

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Каскад"

Н.А.Елькина

"19" 01 2026 год

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ СОШ № 122

С.В. Мельничук

"19" января 2026 год

Основное десятидневное меню завтраков и обедов для детей, обучающихся в 1-4 классах, являющимися

(за счет средств субсидий, выделенной муниципальному образованию "город Екатеринбург" на обеспечение бесплатным питанием (завтрак и обед), в размере 373 рубля 79 копеек)

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
Завтрак																	
№257 (1996)	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" на молоке с маслом сливочным	200/10	12,06	4,71	14,80	2,70	33,93	305,03	219,5	78,8	289,8	1,77	89,96	101,4	0,81	0,26	2,09
№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.	Выпечка в ассортименте	50	2,26	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
	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 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
	Итого за 'Завтрак'	620,00	20,87	8,28	21,39	4,52	101,92	704,28	378,3	127,5	467,5	5,63	125,5	156,5	1,9	0,4	7,47
Обед																	
ТТК	Отурчик пикантный	60	0,45	0,00	4,95	3,73	1,99	53,10	13,07	7,96	23,95	0,34	0	5,8	1,71	0,02	5,68
№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	280,2	0,21	0,02	9,68
ТТК	Индейка 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 вишневый	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 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'	830,00	26,39	0,29	27,34	12,74	97,14	747,13	98,97	83,95	221,21	3,17	223,98	1115,07	6,62	0,22	21,60
	Итого за день	1450,00	47,26	8,57	48,73	17,26	199,06	1451,40	477,27	211,43	688,74	8,80	349,43	1271,56	8,52	0,62	29,07

2 ДЕНЬ (ВТОРНИК)

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)														
			всего	в т.ч. жнв.	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	Витамины										
													A,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг						
Завтрак																							
№562 (2014)	Ежики с рисом	70	10,24	0,00	11,08	6,64	10,07	180,04	5,8	6,05	22,35	0,24	0	0	3,04	0,02	1,43						
№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						
№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.	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	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 'Завтрак 2 день'									587,00	26,89	0,70	22,06	7,79	80,12	618,12	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	101,6	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 из брусники	200	1,20	0,00	0,51	0,00	39,25	133,66	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	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						
	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'		920,00	30,60	2,34	27,35	11,93	147,44	933,83	511,22	268,12	446,46	20,57	97,35	520,95	6,59	0,61	40,41						
Итого за день		1507,00	57,49	3,04	49,41	19,72	227,56	1551,95	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- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)												
			всего	в т.ч. жнв.	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	Витамины								
													A,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				
№63 (2003)	Фрикадельки из курицы с отрубями, маслом сливочным	75/5	10,96	0,53	9,00	0,15	8,66	162,32	71,61	19,71	57,91	0,61	53,98	60,94	0,4	0,05	14,91				
№274 (1996)	Макаронные изделия "Ассорти"	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				
№692(2004)	Кофейный напиток с молоком	200	1,81	1,42	1,32	0,00	24,18	111,17	59,39	6,86	44,1	0,11	9,8	11	0	0,02	0,64				
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				

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 3 день'		500,00	24,12	5,20	20,78	3,37	86,25	624,28	279,9	56,54	271,9	2,69	112,6	130,8	2,72	0,22	18,37
№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
ТТК	Картофель запеченый дольками	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	22,91	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	53,73	5,23	43,69	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-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, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг
№297 (1994)	Запеканка из творога со сгущенным молоком	70/10	13,27	12,54	9,15	0,08	17,02	203,49	140,2	20,38	174,5	0,47	57,96	64,83	0,31	0,05	0,43
№257 (1996)	Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным	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
№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
	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	158,1	1,38	0,32	7,67

Обед

ТТК	Помидор пикантный	60	0,59	0,00	4,95	3,73	2,80	57,58	7,55	10,78	14,09	0,49	0	73,15	2,01	0,03	13,48
№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	343,3	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	547,58	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-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, 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	26,90	257,57	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
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 5 день"		530,00	23,39	0,72	20,00	8,28	84,22	591,02	256,2	119,7	203,3	8,79	26,32	499,7	4,45	0,27	45

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
ФУН БМЦПОРП Республикатора по Свердловской области 2018 год	Борщ с морской капустой, картофелем, 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	226,9	2,41	0,05	17,28
№430 (1996)	Запеканка картофельная с мясом	243/5	19,80	0,02	16,50	9,86	45,82	456,58	30,31	57,07	149,3	2,36	28,91	39,61	4,39	0,29	47,24
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	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	27,71	0,27	27,26	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	51,10	0,99	47,26	26,88	199,29	1441,03	368,85	227,19	491,33	14,28	69,93	766,74	13,54	0,72	123,51

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, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг
Завтрак																	
№3 (2004)	Бутерброд с маслом, сыром (батон)	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 пшениная 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

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	
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'		615,00	24,61	13,67	24,70	3,33	100,56	716,61	515,1	127,4	550,8	4,14	154,5	180,7	1,28	0,42	2,94

Обед	ТТК	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины		
			всего	в т.ч. жив.				Са	Mg	P	Fe	A, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг
Овощи свежие со сладким перцем (огурец, помидор, перец сладкий)	60		0,59	0,00	0,08	2,78	12,99	10,74	9,23	18,91	0,42	0	59,37	0,26	0,03	26,46
№139 (2004) Суп картофельный с горохом, гречками	250/10		4,98	0,00	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 (с говядиной)	250		16,48	0,00	16,12	8,53	446,29	13,51	43,22	117,9	0,98	0	318	3,93	0,08	4,36
ТТК	200		0,47	0,00	2,61	0,00	88,24	3,68	10	11,47	0,2	179,9	9,3	0	0,03	2,32
пром.	40		2,98	0,00	0,31	20,31	96,12	7,84	5,49	25,48	0,43	0	0	0,44	0,04	0
пром.	30		1,94	0,00	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 6 день'	840,00		27,44	0,00	24,27	14,08	886,36	74,94	116,13	305,73	5,16	179,93	618,87	7,12	0,48	44,63
Итого за день	1455,00		52,05	13,67	48,97	17,41	1602,97	590,06	243,52	856,50	9,30	334,40	799,60	8,40	0,90	47,57

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

7 день (вторник)																
Завтрак	№1 (2004)	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины		
			всего	в т.ч. жив.				Са	Mg	P	Fe	A, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг
Бутерброд с маслом сливочным (батон)	10/25		1,94	0,05	8,82	0,74	139,29	6,57	8,09	22,69	0,51	57,82	65,3	0,53	0,04	0
Биточки рыбные (паровые) из филе минтая	70		11,15	0,40	3,20	0,12	112,56	33,79	8,17	16,17	0,1	184	20,93	0,01	0,02	37,86
№472(1996) Пюре картофельное (гарнир)	150		3,21	0,70	5,33	0,50	153,04	41,06	32,16	94,78	1,16	35	43,34	0,18	0,16	25,44
№ 692 (2004) Кофейный напиток с молоком	200		3,10	2,90	2,29	0,00	126,90	106,1	12,18	78,3	0,14	12	22	0	0,03	0,52
пром.	20		1,49	0,00	0,16	0,16	48,06	3,92	2,74	12,74	0,22	0	0	0,22	0,02	0
пром.	20		1,29	0,00	0,24	0,24	37,90	6,86	9,21	30,97	0,76	0	0,2	0,28	0,04	0
пром.	20		0,11	0,00	0,02	0,02	52,26	4,26	2,68	3,06	0,1	0	1,76	0,09	0	3,52
Итого за 'Завтрак 7 день'	517,00		22,30	4,05	20,06	1,77	675,24	202,6	75,23	258,7	2,99	288,8	153,5	1,31	0,31	67,34

Обед	№124 (1996)	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины		
			всего	в т.ч. жив.				Са	Mg	P	Fe	A, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг
Щи по-уральски с крупой (пшено), сметаной	250/10		2,10	0,25	10,77	10,24	138,19	35,86	17,97	41,8	0,63	9	231,2	4,62	0,04	7,51
№401 (1996) Гуляш из говядины	50/50		15,63	15,01	12,15	4,80	187,31	11,46	4,46	12,33	0,27	0	14,46	2,31	0,01	0,95
№469 (1996) Макароны из твердых сортов пшеницы	150		5,51	0,03	4,89	0,65	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	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
	Итого за 'Обед 7 день.'	780,00	28,48	15,29	28,62	16,48	107,84	789,92	81,62	51,28	172	3,6	39,36	366,99	8,94	0,24	135,86
	Итого за день	1297,00	50,78	19,34	48,68	18,25	213,59	1465,16	284,20	126,51	430,71	6,59	328,20	520,53	10,25	0,55	203,20

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	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	250	20,88	3,89	15,13	4,73	46,11	431,08	165	20,39	152,6	1,23	59,78	68,35	2,83	0,12	2,06
№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	26,06	4,45	19,15	6,57	97,18	671,03	219,8	50,44	228,5	2,75	188,3	103,6	4,05	0,21	7,62

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
ФБУН ЕМПЦ ПОЯНИИ Республики Коми по Свердловской области 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	226,9	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	343,3	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	23,44	5,97	109,73	705,55	121,09	96,95	218,87	4,35	50,4	755,63	5,61	0,23	31,43
	Итого за день	1520,00	52,86	4,72	42,59	12,54	206,91	1376,58	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- 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,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
№297 (1994)	Запеканка из творога со стученным молоком	70/10	13,27	12,54	9,15	0,08	17,02	203,49	140,2	20,38	174,5	0,47	57,96	64,83	0,31	0,05	0,43
№257 (1996)	Каша рисовая вязкая с маслом сливочным	200/5	5,87	2,82	6,89	0,44	39,95	244,74	123,5	35,47	153,7	0,58	48,2	54,3	0,23	0,07	1,25
ТТК	Напиток с витаминами "Витошка"	200	0,00	0,00	0,00	0,00	18,97	70,76	0	0	0	0	117,6	0	0	0,29	19,6
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'	635,00	23,04	15,36	16,86	1,38	109,91	673,44	290,5	77,01	387,9	4,04	223,8	124,3	1,35	0,5	25,28

Обед

ТТК	Огурчик пикантный	60	0,47	0,00	5,93	4,46	2,06	62,22	13,52	8,23	24,78	0,35	0	6	2,04	0,02	5,88
№129 (1996)	Рассольник ленинградский со сметаной Филе голени индейки тушенное в сметанном соусе	250/10	2,38	0,25	5,80	4,59	17,47	129,99	27,47	23,47	68,61	0,89	9	219	2,08	0,08	6,71
№493 (2004)	Пюре картофельное (гарнир)	60/50	16,23	0,32	10,89	3,99	4,53	199,15	13,9	2,12	13,52	0,12	29,94	33,06	1,92	0,01	0,15
№472 (1996)	Напиток из брусники	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
ТТК	Хлеб пшеничный витаминизированный	200	2,70	0,00	1,20	0,00	39,25	163,66	386,8	66,15	49	10,9	0	86,25	0,42	0,08	12,25
пром.	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
пром.	Итого за 'Обед 9 день'	830,00	28,52	1,27	29,63	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	1465,00	51,56	16,63	46,49	15,39	220,02	1491,51	785,99	222,47	688,68	18,51	297,70	512,17	8,60	0,92	75,71

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,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
ТТК	Огурцы свежие с салатом айсберг	50	0,55	0,00	0,07	0,07	2,09	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	251,71	115,4	19,29	250,8	2,84	312,8	334,4	1,74	0,09	0,54

Завтрак

2004	Кофейный напиток с молоком	200	3,10	2,90	2,29	0,00	24,64	126,90	106,1	12,18	78,3	0,14	12	22	0	0,03	0,52
	Выпечка в ассортименте	50	2,26	0,59	2,84	0,59	30,81	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 10 день'	505,00	23,66	18,72	23,69	3,38	83,74	657,42	268,6	63,04	429,5	5	339,7	449,7	3,08	0,24	7,14

Обед

ТТК	Помидор пикантный	60	0,59	0,00	4,95	3,73	2,80	57,58	7,55	10,78	14,09	0,49	0	73,15	2,01	0,03	13,48
№167 (1996)	Суп пюре из разных овощей с цветной капустой, гречками	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
№48 (2003)	Кнели из говядины	90	12,32	0,67	9,06	1,53	3,35	156,44	2,91	0,64	10,19	0,13	13,23	14,04	0,69	0	0
ФБУН ЕМЦ ЦОРИП Республиканская лаборатория по Свердловской области 2018 год	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
ТТК	Напиток из смородины	200	1,13	0,00	0,12	0,00	15,70	65,27	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 10 день'	820,00	26,87	1,79	27,64	9,78	107,99	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	50,53	20,51	51,33	13,16	191,73	1402,50	374,03	187,87	707,28	10,12	416,95	1354,99	8,29	0,59	34,73