b>3,34</b>	<b>2,63</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1471,00</b>	<b>44,35</b>	<b>13,27</b>	<b>48,77</b>	<b>15,98</b>	<b>220,48</b>	<b>1448,03</b>	<b>365,6</b>	<b>155</b>	<b>594</b>	<b>7,94</b>	<b>203</b>	<b>3440</b>	<b>857</b>	<b>8,72</b>	<b>0,52</b>	<b>0,57</b>	<b>5,13</b>	<b>12,2</b>	<b>31,7</b>

## МЕНЮ 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	A,мкг	B	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	B2	PP	НЭ	C,мг
<b>Завтрак</b>																					
№3 (2004)	Бутерброд с маслом, сыром (батон)	6/5/25	3,20	1,32	6,89	0,74	13,11	127,17	55,1	10,8	51,3	0,54	45	30,67	51,1	0,5	0	0	0,4	1,1	0
№257 (1996)	Каша ячневая вязкая с маслом сливочным	150/5	5,39	2,12	6,27	0,42	28,80	189,16	115	26,6	178	0,69	43	25,85	48,9	0,6	0,1	0,1	1	2,2	0,9
№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	0	0	0	0
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90	6,86	9,21	31	0,76	0	0,98	0,2	0,3	0	0	0,1	0,4	0
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>411,00</b>	<b>10,08</b>	<b>3,44</b>	<b>13,45</b>	<b>1,44</b>	<b>64,90</b>	<b>411,58</b>	<b>178</b>	<b>46,5</b>	<b>261</b>	<b>2,03</b>	<b>88</b>	<b>57,51</b>	<b>100</b>	<b>1,3</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>1,5</b>	<b>3,7</b>	<b>1</b>
<b>Второй завтрак</b>																					
пром.	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	24	5	0,2	0	0	0,2	0,4	4
<b>Итого за 'Второй завтрак'</b>		<b>100,00</b>	<b>0,38</b>	<b>0,00</b>	<b>0,35</b>	<b>0,40</b>	<b>10,56</b>	<b>44,45</b>	<b>14,1</b>	<b>7,83</b>	<b>9,57</b>	<b>1,91</b>	<b>0</b>	<b>24</b>	<b>5</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,4</b>	<b>4</b>
<b>Обед</b>																					
№572 (2004)	Овощи свежие (в нарезке)	50	0,47	0,00	0,07	0,07	2,13	10,26	9,07	8,33	16,7	0,37	0	210,7	35,8	0,2	0	0	0,2	0,3	8,6
№167 (1996)	Суп пюре из разных овощей с цветной капустой, гренками	200/5	3,00	0,87	4,35	0,26	16,95	117,09	48,7	19,4	61,6	0,49	29	2139	393	0,2	0,1	0,1	0,6	1	9,9
№401 (1996)	Гуляш из свинины	45/45	10,60	0,00	13,14	1,85	3,64	174,59	6,51	3,78	10,3	0,21	0	66,1	13	0,9	0	0	0,1	0,2	0,9
Роспотребнадзор по Свердловской области 2018 год	Каша гречневая вязкая с овощами (гарнир)	130	3,81	0,02	6,43	3,06	21,10	151,40	14,2	61,7	96	2,05	24	1517	283	1,3	0,1	0,1	1,3	2,2	1,5
№588 (1996)	Компот из смеси сухофруктов	180	0,28	0,00	1,56	0,00	19,18	86,39	2,47	6	6,88	0,15	108	0	5,58	0	0	0	0	0,4	1,4
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,86	0,00	0,20	0,20	12,69	60,08	4,9	3,43	15,9	0,27	0	0	0	0,3	0	0	0,2	0,6	0
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90	6,86	9,21	31	0,76	0	0,98	0,2	0,3	0	0	0,1	0,4	0
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>700,00</b>	<b>21,31</b>	<b>0,89</b>	<b>25,98</b>	<b>5,68</b>	<b>83,86</b>	<b>637,69</b>	<b>92,7</b>	<b>112</b>	<b>238</b>	<b>4,3</b>	<b>161</b>	<b>3934</b>	<b>730</b>	<b>3,2</b>	<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>2,6</b>	<b>5,1</b>	<b>22</b>
<b>Уплотненный полдник</b>																					
№284 (1996)	Омлет натуральный	100	10,06	10,06	12,87	3,80	1,79	162,99	70,3	12	148	1,77	188	44,1	206	2,2	0,1	0,3	0,2	3	0,2
№692 (2004)	Кофейный напиток с молоком	180	1,76	1,41	1,30	0,00	17,57	85,65	58,6	6,79	43,7	0,09	9,7	4,85	10,9	0	0	0,1	0,1	0,4	0,6
пром.	Печенье сахарное	30	2,06	0,00	6,17	0,00	19,40	137,53	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого за 'Уплотненный полдник'</b>		<b>310,00</b>	<b>13,88</b>	<b>11,47</b>	<b>20,35</b>	<b>3,80</b>	<b>38,76</b>	<b>386,17</b>	<b>129</b>	<b>18,8</b>	<b>191</b>	<b>1,86</b>	<b>198</b>	<b>48,95</b>	<b>217</b>	<b>2,2</b>	<b>0,1</b>	<b>0,4</b>	<b>0,2</b>	<b>3,4</b>	<b>0,8</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1521,00</b>	<b>45,64</b>	<b>15,80</b>	<b>60,13</b>	<b>11,32</b>	<b>198,08</b>	<b>1479,90</b>	<b>413</b>	<b>185</b>	<b>700</b>	<b>10,1</b>	<b>447</b>	<b>4064</b>	<b>1053</b>	<b>6,9</b>	<b>0,6</b>	<b>0,8</b>	<b>4,5</b>	<b>13</b>	<b>28</b>