

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО «Каскад»

Н.А. Елькина



СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СОШ №127

С.Н. Чеботарев



**Основное десятидневное меню городских оздоровительных лагерей с дневным пребыванием детей
7-11 лет на летний период 2025 года**

МБОУ СОШ №127

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.	Са	Мг		Р	Fe	Амгг	Р,мгг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг			
Завтрак																			
БЗ (2004)	Бутерброд с сыром (батон)	10/25	2,46	2,58	2,30	0,74	13,06	100,39	103,4	13,48	79,63	0,56	20,6	23,8	0,47	0,04	0,07		
БЗ4 (1996)	Омлет натуральный с маслом сливочным	150/10	13,25	15,25	20,05	2,25	2,84	288,34	116	19,29	251,7	2,85	342	367,08	1,79	0,09	0,54		
Б572 (2004)	Овощи свежие (в нарезке)	50	0,47	0,00	0,07	0,07	5,13	10,26	9,07	8,33	16,66	0,37	0	35,75	0,2	0,02	8,58		
Б692 (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		
ром.	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	0,44	0,04	0		
ром.	витаминизированный	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'			22,26	19,25	24,29	3,61	73,69	644,18	302,5	62,65	448,6	5,08	372	437,83	3,17	0,26	9,82		
Обед																			
Б4 (2001)	Салат из белокочанной капусты с яблоками	80	1,06	0,00	4,03	4,03	9,46	84,84	32,23	10,49	19,65	0,71	0	2,5	1,85	0,02	26,62		
БЯ ЕВАНЦ ПОЗРПШ История села, ГБОУ ВО УрГУ, БЭЭ ЦГ №3 в Кировской области 118	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	226,85	2,41	0,05	17,28		
ББ394 (1996)	Жаркое по-домашнему со свиной	60/200	19,34	0,00	20,10	4,57	30,30	388,89	26,73	40,54	103,9	1,67	0	16,8	1,99	0,2	34,69		
ТК	Напиток из брусники	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		
ром.	Хлеб пшеничный	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		
ром.	витаминизированный	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'			29,24	0,25	34,32	14,25	120,76	900,30	503,9	158,2	290,7	15,8	14,7	332,7	7,42	0,45	90,84		
Итого за день			51,50	19,49	63,66	17,86	194,45	1544,48	806,4	220,8	739,2	20,9	387	770,54	10,59	0,7	100,7		

15

4

МЕНЮ 2 ДЕНЬ (ВТОРНИК)

№ ПК	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	Амкг	В	Р-мкг	Г-мг	В1,мг	В2	РР	НЭ	С,мг					
Завтрак																										
№3 (20040)	Бутерброд с маслом сливочным (батон)	10/25	1,94	0,05	8,82	0,74	15,14	139,29	6,57	8,09	22,7	0,5	58	37,2	65,3	0,5	0	0,39	0,8	0						
№389 (2004)	Быточки рыбные (паровые) с маслом сливочным, отрубями	90/5	15,51	15,01	10,75	0,23	15,11	197,37	43,3	35,7	184	0,9	64	27,1	69,96	1,4	0,2	0,2	3,47	6,4	0,9					
№486 (1996)	Рагу из овощей	150	2,01	0,00	3,06	7,06	20,50	142,54	42,5	35,7	82,5	1,1	0	4395	747,4	3,4	0,1	0,1	1,33	1,9	29					
№686 (2004)	Чай с лимоном	200/15/7	0,26	0,00	0,06	0,06	15,16	59,88	3,19	0,82	1,51	0,1	0	0,69	0,14	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	12,7	0,2	0	0	0	0,2	0	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	0,8	0	0,98	0,2	0,3	0	0	0,14	0,4	0					
Итого за 'Завтрак'			22,50	15,06	23,09	8,47	84,23	625,05	106	92,3	335	3,5	122	4461	883	5,9	0,4	0,3	5,51	9,9	33					
Обед																										
№7 (2003)	Салат "Здоровье" с пекинской капустой, льняным маслом	60	0,55	0,00	5,96	4,42	2,92	66,62	31,7	7,11	18,2	0,1	0	11,6	1,98	2	0	0,04	0,1	11						
№120 (1996)	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной	250/10	2,01	0,25	7,05	5,09	11,08	112,46	46,7	21,5	51,8	0,8	15	1350	244,4	2,4	0,1	0,1	0,87	1,2	30					
№63 (2003)	Фрикадельки из курицы с отрубями, соусом сметанным с томатом	70/30	12,69	0,67	7,09	0,18	11,03	153,91	70,4	20	61,1	0,6	41	44,6	49,65	0,4	0,1	0,1	0,56	0,8	15					
№755 (1982)	Макаронны отварные с овощами	150	5,02	0,01	7,88	5,45	33,30	221,48	20	19,3	59,7	1	17	2695	476	3	0,1	0,1	0,8	1,6	5					
№705 (2004)	Напиток из плодов шиповника	200	0,31	0,00	0,14	0,14	26,07	99,27	6,08	1,57	1,57	0,3	0	510	86,8	0,3	0	0	0,12	0,1	127					
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,98	0,00	0,31	0,31	20,31	96,12	7,84	5,49	25,5	0,4	0	0	0	0,4	0	0	0,35	0,9	0					
пром.	Хлеб ржаной	30	1,94	0,00	0,35	0,35	12,26	56,85	10,3	13,8	46,5	1,2	0	1,47	0,3	0,4	0,1	0	0,21	0,6	0					
пром.	Молоко витаминизированное пастилизованное	200	5,75	6,12	4,64	0,00	9,22	100,44	223	25,7	165	0,2	25	16,9	46,42	0	0,1	0,3	0,17	1,7	1,1					
Итого за 'Обед'			31,25	7,04	33,43	15,96	126,18	907,15	416	114	429	4,6	99	4629	905,5	9	0,4	0,5	3,11	7	188					
Итого за день			53,75	22,10	56,52	24,43	200,42	1532,20	522	207	764	8,2	220	9091	1789	15	0,8	0,8	8,63	17	221					

МЕНЮ 3 день (среда)

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)										Витамины					
			в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.	всего			Са	Мг	Р	Fe	А,мкг	В	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг						
Завтрак																								
№257 (1996)	Каша кукурузная молочная вязкая с маслом сливочным	200/10	7,31	2,68	12,02	0,00	46,04	303,65	112,8	12,85	83,95	0,14	75,9	46,3	87,5	0,29	0,04	1,18						
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						
№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	20,6	11,1	23,22	0,01	0,05	1,34						
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	0,44	0,04	0						
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90	6,86	9,21	30,97	0,76	0	0,98	0,2	0,28	0,04	0						
Итого за 'Завтрак'			24,52	5,66	20,73	1,14	99,91	657,73	256,4	58,62	258,7	2,34	96,5	58,4	110,92	1,02	0,16	2,51						
Обед																								
№17 (2003)	Салат из свежеты с сыром	70	3,48	2,71	11,07	10,33	5,81	152,09	121,9	16,98	84,07	0,79	21,6	22,6	26,04	4,71	0,01	5,22						
№129 (1996)	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	2,38	0,25	5,80	4,59	19,47	129,99	27,47	23,47	68,61	0,89	9	980	219	2,08	0,08	6,71						
№408 (1996)	Печень тушенная в соусе	65/50	15,55	16,36	8,78	3,07	8,32	199,88	25,06	21,23	304,7	6,47	7393	1028	7719,2	2,39	0,3	31,6						
№472 (1996)	Пюре картофельное (гарнир)	150	3,21	0,70	5,49	0,50	23,38	154,42	41,06	32,16	94,78	1,16	35	47	43,34	0,18	0,16	25,4						
ТТК	Напиток фруктово-ягодный	200	0,22	0,00	0,00	0,00	25,11	96,32	0,71	0	0	0,07	0	0	0	0	0	0						
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,72	0,00	0,39	0,39	25,38	120,15	9,8	6,86	31,85	0,54	0	0	0	0,55	0,05	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	1,47	0,3	0,42	0,05	0						
Итого за 'Обед'			30,50	20,01	31,88	19,24	119,73	909,71	236,3	114,5	630,4	11,08	7459	2080	8007,9	10,3	0,66	69						
Итого за день			55,02	25,67	52,61	20,37	219,64	1567,44	492,7	173,1	889,1	13,42	7555	2138	8118,8	11,4	0,82	71,5						

МЕНЮ 4 день (четверг)

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углевод, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)										
			в т.ч. всего	жив.	в т.ч. всего	раст.			Са	Мг	Р	Fe	А,мкг	В	Р,мкг	Т,мг	В,мг	Смг	
Завтрак																			
№3 (2004)	Бульброд с маслом, сыром (багон)	10/15/25	5,80	3,92	12,73	0,74	13,14	190,83	153,6	16,2	111	0,61	88,7	62,2	101	0,59	0,04	0,1	
	Биточек рубленый из курицы																		
№461 (1994)	паровой с отрубями	90	13,67	0,01	3,36	0,21	10,15	127,88	59,42	18,9	42	0,55	10,4	6,7	11,75	0,25	0,04	18,34	
	Кабачки запеченные с морковью и луком	150	1,69	0,04	6,67	0,61	14,49	117,44	40,89	27,4	47	1,06	43,4	2676	499,3	0,39	0,08	30,42	
ТТК	Кофейный напиток с молоком	200	1,81	1,42	1,32	0,00	24,18	111,17	59,39	6,86	44	0,11	9,8	4,9	11	0	0,02	0,64	
№692 (2004)	Хлеб пшеничный	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	
пром.	витаминизированный	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	
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	
Итого за 'Завтрак '			25,75	5,38	24,48	1,94	80,28	633,28	324,1	81,3	287	3,31	152	2751	623,2	1,73	0,24	49,5	
Обед																			
№161 (1994)	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,72	3,56	4,93	0,25	23,75	152,97	151	20,3	128	0,44	36,1	19,7	40,56	0,32	0,08	1,59	
№401 (1996)	Гуляш из свинины	60/50	14,60	0,00	18,20	2,50	3,93	247,30	8,05	4,36	12	0,25	0	84,7	14,4	1,21	0,02	3,1	
№464 (1996)	Каша гречневая вязкая (гарнир)	150	4,52	0,03	5,42	1,18	27,31	187,92	13,16	71,6	108	2,44	30,4	23,1	35,01	0,34	0,15	0	
№588 (1996)	Компот из кураги	200	1,02	0,00	0,06	0,06	33,08	145,04	31,95	20,6	29	0,69	0	686	116,6	1,1	0,02	0,78	
пром.	Хлеб пшеничный	50	3,72	0,00	0,39	0,39	25,38	120,15	9,8	6,86	32	0,54	0	0	0	0,55	0,05	0	
пром.	витаминизированный	50	3,72	0,00	0,39	0,39	25,38	120,15	9,8	6,86	32	0,54	0	0	0	0,55	0,05	0	
пром.	Хлеб ржаной	30	1,94	0,00	0,35	0,35	12,26	56,85	10,29	13,8	46	1,15	0	1,47	0,3	0,42	0,05	0	
Итого за 'Обед '			31,52	3,59	29,36	4,74	125,71	910,24	224,3	138	355	5,5	66,4	815	206,9	3,94	0,38	5,47	
Итого за день			57,27	8,97	53,84	6,68	205,99	1543,52	548,3	219	642	8,81	219	3566	830,1	5,67	0,62	54,97	

МЕНЮ 5 день (пятница)

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углевод, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)											Витамины					
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Мг	Р	Fe	А,мкг	В	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг							
Завтрак																									
№257 (1996)	Каша пшениная вязкая с маслом сливочным	150/5	4,30	2,07	9,02	1,21	30,58	209,52	97,39	40,51	151	1,09	43	33	49,62	0,16	0,18	0,92							
№297 (1996)	Сырники (запеканка) из творога со сливочным маслом	70/10	11,29	12,57	8,28	0,08	17,08	187,06	141,98	19,84	174	0,44	45,3	24,9	50,45	0,28	0,04	0,43							
№630 (1996)	Чай с молоком	150/50/15	1,62	1,42	2,27	0,05	17,17	83,14	59,24	6,86	44,1	0,09	9,8	4,9	11	0	0,02	0,64							
пром.	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	0,44	0,04	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							
Итого за 'Завтрак'			21,48	16,07	20,12	1,89	93,31	613,74	313,31	81,91	425	2,82	98,1	63,8	111,3	1,16	0,32	1,98							
Обед																									
ТТК	Помидор пикантный	55/5	0,59	0,00	4,95	3,73	2,80	57,58	7,55	10,78	14,1	0,49	0	431	73,15	2,01	0,03	13,5							
№167 (1996)	Суп пюре из разных овощей с грибами (с цветной капустой)	250/10	8,03	8,01	11,22	0,29	18,00	211,14	258,08	22,45	173	0,4	187	1513	401,8	0,3	0,04	5,71							
ФБУНМЦ ПОЗРПШ Республики Татарстан, ФГБОУ ВО УрГУ, ФБУЗ ЦГ и Э в Средневолжской области 2018																									
№466 (1996)	Рыба, тушеная в томате с овощами и морской капустой	80/50	16,16	19,61	11,53	5,21	4,31	200,25	25,58	37,49	205	0,81	28,7	2070	381,3	3,91	0,21	3,82							
№466 (1996)	Рис припущенный с куркумой	150	3,64	0,03	4,82	0,51	48,63	216,96	8,7	26,32	79,4	0,63	30,6	19,7	36,51	0,27	0,04	0,29							
ТТК	Напиток с витаминами "Витошка"	200	0,00	0,00	0,00	0,00	20,97	70,76	0	0	0	0	118	0	0	0	0,29	19,6							
пром.	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	0,44	0,04	0							
пром.	Хлеб ржаной	30	1,94	0,00	0,35	0,35	12,26	56,85	10,29	13,82	46,5	1,15	0	1,47	0,3	0,42	0,05	0							
Итого за 'Обед'			33,34	27,64	33,18	10,41	127,28	909,66	318,05	116,3	543	3,91	364	4035	893	7,35	0,71	42,9							
Итого за День			54,82	43,71	49,31	12,30	220,59	1523,41	631,35	198,3	969	6,74	462	4099	1004	8,52	1,04	44,9							

ИШТИПУ О ДЕНЬ (ПОНЕДЕЛЬНИК)

5

№ 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	Амкг	В	Р,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	В2	РР	НЭ	С,мг	
Завтрак																						
№35 (2003)	Каша "Дружба" со сливочным маслом	200/10	8,15	2,81	10,49	1,03	44,31	307,45	128	44,8	178	1	76,9	51,7	87	0,26	0,2	0,17	0,84	2,68	1,2	
ТТК	Блины классические со стущеным молоком	50/10	5,02	0,71	7,20	2,45	5,44	105,66	30,1	3,33	21,5	0	4,12	2,94	4,7	1,12	0	0,04	0,02	0,18	0,1	
№642 (1996)	Какао с молоком	200	3,94	2,98	3,16	0,59	21,39	123,86	129	31,1	118	1	20,6	11,1	23	0,01	0,1	0,16	0,17	1,11	1,3	
пром.	Хлеб пшеничный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09	5,88	4,12	19,1	0,3	0	0	0	0,33	0	0,01	0,26	0,66	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	0,02	0,14	0,4	0	
Итого за "Завтрак"			20,63	6,50	21,33	4,53	94,54	646,96	299	92,5	368	3,2	102	66,7	116	2,01	0,3	0,4	1,43	5,03	2,7	
Обед																						
ТТК	Салат из свежих огурцов и помидоров с пекинской капустой, льняным маслом	60	0,56	0,00	5,96	4,47	2,54	65,34	19,2	8,86	17	0,3	0	202	34	2,17	0	0,02	0,15	0,22	11	
№131 (1996)	Суп картофельный с рыбой (филе минтая)	250/15	5,34	0,00	3,10	2,92	23,28	142,17	30	32,8	77,8	1,2	50,9	1198	206	1,27	0,2	0,09	1,61	2,19	35	
№424 (1996)	Биточки мясные паровые с отрубями (говядина, свинина)	100	15,90	0,00	9,93	0,27	8,79	185,30	5,88	17,6	37,2	0,6	0	0	0	0,42	0	0,01	0,41	0,54	0	
№755 (1982)	Макаронны отварные с овощами	150	3,02	0,01	8,88	5,45	33,30	241,48	20	19,3	59,7	1	17,4	2695	476	2,99	0,1	0,05	0,8	1,61	5	
№65 (2003)	Напиток "Здоровье" (с брусничкой)	200	1,41	0,00	1,32	0,05	32,86	132,74	197	34,5	26,1	5,8	0	3,7	44	0,24	0,1	0,04	0,04	0,83	7,4	
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	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	0,01	0,35	0,88	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	0,02	0,14	0,4	0	
Итого за "Обед"			30,50	0,01	29,74	13,71	129,25	901,05	287	128	274	10	68,3	4099	760	7,81	0,4	0,23	3,5	6,66	58	
Итого за День			51,13	6,52	51,07	18,24	223,80	1548,01	586	220	642	13	170	4166	876	9,81	0,7	0,63	4,93	11,7	61	

58

МЕНЮ 7 день (вторник)

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углерод-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)											Витамины				
			всего	в т.ч. жир.	всего	в т.ч. раст.			Са	Мг	Р	Fe	А,мкг	В	Р,мкг	Т,мг	В1,мг	С,мг						
Завтрак																								
257 (1996)	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес"	150/5	4,14	2,12	7,87	2,02	26,94	200,36	106	52,3	173,4	1,28	43,4	25,85	48,89	0,58	0,18	0,94						
297 (1994)	Запеканка из творога со сушеным молоком	100/10	15,67	17,60	12,80	0,11	22,59	280,50	187	27,7	240,1	0,66	80,4	46,19	89,86	0,44	0,06	0,56						
630 (1996)	Чай с молоком	150/50/15	1,62	1,42	1,27	0,05	17,17	83,14	59,2	6,86	44,1	0,09	9,8	4,9	11	0	0,02	0,64						
ром.	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	0,44	0,04	0						
ром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90	6,86	9,21	30,97	0,76	0	0,98	0,2	0,28	0,04	0						
Итого за 'Завтрак'			25,70	19,72	21,27	2,74	92,82	672,23	309	94,7	470	3,18	124	73,02	139	1,74	0,32	1,51						
Обед																								
№19 (2001)	Салат из свежлы с яблоками и сыром	60	2,86	2,32	6,56	4,21	7,57	90,75	103	13,3	68,34	0,89	18,5	22,96	1,95	0,01	0,01	4,94						
№148 (1996)	Суп с макаронными изделиями на бульоне с курой	250	5,56	0,00	9,53	5,12	14,80	157,80	8,48	7,45	23,96	0,38	0	1176	200	2,49	0,04	1,47						
№408 (1996)	Печень тушенная в соусе	65/50	15,55	16,36	8,78	3,07	10,32	199,88	25,1	21,2	304,7	6,47	7393	1028	7719	2,39	0,3	31,62						
№472 (1996)	Щоре картофельное (гарнир)	150	3,21	0,70	5,33	0,50	23,40	153,04	41,1	32,2	94,78	1,16	35	47,01	43,34	0,18	0,16	25,44						
№588 (1996)	Компот из кураги	200	1,02	0,00	0,06	0,06	33,08	125,04	32	20,6	28,62	0,69	0	686	116,6	1,1	0,02	0,78						
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,72	0,00	0,39	0,39	25,38	120,15	9,8	6,86	31,85	0,54	0	0	0	0,55	0,05	0						
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	0,42	0,05	0						
Итого за 'Обед'			33,86	20,15	31,00	15,11	126,81	933,77	263	120	621,4	11,6	7453	2970	8110	9,73	0,64	65,9						
Итого за день			59,56	39,87	56,45	17,85	219,63	1606,00	572	215	1091	14,8	7577	3043	8249	11,5	0,95	67,4						

МЕНЮ в день (средн)

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углевод- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)												
			всего	в т.ч. живь.	всего	в т.ч. раст.			Са	Мг	Р	Fe	А,мкг	В	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	В2	РР	НЭ	С,мг
Завтрак																					
№3 (2004)	Бутерброд с маслом сливочным (батон)	10/25	1,94	0,05	8,82	0,74	15,14	139,29	6,57	8,09	22,7	0,51	58	37,2	65,3	0,5	0	0,02	0,39	0,77	0
№42 (2003)	Коглета рыбная "Лада" с отрубями	90	11,80	0,81	8,49	4,04	14,93	205,42	37,4	20,2	53,6	0,87	204	37,7	80,8	2,5	0,1	0,06	0,62	1,01	16
№471 (1996)	Картофель в молоке	150	4,02	1,29	4,07	0,54	26,09	155,47	70,2	36,9	118	1,28	26	33,5	0,18	0,2	0,2	27	1,66	2,51	25
№692 (2004)	Кофейный напиток с молоком	200	3,10	2,90	2,29	0,00	24,64	126,90	106	12,2	78,3	0,14	12	8	22	0	0	0,12	0,08	0,8	0,5
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	0,02	0,17	0,5	0
Итого за 'Завтрак '			21,67	4,46	23,96	5,57	91,02	672,04	200	84,1	288	3,64	309	131	212	3,6	0,3	0,35	2,93	5,59	41
Обед																					
№75 (1996)	Икра морковная	70	1,21	0,00	5,22	5,22	9,52	82,24	19,3	25,2	40,8	0,64	0	6378	1085	2,6	0,1	0,05	0,69	0,85	7,2
ФБУН ВНИИ ПОВЯТТИ Республики Татарстан, ФГБОУ ВО УрГЭУ, ФБУЗ ЦГ "З" в Свердловской области 2018	Борщ с морской капустой, картофелем, сметаной	250/10	1,97	0,25	7,09	5,06	14,26	123,96	41,9	23,1	52,6	1,08	15	1246	227	2,4	0,1	0,06	0,62	0,95	17
№401 (1996)	Гуляш из свинины	60/50	14,60	0,00	14,20	2,50	5,93	239,30	8,05	4,36	11,9	0,25	0	84,7	14,4	1,2	0	0,01	0,14	0,25	3,1
ФБУН ВНИИ ПОВЯТТИ Республики Татарстан, ФГБОУ ВО УрГЭУ, ФБУЗ ЦГ "З" в Свердловской области 2018	Каша гречневая вязкая с овощами (гарнир)	150	4,39	0,02	5,42	3,54	34,34	174,71	17,5	71,3	111	2,37	28	1750	326	1,5	0,2	0,08	1,51	2,58	1,7
ТТК	Напиток фруктово-ягодный	200	0,22	0,00	0,00	0,00	27,11	106,32	0,71	0	0	0,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0
пром.	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	0,1	0,01	0,44	1,1	0
пром.	Витаминизированный	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	0,02	0,21	0,6	0
Итого за 'Обед '			28,05	0,27	32,67	17,06	128,80	903,54	108	145	295	6,09	42	9460	1652	8,7	0,4	0,24	3,61	6,33	29
Итого за день			49,72	4,73	56,63	22,63	219,82	1575,58	307	229	583	9,73	351	9591	1864	12	0,7	0,6	6,53	11,9	71

МЕНЮ 9 ДЕНЬ

№	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	В	РЭ,мкг	Г,мг	В1,мг	С,мг							
Завтрак																									
№3 (2004)	Буtterброд с маслом, сыром (батон)	10/10/20	4,14	2,63	9,28	0,59	13,14	160,44	103,5	11,86	77,32	0,48	78,4	53,9	89,1	0,5	0	0,07							
№284 (1996)	Омлет натуральный с маслом° сливочным	150/5	12,60	15,54	19,05	7,99	2,56	277,39	103,6	17,12	222,7	2,52	192	72,58	334,4	4,3	0,1	0,22							
№630 (1996)	Чай с молоком	150/50/15	1,62	1,42	1,62	0,05	17,17	86,04	59,24	6,86	44,1	0,09	9,8	4,9	11	0	0	0,64							
пром.	Хлеб пшеничный	20	1,49	0,00	0,16	0,16	10,15	48,06	3,92	2,74	12,74	0,22	0	0	0	0,2	0	0							
пром.	витаминизированный	20	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							
пром.	Хлеб ржаной	20	0,38	0,00	0,35	0,40	14,56	44,45	14,08	7,83	9,57	1,91	0	24	5	0,2	0	4							
Итого за 'Завтрак'			21,52	19,58	30,70	9,42	65,75	654,29	291,2	55,63	397,4	5,99	280	156,4	439,7	5,4	0,2	4,93							
Обед																									
№8 (2003)	Салат "Витаминный" из белокочанной капусты с яблоками	60	0,66	0,00	4,90	5,00	8,33	98,17	17,2	10,05	16,06	0,51	0	1490	253,3	4,1	0	13,1							
№134 (2004)	Суп крестьянский с крупой пшено, сметаной	250/10	2,66	0,25	5,34	5,38	17,50	136,09	33,32	24,35	63,21	0,83	14,7	1195	218	2,4	0,1	19,6							
№394 (1996)	Жаркое по-домашнему со свиной	50/200	15,04	0,00	17,50	4,57	30,30	336,34	26,73	40,54	103,9	1,67	0	101,9	16,8	2	0,2	34,7							
№652 (1996)	Отвар шиповника	200	0,67	0,00	0,27	0,27	17,01	53,51	11,76	3,33	3,33	0,59	0	960,4	163,4	0,8	0	19,6							
пром.	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							
пром.	витаминизированный	30	1,94	0,00	0,35	0,35	12,26	56,85	10,29	13,82	46,45	1,15	0	1,47	0,3	0,4	0,1	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	1,47	0,3	0,4	0,1	0							
	Молоко витаминизированное (пакетированное)	200	5,75	6,12	4,64	0,00	9,22	100,44	222,8	25,7	165,2	0,18	25,3	16,88	46,42	0	0,1	1,1							
Итого за 'Обед'			30,43	6,36	33,39	19,87	120,00	901,54	331,9	124,7	430	5,46	40	3765	698,2	10	0,5	265							
Итого за День			51,95	25,95	64,09	29,29	185,75	1555,84	623,1	180,3	827,4	11,5	320	3922	1138	16	0,7	269							

МЕНЮ 10 день (пятница)

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)											Витамины										
			в т.ч. жив.	веско	в т.ч. раст.	веско			Са	Мг	Р	Fe	А,мкг	В	Р,мкг	Т,мг	В1,мг	В2	PP	НЭ	С,мг									
Завтрак																														
№460 (1996)	Котлета рубленая из птицы с отрубями	90	14,60	0,00	6,06	4,02	14,08	176,09	9,6	12,3	28,6	0,57	0	0	0	0	2	0,03	0,01	0,39	0,64	0								
№486 (1996)	Рагу из овощей	150	3,01	0,00	7,06	7,06	18,50	142,54	42,4	35,7	82,5	1,11	0	4395	747	3,4	0,13	0,09	1,33	1,89	29,2									
№297 (1994)	Запеканка из творога со слоеным молоком	50/5	9,30	8,78	6,29	0,06	11,00	138,08	93,4	13,8	120	0,33	40	23,02	44,7	0,2	0,03	0,15	0,27	2,14	0,28									
№685 (2004)	Чай с сахаром	200/15	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									
ром.	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	0,03	0,01	0,22	0,55	0									
ром.	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	0,17	0,5	0									
Итого за 'Завтрак'			30,59	8,78	19,95	11,67	81,31	621,50	159	76,7	285	3,28	40	4420	792	6,3	0,26	0,28	2,38	5,71	29,5									
Обед																														
№9 (2003)	Салат "Золотая осень" с льняным маслом	60	0,70	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	12,6									
№139 (2004)	Суп картофельный с горохом	250	5,79	0,00	4,66	4,46	21,82	148,13	24	23,1	57,1	1,54	0	1354	230	2	0,19	0,05	0,61	1,62	1,69									
№320 (1996)	Рыба запеченная под молочным соусом (филе минтай)	75/30	15,55	1,00	9,19	1,30	11,33	185,57	61,3	12,3	32,8	0,17	304	33,2	70,2	0,7	0,03	0,06	0,35	0,35	55,3									
№36 (2003)	Рис припущенный с овощами	150	3,80	0,02	6,38	2,74	35,84	235,73	8,57	28,6	85,6	0,62	26	546	119	1,3	0,05	0,03	0,88	1,84	1,1									
№588 (1996)	Компот из смеси сухофруктов	200	0,30	0,00	1,56	0,00	19,79	88,69	2,46	5,92	6,79	0,14	73	0	6,2	0	0,02	0,02	0	0,38	0,63									
ром.	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	0,44	1,1	0									
ром.	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	0,17	0,5	0									
Итого за 'Обед'			31,48	1,02	28,44	13,69	129,35	899,72	133	98,5	270	4,61	404	3013	610	7	0,4	0,21	2,75	6,19	71,3									
Итого за день			64,07	9,81	48,38	25,36	215,67	1521,23	292	175	556	7,89	444	7433	1402	13	0,67	0,5	5,14	11,9	101									