

УТВЕРЖДАЮ:



Директор ООО «Каскад»

Н. А. Елькина

СОГЛАСОВАНО:



Директор МАОУ СОШ №25

О. А. Добычина

Примерное десятидневное меню городских оздоровительных лагерей с дневным пребыванием

детей 7-11 лет на летний период 2026 года

МАОУ СОШ №25 имени В. Г. Феофанова

МЕНЮ 1 день (понедельник)

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углевод-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)										Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Мг	Р	Fe	А,мкг	В ₁ ,мкг	Т ₃ ,мг	В ₁₂ ,мг	С,мг						
№10 (2004)	Завтрак Бутерброд горячий с сыром	55	5,47	5,47	9,29	0,74	17,10	188,56	251	21,56	168,8	0,67	80,4	92,15	0,58	0,05	0,17						
№572 (2004)	Овощи свежие в нарезке с зеленью (огурец, помидор)	50	0,00	0,00	0,00	0,00	7,15	10,36	10,51	8,56	17,07	0,38	0	37,63	0,2	0,02	8,82						
№284 (1996)	Омлет натуральный с маслом сливочным	150/5	15,23	15,23	17,01	2,25	2,80	251,71	115,4	19,29	250,8	2,84	313	334,43	1,74	0,09	0,54						
№692 (2004)	Кофейный напиток с молоком	200	1,56	1,56	0,10	0,00	30,52	95,17	65,12	7,55	48,51	0,1	10,8	12,1	0	0,02	0,7						
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	0,00	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	0,00	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'	570,00	22,26	22,26	26,95	3,54	86,05	679,83	456,7	71,66	541,6	5,18	404	476,51	3,24	0,26	10,23						
№4 (2001) <small>Республиканский центр ВОУРПЭУ, Москва и др. в Свердловской области</small>	Салат из белокочанной капусты с яблоками	80	1,06	0,00	5,03	5,03	10,46	84,94	31,15	10,43	19,43	0,7	0	2,5	1,85	0,02	26,62						
№394 (1996)	Борщ с морской капустой, картошкой, сметаной	250/10	1,97	0,25	8,09	5,06	17,26	133,96	41,9	23,05	52,57	1,08	14,7	226,85	2,41	0,05	17,28						
пром.	Напиток из брусники	60/200	20,12	18,58	14,68	4,57	35,03	350,26	30,34	40,76	104,6	1,7	0	16,8	1,99	0,2	34,69						
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	200	2,70	0,00	2,51	0,00	39,25	173,66	386,8	66,15	49	10,9	0	86,25	0,42	0,08	12,25						
	Хлеб ржаной	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						
	Итого за 'Обед'	880,00	30,02	18,83	30,90	14,25	129,49	871,77	506,4	158,3	291,2	15,8	14,7	332,7	7,42	0,45	90,84						
	Итого за день	1450,00	52,28	41,09	57,85	17,79	215,54	1551,59	1004	234,6	862,6	21	420	819,11	10,65	0,72	100,9						

МЕНЮ 2 день (вторник)

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углебо- дов, г		ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины											
			всего	в т.ч. жид.	всего	в т.ч. раст.	всего	доя, г		Са	Мг	Р	Fe	А,мкг	В	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	В2	РР	НЗ	Сэлг					
Завтрак																											
63 (2004)	Бутерброд с маслом сливочным (баттон)	10/25	1,94	0,05	8,82	0,74	15,14	139,29	6,57	8,09	22,7	0,51	57,8	37,2	65,3	0,53	0,04	0,02	0,4	0,77	0						
63 (2004)	Виточки рыбные паровые из горбуши с маслом сливочным, отрубями	90/5	14,51	15,01	7,75	0,23	12,11	197,37	43,29	35,69	184	0,85	64	27,1	69,96	1,43	0,17	0,15	3,5	6,35	0,86						
6486 (1996)	Рагу из овощей	150	2,01	0,00	5,06	7,06	20,50	142,54	42,48	35,72	82,5	1,12	0	4395	747,4	3,38	0,13	0,09	1,3	1,89	29,2						
6686 (2004)	Чай с лимонном	200/12/7	0,26	0,00		0,06	12,23	48,74	3,1	0,82	1,51	0,08	0	0,69	0,14	0,01	0	0	0	0,01	2,74						
пром.	Хлеб пшеничный	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	0,44	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	0,1	0,4	0						
пром.	Фрукты свежие (яблоко)	200	0,00	0,00	0,00	0,60	17,83	66,68	21,12	11,75	14,4	2,87	0	36	7,5	0,3	0,03	0,02	0,4	0,6	6						
Итого за 'Завтрак'			659,00	21,50	15,06	22,03	8,49	96,13	666,16	110,09	94,7	337	3,62	122	4469	884,6	5,93	0,4	0,29	5,5	9,9	36					
Обед																											
619 (2004)	Салат из свежих помидоров с льняным маслом	100	0,00	0,00	9,96	7,52	4,59	110,96	12,35	17,64	23,1	0,79	0	706	119,7	3,93	0,05	0,04	0,4	0,63	22,1						
6120 (1996)	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной	250/10	2,01	0,25	7,05	5,09	11,08	112,46	46,79	21,47	51,8	0,79	14,7	1350	244,4	1,29	0,07	0,06	0,9	1,23	29,6						
ТК	Курица в кисло-сладком соусе Макаронные изделия	70/30	16,66	0,00	5,49	2,97	8,45	152,21	87,61	18,33	41,6	0,56	0	641	109	1,42	0,06	0,07	0,6	0,25	37,6						
6469 (1996)	отварные "Ассорти"	150	3,51	0,03	3,89	0,65	36,66	202,22	10,1	7,98	44,4	0,81	30,4	19,6	34,28	0,82	0,08	0,03	0,6	1,49	0						
6705 (2004)	Напиток из плодов шиповника Хлеб пшеничный	200	0,00	0,00	0,14	0,14	26,07	99,27	6,08	1,57	1,57	0,31	0	510	86,8	0,34	0,01	0,03	0,1	0,14	12,7						
пром.	витаминизированный	40	2,98	0,00	0,31	0,31	20,31	96,12	7,84	5,49	25,5	0,43	0	0	0	0,44	0,04	0,01	0,4	0,88	0						
пром.	Хлеб ржаной	30	1,94	0,00	0,35	0,35	12,26	56,85	10,29	13,82	46,5	1,15	0	1,47	0,3	0,42	0,05	0,02	0,2	0,6	0						
пром.	Молоко витаминизированное (пакетированное)	200	5,75	6,12	4,64	0,00	9,22	100,44	222,82	25,7	165	0,18	25,3	16,9	46,42	0	0,06	0,25	0,2	1,69	1,1						
Итого за 'Обед'			1080,00	32,85	6,39	31,83	14,59	128,63	930,53	403,86	112	400	5,03	70,4	3244	640,9	8,65	0,43	0,5	3,3	6,91	218					
Итого за день			1639,00	54,35	21,45	53,86	23,07	224,76	1596,69	513,96	206,7	737	8,65	192	7714	1526	14,6	0,82	0,79	8,9	16,8	254					

МЕНЮ 3 день (среда)

№ п/п	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)												
			п.т.ч. яич.	п.т.ч. раст.	Са	Mg			P	Fe	А.мкг	В	Р.э.мкг	Т.э.мг	В.э.мг	В2	PP	КД	Сум		
№257 (1996)	Каша кукурузная молочная	250/10	7,13	3,33	12,75	0,00	47,53	301,24	140,7	16,06	104	0,2	80,5	48,56	92,6	0,29	0,05	0,18	0,1	3,8	1,5
№442 (1996)	Кекао с молоком	200	2,94	2,98	3,16	0,59	18,39	123,86	128,9	31,07	118	1	20,6	11,07	23,2	0,01	0,05	0,16	0,2	1,1	1,3
пром.	Творожок "Наша Маша"	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
пром.	Хлеб пшеничный	40	2,98	0,00	0,31	0,31	20,31	96,12	7,84	5,49	25,5	0,4	0	0	0	0,44	0,04	0,01	0,4	0,9	0
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90	6,86	9,21	31	0,8	0	0,98	0,2	0,28	0,04	0,02	0,1	0,4	0
	Итого за 'Завтрак'	620,00	23,34	6,32	21,46	1,14	98,40	655,32	284,3	61,83	279	2,4	101	60,61	116	1,02	0,17	0,37	0,8	6,2	2,8
№7 (2003)	Салат "Здоровье" с пекинской капустой, льняным маслом	60	0,00	0,00	5,96	4,42	2,92	66,62	31,66	7,11	18,2	0,1	0	11,64	1,98	2	0,01	0,01	0	0,1	11
№129 (1996)	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/10	2,38	0,25	5,80	4,59	17,47	129,99	27,55	23,48	68,6	0,9	9	980,4	219	2,08	0,08	0,06	1	1,8	6,7
№408 (1996)	Печень тушенная в соусе	65/50	16,55	16,36	10,78	3,07	8,32	199,88	25,06	21,23	305	6,5	7393	1028	7719	2,39	0,3	1,99	8,3	12	32
№472 (1996)	Пюре картофельное (гарнир)	150	3,21	0,70	5,33	0,50	23,40	153,04	41,06	32,16	94,8	1,2	35	47,01	43,3	0,18	0,16	0,13	1,7	2,5	25
ЛПК	Напиток из смородины	200	0,00	0,00	0,00	0,00	17,29	78,24	3,68	10	11,5	0,2	180	0	9,3	0	0,03	0,04	0	0,6	2,3
пром.	Хлеб пшеничный	50	3,72	0,00	0,39	0,39	25,38	120,15	9,8	6,86	31,9	0,5	0	0	0	0,55	0,05	0,01	0,4	1,1	0
пром.	Хлеб ржаной	30	1,94	0,00	0,35	0,35	12,26	56,85	10,29	13,82	46,5	1,2	0	1,47	0,3	0,42	0,05	0,02	0,2	0,6	0
пром.	Блинчик с вишней	80	2,89	0,00	2,09	0,25	31,30	155,33	0	0	0	0	0	0	0	0,11	0	0	0	0	0
	Итого за 'Обед'	945,00	30,69	17,31	30,70	13,58	138,34	960,12	149,1	114,7	576	11	7617	2069	7993	7,74	0,68	2,26	12	19	77
	Итого за день	1565,00	54,03	23,62	52,16	14,72	236,74	1615,44	433,4	176,5	855	13	7718	2130	8109	8,76	0,85	2,63	12	25	80

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.			Са	Мг	Р	Fe	А,мкг	В	Р,мкг	Э,мг	В1,мг	В2	РР	НЗ	С,мг							
Завтрак																												
	Запеканка из творога со ступенным молоком	100/10	15,67	17,60	12,80	0,11	22,59	270,50	187	27,69	240	0,66	80,4	46,19	89,9	0,4	0,06	0,3	0,6	4,3	0,56							
5297 (1996)	Каша пшениная вязкая с маслом сливочным	200/5	5,59	2,75	8,01	1,62	40,76	207,15	130	54,01	200	1,46	47,7	37,83	55,3	0,2	0,24	0,2	0,9	3,1	1,22							
5257 (1996)	Чай с молоком	150/50/15	0,62	1,42	1,27	0,05	17,17	63,14	59,2	6,86	44,1	0,09	9,8	4,9	11	0	0,02	0,1	0,1	0,4	0,64							
Б530 (1996)	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,98	0,00	0,31	0,31	20,31	96,12	7,84	5,49	25,5	0,43	0	0	0	0,4	0,04	0	0,4	0,9	0							
ром	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	0,04	0	0,1	0,4	0							
Итого за 'Завтрак'																												
Обед																												
	Огурчик пикантный	60	0,00	0,00	5,93	4,46	2,06	62,22	13,5	8,23	24,8	0,35	0	35,28	6	2	0,02	0	0,1	0,2	5,88							
	Суп пюре из разных овощей с цветной капустой, грибами	250/10	4,27	1,09	6,50	0,39	24,40	162,14	60,8	24,21	77	0,62	36,3	267,4	492	0,3	0,08	0,1	0,8	1,3	12,4							
Б167 (1996)	Рыба (горбуша), тушеная с овощами и морской капустой	80/50	17,97	19,61	12,53	5,21	3,52	196,29	24,8	35,53	203	0,72	28,7	199,9	369	3,9	0,2	0,2	4,5	8,1	2,06							
Б466 (1996)	Рис припущенный с куркумой	150	3,64	0,03	5,82	0,51	39,63	216,96	8,7	26,32	79,4	0,63	30,6	19,74	36,5	0,3	0,04	0	0,8	1,8	0,29							
ГТК	Напиток с витаминами "Витошка"	200	0,00	0,00	0,00	0,00	18,97	70,76	0	0	0	0	118	0	0	0,29	0,3	2,9	0	19,6								
ром	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,98	0,00	0,31	0,31	20,31	96,12	7,84	5,49	25,5	0,43	0	0	0	0,4	0,04	0	0,4	0,9	0							
ром	Хлеб ржаной	30	1,94	0,00	0,35	0,35	12,26	56,85	10,3	13,82	46,5	1,15	0	1,47	0,3	0,4	0,05	0	0,2	0,6	0							
	Фрукты свежие (яблоко)	200	0,00	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	0,2	0,4	4							
Итого за 'Обед'																												
Итого за день																												
Итого за день																												

МЕНЮ 6 день (понедельник)

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)													
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Мг	Р	Fe	А,мкг	В	Э,мг	ТЭ,мг	В1,мг	В2	РР	НЭ	С,мг	
№35 (2003)	Каша "Дружба" со сливочным маслом	200/10	7,15	2,81	9,49	1,03	44,31	307,45	128	44,8	178	1	77	51,7	87	0,26	0,2	0,2	0,84	2,7	1,2	
	№642 (1996)	Какао с молоком	200	3,94	2,98	2,16	0,59	21,39	123,86	129	31,1	118	1	21	11,1	23	0,01	0,1	0,2	0,17	1,1	1,3
ТК	Блины классические со ступеным молоком	100/10	6,33	0,71	8,57	4,90	5,44	110,22	30,1	3,33	22	0	4,1	2,94	4,7	2,22	0	0	0,02	0,2	0,1	
пром.	Хлеб пшеничный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09	5,88	4,12	19	0,3	0	0	0	0,33	0	0	0,26	0,7	0	
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90	6,86	9,21	31	0,8	0	0,98	0,2	0,28	0	0	0,14	0,4	0	
Итого за 'Завтрак'			570,00	20,94	6,50	20,70	6,98	94,54	651,52	299	92,5	368	3,2	102	66,7	116	3,11	0,3	0,4	1,43	5	2,7
Обед																						
	Салат из свежеты с яблоками и сыром	100	2,76	3,87	9,93	7,02	9,28	151,25	171	22,2	114	1,5	31	39	38	3,25	0	0,1	0,22	1,4	8,2	
№131 (1996)	Суп картофельный с рыбой (горбуша)	250/20	5,07	5,00	4,02	2,98	19,99	142,35	27,4	33,9	111	1,2	4,4	978	211	1,64	0,1	0,1	2,14	4,2	9,7	
№424 (1996)	Виточки паровые из говядины с отрубями	100	15,70	0,02	8,96	0,26	9,01	185,55	6,42	17,4	37	0,6	24	15,2	26	0,46	0	0	0,4	0,6	0	
№755 (1982)	Макаронны отварные с овощами	150	3,02	0,01	7,88	5,45	33,30	221,48	20	19,3	60	1	17	2695	476	2,99	0,1	0,1	0,8	1,6	5	
ТК	Напиток вишневый	200	0,00	0,00	0,00	0,00	27,29	88,24	3,68	10	11	0,2	180	0	9,3	0	0	0	0	0,6	2,3	
пром.	Хлеб пшеничный	40	2,98	0,00	0,31	0,31	20,31	96,12	7,84	5,49	25	0,4	0	0	0	0,44	0	0	0,35	0,9	0	
пром.	витаминизированный	40	2,98	0,00	0,31	0,31	20,31	96,12	7,84	5,49	25	0,4	0	0	0	0,44	0	0	0,35	0,9	0	
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90	6,86	9,21	31	0,8	0	0,98	0,2	0,28	0	0	0,14	0,4	0	
Итого за 'Обед'			880,00	30,82	8,90	31,34	16,26	127,35	922,89	243	117	389	5,7	256	3728	761	9,06	0,4	0,3	4,06	9,5	25
Итого за день			1450,00	51,76	15,40	52,04	23,24	221,89	1574,41	543	210	757	8,8	358	3795	876	12,2	0,7	0,7	5,49	15	28

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.			Са	Мг	Р	Fe	А,мкг	В	Р,мкг	Г,мг	В1,мг	В2,мг	В6	В12	С,мг									
Завтрак																														
	Запеканка из творога со сгущенным молоком	100/10	15,67	17,60	12,80	0,11	22,59	270,50	187	27,7	240,1	0,66	80,4	46,2	89,9	0,4	0,1	0,55	4,3	0,6										
№297 (1994)	Каша из зерновых Хлопьев 5 злаков с маслом сливочным	200/5	8,04	4,69	8,71	0,00	31,47	212,65	196	22,7	146,2	0,2	61,1	34,7	68,7	0,1	0,1	0,16	1,32	2,1										
ГТК	Чай ягодный (с черной смородиной)	200	0,00	0,00	0,07	0,07	19,06	71,23	4,82	3,65	3,88	0,21	0	11,8	2,04	0,1	0	0,04	0,05	24										
ГТК	Хлеб пшеничный	40	2,98	0,00	0,31	0,31	20,31	96,12	7,84	5,49	25,48	0,43	0	0	0	0,4	0	0,35	0,88	0										
пром.	витаминизированный	40	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90	6,86	9,21	30,97	0,76	0	0,98	0,2	0,3	0	0,14	0,4	0										
пром.	Хлеб ржаной	20																												
Итого за 'Завтрак'																														
		575,00	27,98	22,28	22,13	0,73	101,60	688,40	403	68,7	446,6	2,27	141	93,6	161	1,3	0,2	1,24	6,95	26										
Обед																														
	Салат с пекинской капустой, кукурузой, льяным маслом	100	1,46	2,49	10,20	7,47	8,45	140,28	34,6	8,51	54,37	0,67	49	26,5	56,2	3,5	0	0,09	1,3	7,7										
ГТК	Суп картофельный с макаронными изделиями и бульоне с курой	250	4,74	0,00	3,05	2,45	19,61	130,98	17	20,4	54,48	0,86	0	1188	202	1,2	0,1	1	1,53	13										
№139 (1996)	Печень тушенная в соусе	65/50	16,55	16,36	10,78	3,07	8,32	199,88	25,1	21,2	304,7	6,47	7393	1028	7719	2,4	0,3	8,26	12,4	32										
№408 (1996)	Картофель запеченый	150	3,21	0,70	5,33	0,50	24,40	153,04	41,1	32,2	94,78	1,16	35	47	43,3	0,2	0,2	1,66	2,51	25										
ГТК	дольками	200	0,00	0,00	0,06	0,06	31,19	106,45	31,8	20,6	28,62	0,67	0	686	117	1,1	0	0,59	0,78	0,8										
№588 (1996)	Компот из кураги	200																												
ГТК	Хлеб пшеничный	50	3,72	0,00	0,39	0,39	25,38	120,15	9,8	6,86	31,85	0,54	0	0	0	0,6	0,1	0,44	1,1	0										
пром.	витаминизированный	50																												
пром.	Хлеб ржаной	30	1,94	0,00	0,35	0,35	12,26	56,85	10,3	13,8	46,45	1,15	0	1,47	0,3	0,4	0,1	0,21	0,6	0										
Итого за 'Обед'																														
		1470,00	31,62	19,55	30,16	14,29	129,61	907,65	170	124	615,2	11,5	7477	2977	8137	9,3	0,7	12,2	20,2	79										
Итого за день																														
		1470,00	69,83	41,83	54,30	15,03	237,21	1684,05	573	192	1062	13,8	7619	3071	8298	11	0,9	13,5	27,1	105										

МЕНЮ 8 День (среда)

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углевод-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)													
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Мg	Р	Fe	Амкг	В	Э,мкг	Э,мг	В1,мг	В2	РР	НЭ	С,мг	
№3 (2004)	Бутерброд с маслом сливочным (батон)	10/25	1,94	0,05	7,82	0,74	13,14	109,29	6,57	8,09	22,7	0,51	57,8	37,2	65	0,5	0,04	0	0,4	0,8	0	
№42 (2003)	Котлета рыбная "Лада" из горбуши с отрубями	90	12,87	13,13	10,54	4,66	10,83	209,05	38,34	35,2	175	1,2	82,6	37	91	3,4	0,17	0,2	3,2	6	1,52	
№472 (1996)	Пюре картофельное (гарнир)	150	2,21	0,70	3,33	0,50	23,40	153,04	41,06	32,2	94,8	1,16	35	47	43	0,2	0,16	0,1	1,7	2,5	25,4	
№692 (2004)	Кофейный напиток с молоком	200	1,95	1,56	1,45	0,00	19,52	85,17	65,12	7,55	48,5	0,1	10,8	5,39	12	0	0,02	0,1	0,1	0,4	0,7	
пром.	Хлеб пшеничный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09	5,88	4,12	19,1	0,32	0	0	0	0,3	0,03	0	0,3	0,7	0	
пром.	Хлеб ржаной	25	1,62	0,00	0,29	0,29	10,22	47,38	8,58	11,5	38,7	0,96	0	1,23	0,3	0,4	0,04	0	0,2	0,5	0	
Итого за 'Завтрак'			530,00	22,82	15,44	23,67	6,43	92,34	676,02	165,5	98,7	399	4,25	186	128	212	4,8	0,47	0,4	5,7	11	27,7
Обед																						
ТТК	Салат из свежих огурцов и помидоров с пекинской капустой, льняным маслом	60	0,56	0,00	4,96	4,47	2,54	85,34	19,17	8,86	17	0,31	0	202	34	2,2	0,02	0	0,2	0,2	11,5	
№464 (1996)	Борщ с морской капустой, картофелем, сметаной	250/10	1,97	0,25	6,09	5,06	14,26	143,96	41,9	23,1	52,6	1,08	14,7	1246	227	2,4	0,05	0,1	0,6	1	17,3	
№401 (1996)	Гуляш из говядины	50/50	15,63	15,01	13,15	4,80	4,01	187,31	11,46	4,46	12,3	0,27	0	73,4	14	2,3	0,01	0	0,1	0,3	0,95	
№464 (1996)	Каша гречневая вязкая (гарнир)	150	4,52	0,03	6,42	1,18	24,31	190,26	13,16	71,6	108	2,44	30,4	23,1	35	0,3	0,15	0,1	1,5	2,6	0	
ТТК	Напиток из брусники	200	0,70	0,00	0,00	0,00	39,25	163,66	386,8	66,2	49	10,9	0	0	86	0,4	0,08	0,1	0	1,6	12,3	
ТТК	Хлеб пшеничный	50	3,72	0,00	0,39	0,39	25,38	120,15	9,8	6,86	31,9	0,54	0	0	0	0,6	0,05	0	0,4	1,1	0	
пром.	Хлеб ржаной	30	1,94	0,00	0,35	0,35	12,26	56,85	10,29	13,8	46,5	1,15	0	1,47	0,3	0,4	0,05	0	0,2	0,6	0	
Итого за 'Обед'			850,00	29,04	15,28	31,36	16,24	122,02	862,20	492,6	195	318	16,7	45,1	1545	397	8,6	0,43	0,3	3	7,3	41,9
Итого за День			1380,00	51,86	30,72	55,03	22,67	214,36	1538,22	658,1	293	717	20,9	231	1673	609	13	0,89	0,7	8,8	18	69,6

МЕНЮ 9 день

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Интеррасные элементы (мг)													
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Мг	Р	Fe	А,мкг	В	Р,мкг	Э,мг	В1,мг	В2	РР	НЭ	С,мг	
Завтрак																						
БЗ (2004)	Бутерброд с маслом, сыром (батон)	10/10/25	3,51	2,63	7,43	0,74	16,50	173,65	105	13	81	0,6	78,4	53,9	89,1	0,6	0	0	0,4	1,5	0,1	
БЗ84 (1996)	Омлет натуральный с маслом сливочным	150/5	15,23	15,23	17,01	2,25	2,80	251,71	115	19	251	2,8	313	88,91	334	1,7	0,1	1	0,3	4,4	0,5	
БЗ30 (1996)	Чай с молоком	150/50/15	1,62	1,42	0,27	0,05	24,15	83,14	59,2	6,9	44	0,1	9,8	4,9	11	0	0	0	0,1	0,4	0,6	
	Фрукты свежие (яблоко)	200	0,00	0,00	0,00	0,60	17,83	66,68	21,1	12	14	2,9	0	36	7,5	0,3	0	0	0,4	0,6	6	
	Хлеб пшеничный																					
пром.	витаминизированный	20	1,49	0,00	0,16	0,16	10,15	48,06	3,92	2,7	13	0,2	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	9,2	31	0,8	0	0,98	0,2	0,3	0	0	0,1	0,4	0	
Итого за 'Завтрак '			705,00	23,14	19,27	25,11	4,03	79,60	661,15	311	63	434	7,4	401	184,7	442	3,1	0,2	1	1,4	7,7	7,2
Обед																						
БЗ (2003)	Салат "Витаминный" из белокочанной капусты с яблоками	70	0,00	0,00	7,38	10,38	7,06	114,53	20,1	12	19	0,6	0	1738	296	4,8	0	0	0,4	0,5	15	
№128 (1996)	Рассольник домашний со сметаной	250/10	2,35	0,25	3,77	4,56	18,82	122,43	30,8	25	62	0,9	9	983,6	220	2,1	0,1	0	1	1,8	11	
№430 (1996)	Запеканка картофельная с мясом	243/10	19,88	15,53	18,50	9,82	45,85	392,15	30,9	57	150	2,4	57,8	82,71	72,3	4,4	0,3	0	3,1	4,5	47	
№652 (1996)	Отвар шиповника	200	0,00	0,00	0,00	0,27	17,01	53,51	11,8	3,3	3,3	0,6	0	960,4	163	0,8	0	0	0,2	0,3	196	
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09	5,88	4,1	19	0,3	0	0	0	0,3	0	0	0,3	0,7	0	
пром.	Хлеб ржаной	30	1,94	0,00	0,35	0,35	12,26	56,85	10,3	14	46	1,2	0	1,47	0,3	0,4	0,1	0	0,2	0,6	0	
пром.	Молоко витаминизированное (пакетированное)	200	3,75	6,12	3,64	0,00	9,22	100,44	223	26	165	0,2	25,3	16,88	46,4	0	0,1	0	0,2	1,7	1,1	
Итого за 'Обед '			1043,00	30,15	21,90	33,88	25,63	125,45	912,00	332	141	465	6,1	92,1	3784	798	13	0,6	1	5,4	10	270
Итого за день			1648,00	53,29	41,17	58,99	29,66	205,05	1573,15	644	204	899	13	493	3968	1240	16	0,8	1	6,8	18	277

МЕНЮ 10 день (пятница)

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углевод-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)										Витамины						
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Мг	Р	Fe	Амк	В	Рэ,мкг	Гэ,мкг	В1,мг	В2	РР	Нэ	С,мг				
Завтрак																									
№297 (1994)	Запеканка из творога со сгущенным молоком	50/5	6,30	8,78	5,29	0,06	15,00	138,08	93,4	13,8	120	0,33	40	23,02	44,7	0,2	0,03	0,15	0,3	2,1	0,3				
№64 (2003)	Колбаски витаминные	70	8,93	0,00	5,50	4,57	5,54	134,02	2,44	3,53	6,74	0,13	0	708	120	2,1	0,01	0,01	0,1	0,2	0,3				
№486 (1996)	Рату из овощей	150	1,01	0,00	7,06	7,06	18,50	142,54	42,5	35,7	82,5	1,12	0	4395	747	3,4	0,13	0,09	1,3	1,9	29				
№642 (1996)	Какао с молоком	200	3,94	2,98	3,16	0,59	31,39	123,86	129	31,1	118	1,01	20,6	11,07	23,2	0	0,05	0,16	0,2	1,1	1,3				
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	0,02	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	0,3	0,04	0,02	0,1	0,4	0				
Итого за 'Завтрак'			515,00	22,96	11,77	21,41	12,66	88,75	624,46	278	96,1	371	3,57	60,5	5138	936	6,2	0,27	0,44	2,2	6,2	31			
Обед																									
№9 (2003)	Салат "Золотая осень" с льняным маслом	60	0,00	0,00	5,97	4,50	4,97	74,07	18,5	10,2	17,3	0,63	0	1078	183	2,1	0,02	0,02	0,3	0,4	13				
№139 (2004)	Суп картофельный с горохом на мясном бульоне	250	5,06	0,00	4,61	3,07	25,34	176,87	36,8	38,8	97	2,35	0	1335	227	1,3	0,29	0,09	1,4	2,9	11				
№320 (1996)	Рыба запеченная под молочным соусом с сыром (торбуша)	75/30	17,59	20,38	12,80	1,30	2,07	224,14	98,9	32,1	231	0,63	83,4	38,61	91,7	2,1	0,19	0,19	4,1	8	1				
№36 (2003)	Рис припущенный с овощами	150	2,80	0,02	7,38	2,74	50,84	235,73	8,57	28,6	85,6	0,62	26	546	119	1,3	0,05	0,03	0,9	1,8	1,1				
№588 (1996)	Компот из смеси сухофруктов	200	0,00	0,00	0,00	0,00	16,42	77,41	2,6	6,66	7,64	0,15	120	0	6,2	0	0,02	0,02	0	0,4	1,6				
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,72	0,00	0,39	0,39	25,38	120,15	9,8	6,86	31,9	0,54	0	0	0	0,6	0,05	0,01	0,4	1,1	0				
пром.	Хлеб ржаной	25	1,62	0,00	0,29	0,29	10,22	47,38	8,58	11,5	38,7	0,96	0	1,23	0,25	0,4	0,04	0,02	0,2	0,5	0				
Итого за 'Обед'			840,00	30,79	20,40	31,44	12,29	135,24	955,74	184	135	509	5,89	229	3000	628	7,7	0,66	0,39	7,2	15	28			
Итого за день			1355,00	53,75	32,17	52,85	24,95	223,99	1580,20	462	231	880	9,46	290	8138	1564	14	0,94	0,82	9,4	21	59			