

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Аркада"

А.Р.Хазиев

" " 2026 год

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ СОШ № 183

А.С. Фирсанова

" " 2026 год

Основное десятидневное меню завтраков и обедов для детей, обучающихся в 1-4 классах, являющимися лицами с ограниченными возможностями здоровья с сахарным диабетом

(за счет средств субсидии, выделенной муниципальной 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 | | | | |
|----------------|---|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|---------------|----------------|-------------|-------------|--------------|
| | | | в т.ч. жив. | в т.ч. раст. | в т.ч. всего | в т.ч. раст. | | | Са | Mg | P | Fe | А, мкг | РЭ, мкг | ТЭ, мг | В1, мг | С, мг |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| пром. | Бутерброд с маслом, сыром (хлеб ржаной) | 10/10/25 | 4,51 | 2,63 | 11,43 | 0,74 | 13,14 | 173,65 | 104,6 | 13,5 | 81,5 | 0,6 | 78,4 | 89,1 | 0,57 | 0,04 | 0,07 |
| №257 (1996) | Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" на молоке с маслом сливочным | 200/10 | 14,06 | 4,71 | 14,80 | 2,70 | 43,93 | 305,03 | 219,5 | 78,8 | 290 | 1,8 | 89,96 | 101,4 | 0,81 | 0,26 | 2,09 |
| ТТК | Молоко кипяченое | 200 | 3,94 | 2,98 | 3,16 | 0,59 | 21,39 | 123,86 | 128,9 | 31,1 | 118 | 1 | 20,58 | 23,22 | 0,01 | 0,05 | 1,34 |
| пром. | Фрукты свежие (яблоко) | 100 | 0,38 | 0,00 | 0,35 | 0,40 | 10,56 | 44,45 | 14,08 | 7,83 | 9,57 | 1,9 | 0 | 5 | 0,2 | 0,02 | 4 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,58 | 0,00 | 0,48 | 0,48 | 16,34 | 75,80 | 6,86 | 9,21 | 31 | 0,8 | 0 | 0,2 | 0,28 | 0,04 | 0 |
| | Итого за 'Завтрак' | 595,00 | 25,47 | 10,32 | 30,22 | 4,91 | 105,36 | 722,79 | 473,91 | 140,39 | 530,11 | 6,03 | 188,94 | 218,90 | 1,87 | 0,41 | 7,50 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК | Огурчик пикантный | 60 | 0,45 | 0,00 | 4,95 | 3,73 | 1,99 | 53,10 | 13,07 | 7,96 | 24 | 0,3 | 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 | 21,94 | 95,18 | 39,88 | 13,1 | 31,6 | 0,5 | 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 | 17,9 | 33,8 | 0,5 | 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 | 70,3 | 0,6 | 17,35 | 19,59 | 0,81 | 0,05 | 0 |
| ТТК | Напиток вишневый без сахара | 200 | 0,47 | 0,00 | 0,61 | 0,00 | 17,29 | 88,24 | 3,68 | 10 | 11,5 | 0,2 | 179,9 | 9,3 | 0 | 0,03 | 2,32 |
| пром. | Хлеб ржаной | 50 | 3,23 | 0,00 | 0,60 | 0,60 | 20,43 | 94,75 | 6,86 | 9,21 | 31 | 0,8 | 0 | 0,2 | 0,28 | 0,04 | 0 |
| | Итого за 'Обед' | 830,00 | 26,10 | 0,29 | 27,46 | 12,86 | 106,17 | 731,88 | 93,09 | 79,83 | 202,10 | 2,85 | 223,98 | 1115,07 | 6,29 | 0,19 | 21,60 |
| | Итого за день | 1425,00 | 51,57 | 10,61 | 57,68 | 17,77 | 211,53 | 1454,68 | 567,00 | 220,22 | 732,21 | 8,88 | 412,92 | 1333,97 | 8,16 | 0,60 | 29,10 |

2 день (вторник)

| № ТК | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | | Жиры, г | | Углево- ды, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | Витамины | | | | |
|----------------------------------|--|---------------|----------------|-----------------|-----------------|-----------------|------------------|---------------|------------------------------|--------------|---------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|
| | | | в т.ч. жив. | в т.ч. раст. | в т.ч. всего | в т.ч. раст. | | | Са | Mg | P | Fe | А,мкг | РЭ,мкг | ТЭ,мг | В1,мг | С,мг |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| проп. | Бутерброд с маслом сливочным (хлеб ржаной) | 10/25 | 1,94 | 0,05 | 8,82 | 0,74 | 13,14 | 139,29 | 6,57 | 8,09 | 22,7 | 0,5 | 57,82 | 65,3 | 0,53 | 0,04 | 0 |
| №562 (2014) | Ежики с рисом | 70 | 12,24 | 0,00 | 11,08 | 6,64 | 13,07 | 180,04 | 5,8 | 6,05 | 22,4 | 0,2 | 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 | 32,2 | 94,8 | 1,2 | 35 | 43,34 | 0,18 | 0,16 | 25,4 |
| №685 (2004) | Чай с молоком без сахара | 200 | 0,20 | 0,00 | 0,05 | 0,05 | 14,82 | 57,35 | 0,44 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| проп. | Хлеб ржаной | 50 | 3,23 | 0,00 | 0,60 | 0,60 | 20,43 | 94,75 | 6,86 | 9,21 | 31 | 0,8 | 0 | 0,2 | 0,28 | 0,04 | 0 |
| Итого за 'Завтрак 2 день' | | 505,00 | 20,82 | 0,75 | 25,88 | 8,53 | 84,86 | 624,48 | 60,73 | 55,51 | 170,79 | 2,71 | 92,82 | 108,84 | 4,03 | 0,26 | 26,87 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК | Помидор пикантный | 60 | 0,59 | 0,00 | 5,45 | 4,06 | 2,78 | 61,91 | 7,48 | 10,7 | 14 | 0,5 | 0 | 72,55 | 2,16 | 0,03 | 13,4 |
| №128 (1996) | Рассольник домашний со сметаной | 250/10 | 2,35 | 0,25 | 5,77 | 4,56 | 15,82 | 122,43 | 30,76 | 24,8 | 61,5 | 0,9 | 9 | 219,6 | 2,06 | 0,08 | 10,5 |
| №505 (2004) | Кнели из филе цыпленка | 90 | 15,33 | 2,06 | 8,20 | 0,08 | 5,29 | 176,48 | 36,3 | 4,6 | 42,5 | 0,3 | 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 | 204 | 4,6 | 30,36 | 35,67 | 0,61 | 0,29 | 0 |
| ТТК | Напиток из брусники без сахара | 200 | 1,20 | 0,00 | 0,51 | 0,00 | 39,25 | 133,66 | 386,8 | 66,2 | 49 | 11 | 0 | 86,25 | 0,42 | 0,08 | 12,3 |
| проп. | Хлеб ржаной | 60 | 3,88 | 0,00 | 0,72 | 0,72 | 24,52 | 113,70 | 6,86 | 9,21 | 31 | 0,8 | 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 | 1,9 | 0 | 5 | 0,2 | 0,02 | 4 |
| | Итого за 'Обед 2 день' | 920,00 | 30,31 | 2,34 | 27,48 | 12,06 | 144,48 | 918,58 | 501,91 | 259,39 | 411,88 | 19,85 | 97,35 | 520,86 | 6,13 | 0,56 | 40,41 |
| | Итого за день | 1425,00 | 51,13 | 3,09 | 53,36 | 20,59 | 229,34 | 1543,06 | 562,64 | 314,90 | 582,67 | 22,56 | 190,17 | 629,70 | 10,16 | 0,82 | 67,28 |

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. | в т.ч. раст. | в т.ч. всего | в т.ч. раст. | | | Са | Mg | P | Fe | А,мкг | РЭ,мкг | ТЭ,мг | В1,мг | С,мг |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| проп. | Бутерброд с сыром (хлеб ржаной) | 10/25 | 1,94 | 0,05 | 8,82 | 0,74 | 13,14 | 139,29 | 6,57 | 8,09 | 22,7 | 0,5 | 57,82 | 65,3 | 0,53 | 0,04 | 0 |
| ТТК | Огурчик пикантный | 30 | 0,22 | 0,00 | 2,96 | 2,23 | 0,96 | 30,80 | 6,31 | 3,84 | 11,6 | 0,2 | 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 | 19,7 | 57,9 | 0,6 | 53,98 | 60,94 | 0,4 | 0,05 | 14,9 |
| №274 (1996) | Макаронные изделия "Ассорти" | 150 | 8,35 | 3,24 | 7,10 | 0,60 | 34,13 | 234,03 | 131,8 | 14,2 | 115 | 0,8 | 48,85 | 55,87 | 0,8 | 0,08 | 0,09 |
| №685 (2004) | отварные с сыром | 200 | 0,20 | 0,00 | 0,05 | 0,05 | 14,82 | 57,35 | 0,44 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| проп. | Чай без сахара | 40 | 2,58 | 0,00 | 0,48 | 0,48 | 16,34 | 75,80 | 6,86 | 9,21 | 31 | 0,8 | 0 | 0,2 | 0,28 | 0,04 | 0 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 3,23 | 0,00 | 0,60 | 0,60 | 20,43 | 94,75 | 6,86 | 9,21 | 31 | 0,8 | 0 | 0,2 | 0,28 | 0,04 | 0 |
| Итого за 'Завтрак 3 день' | | 535,00 | 24,25 | 3,82 | 28,41 | 4,25 | 88,05 | 699,58 | 223,59 | 55,02 | 237,80 | 2,92 | 160,65 | 185,11 | 3,03 | 0,22 | 17,74 |

| № 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 | | | Ca | Mg | P | Fe | A,мкг | РЭ,мкг | ТЭ,мг | В1,мг | С,мг |
| №33 (2004) | Уха с перловой крупой | 250/25 | 6,89 | 0,00 | 0,63 | 0,32 | 19,71 | 107,90 | 26,73 | 20,5 | 67,8 | 0,8 | 87,11 | 5,88 | 0,18 | 0,09 | 30,7 |
| №433 (2004) | Мясо тушеное | 50/50 | 14,82 | 0,00 | 12,96 | 2,98 | 15,36 | 228,98 | 2,86 | 3,57 | 8,04 | 0,2 | 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 | 89,5 | 1,4 | 34,69 | 43,82 | 0,21 | 0,18 | 30,3 |
| №652 (1996) | Отвар шиповника | 200 | 0,67 | 0,00 | 0,27 | 0,27 | 16,01 | 63,51 | 11,76 | 3,33 | 3,33 | 0,6 | 0 | 163,4 | 0,76 | 0,01 | 196 |
| пром. | Хлеб ржаной | 60 | 3,88 | 0,00 | 0,72 | 0,72 | 24,52 | 113,70 | 6,86 | 9,21 | 31 | 0,8 | 0 | 0,2 | 0,28 | 0,04 | 0 |
| | Итого за 'Обед 3 день' | 785,00 | 29,32 | 0,03 | 25,04 | 4,90 | 102,45 | 711,35 | 66,94 | 71,65 | 199,61 | 3,71 | 121,80 | 282,90 | 2,85 | 0,33 | 258,85 |
| | Итого за день | 1320,00 | 53,57 | 3,85 | 53,45 | 9,15 | 190,50 | 1410,93 | 290,53 | 126,67 | 437,41 | 6,63 | 282,45 | 468,01 | 5,88 | 0,55 | 276,59 |

4 день (четверг)

| № 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 | | | Ca | Mg | P | Fe | A,мкг | РЭ,мкг | ТЭ,мг | В1,мг | С,мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №297 (1994) | Запеканка из творога | 70 | 13,27 | 12,54 | 9,15 | 0,08 | 17,02 | 203,49 | 140,2 | 20,4 | 175 | 0,5 | 57,96 | 64,83 | 0,31 | 0,05 | 0,43 |
| №257 (1996) | Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным | 200/5 | 8,07 | 2,83 | 10,82 | 1,65 | 37,89 | 279,82 | 117 | 48 | 179 | 1,3 | 46,92 | 87,92 | 0,25 | 0,18 | 0,5 |
| ТТК | Молоко кипяченое | 200 | 3,94 | 2,98 | 3,16 | 0,59 | 21,39 | 123,86 | 128,9 | 31,1 | 118 | 1 | 20,58 | 23,22 | 0,01 | 0,05 | 1,34 |
| пром. | Хлеб ржаной | 50 | 3,23 | 0,00 | 0,60 | 0,60 | 20,43 | 94,75 | 6,86 | 9,21 | 31 | 0,8 | 0 | 0,2 | 0,28 | 0,04 | 0 |
| | Фрукты свежие (яблоко) | 100 | 0,38 | 0,00 | 0,35 | 0,40 | 10,56 | 44,45 | 14,08 | 7,83 | 9,57 | 1,9 | 0 | 5 | 0,2 | 0,02 | 4 |
| | Итого за 'Завтрак 4 день' | 625,00 | 28,89 | 18,35 | 24,08 | 3,32 | 107,29 | 746,37 | 407,03 | 116,44 | 512,07 | 5,45 | 125,46 | 181,17 | 1,05 | 0,34 | 6,27 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------|---|---------|-------|-------|-------|-------|--------|---------|--------|--------|--------|------|--------|--------|------|------|-------|
| ТТК | Помидор пикантный | 60 | 0,59 | 0,00 | 4,95 | 3,73 | 2,80 | 57,58 | 7,55 | 10,8 | 14,1 | 0,5 | 0 | 73,15 | 2,01 | 0,03 | 13,5 |
| №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 | 54,5 | 0,9 | 0 | 201,8 | 1,19 | 0,1 | 13,2 |
| №401 (1996) | Гуляш из говядины | 50/50 | 15,63 | 15,01 | 9,78 | 2,42 | 4,01 | 165,96 | 7,81 | 4,22 | 11,5 | 0,2 | 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 | 21,6 | 0,3 | 14,46 | 343,3 | 1,76 | 0,02 | 2,79 |
| №588 (1996) | Компот из кураги без сахара | 200 | 1,02 | 0,00 | 0,06 | 0,06 | 23,19 | 106,45 | 31,8 | 20,6 | 28,6 | 0,7 | 0 | 116,6 | 1,1 | 0,02 | 0,78 |
| пром. | Хлеб ржаной | 60 | 3,88 | 0,00 | 0,72 | 0,72 | 24,52 | 113,70 | 6,86 | 9,21 | 31 | 0,8 | 0 | 0,2 | 0,28 | 0,04 | 0 |
| | Итого за 'Обед 4 день' | 820,00 | 32,63 | 15,02 | 24,95 | 11,88 | 107,62 | 777,06 | 85,43 | 74,27 | 161,27 | 3,32 | 14,46 | 749,48 | 7,55 | 0,22 | 31,23 |
| | Итого за день | 1445,00 | 61,52 | 33,37 | 49,03 | 15,20 | 214,91 | 1523,43 | 492,46 | 190,71 | 673,34 | 8,77 | 139,92 | 930,65 | 8,60 | 0,56 | 37,50 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------|---|---------|-------|------|-------|-------|--------|---------|--------|--------|--------|-------|--------|--------|------|------|-------|
| №139 (2004) | Овощи свежие со сладким перцем (огурец, помидор, перец сладкий) | 60 | 0,59 | 0,00 | 0,08 | 0,08 | 2,78 | 12,99 | 10,74 | 9,23 | 18,9 | 0,4 | 0 | 59,37 | 0,26 | 0,03 | 26,5 |
| №403 (1996) | Суп картофельный с горохом, гречками | 250/10 | 4,98 | 0,00 | 4,80 | 4,80 | 23,86 | 185,87 | 28,88 | 34,4 | 85,5 | 2 | 0 | 231,9 | 2,07 | 0,25 | 11,5 |
| ТТК | Плов (с говядиной) | 250 | 16,48 | 0,00 | 16,12 | 8,53 | 54,69 | 446,29 | 13,51 | 43,2 | 118 | 1 | 0 | 318 | 3,93 | 0,08 | 4,36 |
| пром. | Напиток вишневый без сахара | 200 | 0,47 | 0,00 | 2,61 | 0,00 | 12,29 | 88,24 | 3,68 | 10 | 11,5 | 0,2 | 179,9 | 9,3 | 0 | 0,03 | 2,32 |
| | Хлеб ржаной | 70 | 6,79 | 0,00 | 1,23 | 1,23 | 42,91 | 198,98 | 10,29 | 13,8 | 46,5 | 1,2 | 0 | 0,3 | 0,42 | 0,05 | 0 |
| | Итого за 'Обед 6 день' | 840,00 | 29,31 | 0,00 | 24,84 | 14,64 | 136,53 | 932,36 | 67,10 | 110,65 | 280,24 | 4,73 | 179,93 | 618,87 | 6,68 | 0,44 | 44,63 |
| | Итого за день | 1430,00 | 49,11 | 8,36 | 48,27 | 18,47 | 238,72 | 1617,28 | 451,21 | 226,25 | 720,92 | 10,45 | 326,64 | 791,66 | 7,94 | 0,83 | 51,26 |

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 | Mg | P | Fe | А, мкг | РЭ, мкг | ТЭ, мг | В1, мг | С, мг |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №3 (2004) | Бутерброд с маслом, сыром (хлеб ржаной) | 10/10/25 | 4,51 | 2,63 | 11,43 | 0,74 | 13,14 | 173,65 | 104,6 | 13,5 | 81,5 | 0,6 | 78,4 | 89,1 | 0,57 | 0,04 | 0,07 |
| №389 (2004) | Биточки рыбные (паровые) из филе минтая | 70 | 11,15 | 0,40 | 3,20 | 0,12 | 12,73 | 192,56 | 33,79 | 8,17 | 16,2 | 0,1 | 184 | 20,93 | 0,01 | 0,02 | 37,9 |
| №472(1996) | Пюре картофельное (гарнир) | 150 | 3,21 | 0,70 | 5,33 | 0,50 | 27,00 | 153,04 | 41,06 | 32,2 | 94,8 | 1,2 | 35 | 43,34 | 0,18 | 0,16 | 25,4 |
| №685 (2004) | Чай с молоком без сахара | 200 | 0,20 | 0,00 | 0,05 | 0,05 | 14,82 | 57,35 | 0,44 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| пром. | Хлеб ржаной | 40 | 2,58 | 0,00 | 0,48 | 0,48 | 16,34 | 75,80 | 6,86 | 9,21 | 31 | 0,8 | 0 | 0,2 | 0,28 | 0,04 | 0 |
| | Итого за 'Завтрак 7 день' | 505,00 | 21,65 | 3,73 | 20,49 | 1,89 | 84,03 | 652,40 | 186,72 | 63,02 | 223,41 | 2,64 | 297,42 | 153,57 | 1,04 | 0,26 | 63,37 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------|---|---------|-------|-------|-------|-------|--------|---------|--------|--------|--------|------|--------|--------|------|------|--------|
| №124 (1996) | Щи по-уральски с крупой (пшено), сметаной | 250/10 | 2,10 | 0,25 | 10,77 | 10,24 | 8,54 | 138,19 | 35,86 | 18 | 41,8 | 0,6 | 9 | 231,2 | 4,62 | 0,04 | 7,51 |
| №401 (1996) | Гуляш из говядины | 50/50 | 15,63 | 15,01 | 12,15 | 4,80 | 4,01 | 187,31 | 11,46 | 4,46 | 12,3 | 0,3 | 0 | 14,46 | 2,31 | 0,01 | 0,95 |
| №469 (1996) | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,51 | 0,03 | 4,89 | 0,65 | 36,65 | 212,18 | 10,09 | 7,98 | 44,4 | 0,8 | 30,36 | 34,28 | 0,82 | 0,08 | 0 |
| №705 (2004) | Напиток из плодов шиповника без сахара | 200 | 0,31 | 0,00 | 0,14 | 0,14 | 26,07 | 99,27 | 6,08 | 1,57 | 1,57 | 0,3 | 0 | 86,8 | 0,34 | 0,01 | 127 |
| пром. | Хлеб ржаной | 70 | 6,79 | 0,00 | 1,23 | 1,23 | 42,91 | 198,98 | 10,29 | 13,8 | 46,5 | 1,2 | 0 | 0,3 | 0,42 | 0,05 | 0 |
| | Итого за 'Обед 7 день' | 780,00 | 30,34 | 15,29 | 29,18 | 17,06 | 118,18 | 835,93 | 73,78 | 45,80 | 146,52 | 3,17 | 39,36 | 366,99 | 8,51 | 0,19 | 135,86 |
| | Итого за день | 1285,00 | 51,99 | 19,02 | 49,67 | 18,95 | 202,21 | 1488,32 | 260,50 | 108,82 | 369,93 | 5,81 | 336,78 | 520,56 | 9,55 | 0,45 | 199,23 |

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 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| пром. | Бутерброд с маслом сливочным (хлеб ржаной) | 10/25 | 1,94 | 0,05 | 8,82 | 0,74 | 13,14 | 139,29 | 6,57 | 8,09 | 22,7 | 0,5 | 57,82 | 65,3 | 0,53 | 0,04 | 0 |
| ТТК | Макаронные изделия с рубленой курицей и сыром | 250 | 20,88 | 3,89 | 15,13 | 4,73 | 46,11 | 431,08 | 165 | 20,4 | 153 | 1,2 | 59,78 | 68,35 | 2,83 | 0,12 | 2,06 |
| №685 (2004) | Чай без сахара | 200 | 0,20 | 0,00 | 0,05 | 0,05 | 14,82 | 57,35 | 0,44 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| пром. | Хлеб ржаной | 40 | 2,58 | 0,00 | 0,48 | 0,48 | 16,34 | 75,80 | 6,86 | 9,21 | 31 | 0,8 | 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 | 1,9 | 0 | 5 | 0,2 | 0,02 | 4 |
| Итого за 'Завтрак 8 день ' | | | 625,00 | 3,94 | 24,83 | 6,40 | 100,97 | 747,97 | 192,97 | 45,52 | 215,82 | 4,45 | 117,60 | 138,85 | 3,84 | 0,22 | 6,06 |

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 | 20,3 | 0,5 | 0 | 45,15 | 0,25 | 0,03 | 10,6 |
| Республиканского по Средневосточной 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 | 23,1 | 52,6 | 1,1 | 14,7 | 226,9 | 2,41 | 0,05 | 17,3 |
| №470 (2004) | Фрикадельки из говядины (паровые) с отрубями | 90 | 14,40 | 0,02 | 14,13 | 0,24 | 7,80 | 187,39 | 8,74 | 20,7 | 45,8 | 0,8 | 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 | 21,5 | 0,3 | 14,46 | 343,3 | 0,66 | 0,02 | 2,79 |
| №588 (1996) | Компот из кураги без сахара | 200 | 1,02 | 0,00 | 0,06 | 0,06 | 28,19 | 106,45 | 31,8 | 20,6 | 28,6 | 0,7 | 0 | 116,6 | 1,1 | 0,02 | 0,78 |
| пром. | Хлеб ржаной | 50 | 3,23 | 0,00 | 0,60 | 0,60 | 20,43 | 94,75 | 6,86 | 9,21 | 31 | 0,8 | 0 | 0,2 | 0,28 | 0,04 | 0 |
| Итого за 'Обед 8 день ' | | | 810,00 | 0,28 | 25,56 | 6,11 | 106,75 | 710,31 | 115,21 | 92,83 | 199,77 | 4,02 | 50,40 | 755,64 | 5,29 | 0,20 | 31,43 |
| Итого за день | | | 1435,00 | 4,22 | 50,39 | 12,51 | 207,72 | 1458,28 | 308,18 | 138,35 | 415,59 | 8,47 | 168,00 | 894,49 | 9,13 | 0,42 | 37,49 |

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 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №297 (1994) | Запеканка из творога | 70 | 13,27 | 12,54 | 10,15 | 0,08 | 17,02 | 203,49 | 140,2 | 20,4 | 175 | 0,5 | 57,96 | 64,83 | 0,31 | 0,05 | 0,43 |
| №257 (1996) | Каша рисовая вязкая с маслом сливочным без сахара | 200/5 | 5,87 | 2,82 | 9,89 | 0,44 | 39,95 | 244,74 | 123,5 | 35,5 | 154 | 0,6 | 48,2 | 54,3 | 0,23 | 0,07 | 1,25 |
| №685 (2004) | Чай с молоком без сахара | 200 | 0,20 | 0,00 | 0,05 | 0,05 | 14,82 | 57,35 | 0,44 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| пром. | Хлеб ржаной | 50 | 3,23 | 0,00 | 0,60 | 0,60 | 20,43 | 94,75 | 6,86 | 9,21 | 31 | 0,8 | 0 | 0,2 | 0,28 | 0,04 | 0 |
| Итого за 'Завтрак 9 день ' | | | 525,00 | 22,57 | 15,36 | 1,17 | 92,22 | 600,33 | 270,94 | 65,06 | 359,23 | 1,85 | 106,16 | 119,33 | 0,82 | 0,16 | 1,68 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------|--|---------|-------|-------|-------|-------|--------|---------|--------|--------|--------|-------|--------|--------|------|------|-------|
| | Огурчик пикантный | 60 | 0,47 | 0,00 | 5,93 | 4,46 | 2,06 | 62,22 | 13,52 | 8,23 | 24,8 | 0,4 | 0 | 6 | 2,04 | 0,02 | 5,88 |
| №129 (1996) | Рассольник ленинградский со сметаной | 250/10 | 2,38 | 0,25 | 5,80 | 4,59 | 17,47 | 129,99 | 27,47 | 23,5 | 68,6 | 0,9 | 9 | 219 | 2,08 | 0,08 | 6,71 |
| №493 (2004) | Филе голени индейки тушенное в сметанном соусе | 60/50 | 16,23 | 0,32 | 10,89 | 3,99 | 4,53 | 199,15 | 13,9 | 2,12 | 13,5 | 0,1 | 29,94 | 33,06 | 1,92 | 0,01 | 0,15 |
| №472 (1996) | Пюре картофельное (гарнир) | 150 | 3,21 | 0,70 | 5,33 | 0,50 | 23,40 | 153,04 | 41,06 | 32,2 | 94,8 | 1,2 | 35 | 43,34 | 0,18 | 0,16 | 25,4 |
| ТТК | Напиток из брусники без сахара | 200 | 2,70 | 0,00 | 1,20 | 0,00 | 39,25 | 163,66 | 386,8 | 66,2 | 49 | 11 | 0 | 86,25 | 0,42 | 0,08 | 12,3 |
| пром. | Хлеб ржаной | 50 | 3,23 | 0,00 | 0,60 | 0,60 | 20,43 | 94,75 | 6,86 | 9,21 | 31 | 0,8 | 0 | 0,2 | 0,28 | 0,04 | 0 |
| | Итого за 'Обед 9 день' | 830,00 | 28,22 | 1,27 | 29,75 | 14,14 | 107,14 | 802,82 | 489,64 | 141,34 | 281,66 | 14,13 | 73,94 | 387,85 | 6,92 | 0,39 | 50,43 |
| | Итого за день | 1355,00 | 50,79 | 16,63 | 50,44 | 15,31 | 199,36 | 1403,15 | 760,58 | 206,40 | 640,89 | 15,98 | 180,10 | 507,18 | 7,74 | 0,55 | 52,11 |

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. | | | Ca | Mg | P | Fe | A, мкг | РЭ, мкг | ТЭ, мг | В1, мг | С, мг |
| | | | пром. | Бутерброд с сыром (хлеб ржаной) | 10/25 | 1,94 | 0,05 | 8,82 | 0,74 | 13,14 | 139,29 | 6,57 | 8,09 | 22,7 | 0,5 | 57,82 | 65,3 |
| ТТК | Огурцы свежие с салатом айсберг | 50 | 0,55 | 0,00 | 0,07 | 0,07 | 2,09 | 9,97 | 24,44 | 12,6 | 19,5 | 0,3 | 0 | 66,18 | 0,18 | 0,01 | 6,04 |
| №284 (1996) | Омлет натуральный с маслом сливочным | 150/5 | 14,23 | 15,23 | 14,01 | 2,25 | 22,90 | 251,71 | 115,4 | 19,3 | 251 | 2,8 | 312,8 | 334,4 | 1,74 | 0,09 | 0,54 |
| ТТК | Молоко кипяченое | 200 | 3,94 | 2,98 | 3,16 | 0,59 | 21,39 | 123,86 | 128,9 | 31,1 | 118 | 1 | 20,58 | 23,22 | 0,01 | 0,05 | 1,34 |
| пром. | Хлеб ржаной | 60 | 3,88 | 0,00 | 0,72 | 0,72 | 24,52 | 113,70 | 6,86 | 9,21 | 31 | 0,8 | 0 | 0,2 | 0,28 | 0,04 | 0 |
| | Итого за 'Завтрак 10 день' | 500,00 | 24,54 | 18,26 | 26,78 | 4,37 | 84,04 | 638,53 | 282,17 | 80,24 | 442,28 | 5,43 | 391,21 | 489,33 | 2,74 | 0,23 | 7,92 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|---------|-------|-------|-------|-------|--------|---------|--------|--------|--------|------|--------|---------|------|------|-------|
| ТТК | Помидор пикантный | 60 | 0,59 | 0,00 | 4,95 | 3,73 | 2,80 | 57,58 | 7,55 | 10,8 | 14,1 | 0,5 | 0 | 73,15 | 2,01 | 0,03 | 13,5 |
| №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 | 24,2 | 77 | 0,6 | 36,26 | 491,8 | 0,27 | 0,08 | 12,4 |
| №48 (2003) | Кнели из говядины | 90 | 12,32 | 0,67 | 9,06 | 1,53 | 3,35 | 156,44 | 2,91 | 0,64 | 10,2 | 0,1 | 13,23 | 14,04 | 0,69 | 0 | 0 |
| ФБУН ЕМНЦ ГОЗРП Республиканского 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 | 71,3 | 111 | 2,4 | 27,75 | 326 | 1,49 | 0,15 | 1,7 |
| ТТК | Напиток из смородины без сахара | 200 | 1,13 | 0,00 | 0,12 | 0,00 | 15,70 | 65,27 | 0,44 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| пром. | Хлеб ржаной | 50 | 3,23 | 0,00 | 0,60 | 0,60 | 20,43 | 94,75 | 6,86 | 9,21 | 31 | 0,8 | 0 | 0,2 | 0,28 | 0,04 | 0 |
| | Итого за 'Обед 10 день' | 810,00 | 25,93 | 1,78 | 27,65 | 9,79 | 100,93 | 710,88 | 96,11 | 116,11 | 243,21 | 4,41 | 77,24 | 905,19 | 4,74 | 0,30 | 27,60 |
| | Итого за день | 1310,00 | 50,47 | 20,04 | 54,43 | 14,16 | 184,97 | 1349,42 | 378,28 | 196,35 | 685,49 | 9,84 | 468,45 | 1394,52 | 7,48 | 0,53 | 35,52 |

УТВЕРЖДАЮ
 Директор ООО "Аркада"
 А.Р.Хазиев
 " 12.06.2026 год

СОГЛАСОВАНО
 Директор МАОУ СОШ № 183
 А.С. Фирсанова
 " 12.06.2026 год

Основное десятидневное меню завтраков и обедов для детей, обучающихся в 5-11 классах, являющимися лицами с ограниченными возможностями здоровья с сахарным диабетом

(за счет средств субсидии, выделенной муниципальному образованию "город Екатеринбург" на обеспечение бесплатным питанием (завтрак и обед), в размере 442 рубля 34 копейки)

1 день (понедельник)

| № ТК | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | | Жиры, г | | Углевод-о-ды, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | Витамины | | | | | | |
|----------------|--|----------|-------------------|--------------|--------------|--------------|-----------------|----------|---------------------------|--------|--------|----------|--------|---------|---------|--------|--------|-------|
| | | | в т.ч. всего жив. | в т.ч. раст. | в т.ч. всего | в т.ч. раст. | | | Са | Mg | P | Fe | А, мкг | РЭ, мкг | г | ТЭ, мг | В1, мг | С, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| пром. | Бутерброд с маслом, сыром (хлеб ржаной) | 10/10/25 | 4,51 | 2,63 | 11,43 | 0,74 | 13,14 | 173,65 | 43,37 | 105 | 13,5 | 81,5 | 0,6 | 78,4 | 89,1 | 0,57 | 0,04 | 0,07 |
| №257 (1996) | Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" на молоке с маслом сливочным без сахара | 200/10 | 14,06 | 4,71 | 15,80 | 2,70 | 33,93 | 305,03 | 379,83 | 219 | 78,8 | 290 | 1,8 | 90 | 101,4 | 0,81 | 0,26 | 2,09 |
| ТТК | Молоко кипяченое | 200 | 3,94 | 2,98 | 3,16 | 0,59 | 21,39 | 123,86 | 209,83 | 129 | 31,1 | 118 | 1 | 20,6 | 23,22 | 0,01 | 0,05 | 1,34 |
| пром. | Фрукты свежие (яблоко) | 100 | 0,38 | 0,00 | 0,35 | 0,40 | 10,56 | 44,45 | 244,64 | 14,1 | 7,83 | 9,57 | 1,9 | 0 | 5 | 0,2 | 0,02 | 4 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,58 | 0,00 | 0,48 | 0,48 | 16,34 | 75,80 | 48,02 | 6,86 | 9,21 | 31 | 0,8 | 0 | 0,2 | 0,28 | 0,04 | 0 |
| | Итого за 'Завтрак' | 595,00 | 25,47 | 10,32 | 31,22 | 4,91 | 95,36 | 722,79 | 925,69 | 473,91 | 140,39 | 530,11 | 6,03 | 188,94 | 218,90 | 1,87 | 0,41 | 7,50 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК | Овощи свежие в нарезке с зеленью (огурец, помидор) | 100 | 0,94 | 0,00 | 0,15 | 0,15 | 4,31 | 20,73 | 212,88 | 21 | 17,1 | 34,1 | 0,8 | 0 | 75,25 | 0,41 | 0,04 | 17,6 |
| №120 (1996) | Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной | 250/10 | 1,95 | 0,28 | 5,57 | 0,08 | 9,94 | 95,18 | 179,6 | 39,9 | 13,1 | 31,6 | 0,5 | 26,7 | 280,2 | 0,21 | 0,02 | 9,68 |
| ТТК | Индейка тушеная | 80/50 | 20,34 | 0,00 | 13,40 | 6,93 | 5,84 | 229,91 | 112,79 | 20,3 | 17,9 | 33,8 | 0,5 | 0 | 800 | 3,28 | 0,03 | 3,92 |
| ТТК | Рис по турецки с вермишелью | 180 | 4,86 | 0,02 | 6,74 | 1,83 | 46,42 | 218,17 | 65,03 | 11,2 | 26 | 84,4 | 0,7 | 20,8 | 23,51 | 0,97 | 0,06 | 0 |
| ТТК | Напиток вишневый без сахара | 200 | 0,47 | 0,00 | 0,61 | 0,00 | 17,29 | 88,24 | 143,91 | 3,68 | 10 | 11,5 | 0,2 | 180 | 9,3 | 0 | 0,03 | 2,32 |
| пром. | Хлеб ржаной | 50 | 3,23 | 0,00 | 0,60 | 0,60 | 20,43 | 94,75 | 48,02 | 6,86 | 9,21 | 31 | 0,8 | 0 | 0,2 | 0,28 | 0,04 | 0 |
| | Итого за 'Обед' | 920,00 | 31,79 | 0,30 | 27,07 | 9,59 | 104,23 | 746,99 | 762,23 | 102,92 | 93,32 | 226,36 | 3,40 | 227,45 | 1188,44 | 5,15 | 0,22 | 33,56 |
| | Итого за день | 1515,00 | 57,26 | 10,62 | 58,29 | 14,50 | 199,59 | 1469,78 | 1687,92 | 576,83 | 233,71 | 756,47 | 9,43 | 416,39 | 1407,34 | 7,02 | 0,63 | 41,06 |

2 день (вторник)

| № ТК | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | | Жиры, г | | Углев. о-ды, г | ЭЦ, ккал | К | Минеральные элементы (мг) | | | | Витамины | | | | |
|----------------------------------|--|---------------|--------------|-------------|--------------|--------------|----------------|---------------|----------------|---------------------------|--------------|---------------|-------------|---------------|---------------|-------------|-------------|--------------|
| | | | в т.ч. жив. | | в т.ч. раст. | | | | | Са | Mg | P | Fe | А,мкг | РЭ,мкг | ТЭ,мг | В1,мг | С,мг |
| | | | всего | в т.ч. жив. | всего | в т.ч. раст. | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| пром. | Бутерброд с маслом сливочным (хлеб ржаной) | 15/25 | 1,96 | 0,07 | 12,86 | 0,74 | 13,18 | 175,92 | 34,3 | 7,15 | 8,09 | 23,6 | 0,5 | 86,7 | 97,95 | 0,58 | 0,04 | 0 |
| №562 (2014) | Ежики с рисом | 80 | 9,70 | 0,00 | 12,70 | 7,62 | 13,52 | 216,05 | 42,66 | 6,63 | 6,91 | 25,6 | 0,3 | 0 | 0 | 3,49 | 0,02 | 1,63 |
| №472/3 (199) | Пюре картофельное (гарнир) | 180 | 3,85 | 0,84 | 6,39 | 0,60 | 30,08 | 198,20 | 898,23 | 49,2 | 38,6 | 114 | 1,4 | 42 | 52 | 0,22 | 0,19 | 30,5 |
| №685 (2004) | Чай с молоком без сахара | 200 | 0,20 | 0,00 | 0,05 | 0,05 | 14,82 | 57,35 | 0,44 | 0,44 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| пром. | Хлеб ржаной | 50 | 3,23 | 0,00 | 0,60 | 0,60 | 20,43 | 94,75 | 48,02 | 6,86 | 9,21 | 31 | 0,8 | 0 | 0,2 | 0,28 | 0,04 | 0 |
| Итого за 'Завтрак 2 день' | | 550,00 | 18,94 | 0,91 | 32,60 | 9,61 | 92,03 | 742,27 | 1023,65 | 70,30 | 62,80 | 193,84 | 2,99 | 128,72 | 150,15 | 4,57 | 0,29 | 32,16 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------|--|----------------|--------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------|---------------|--------------|-------------|--------------|
| ТТК | Салат из свежих помидоров с льянным маслом | 100 | 0,97 | 0,00 | 9,96 | 7,52 | 4,59 | 110,96 | 255,78 | 12,4 | 17,6 | 23,1 | 0,8 | 0 | 119,7 | 3,93 | 0,05 | 22,1 |
| №128 (1996) | Рассольник домашний со сметаной | 250/10 | 2,35 | 0,25 | 5,77 | 4,56 | 15,82 | 122,43 | 488,88 | 30,8 | 24,8 | 61,5 | 0,9 | 9 | 219,6 | 2,06 | 0,08 | 10,5 |
| №505 (2004) | Кнели из филе цыпленка (паровые) | 100 | 22,59 | 2,29 | 9,12 | 0,09 | 5,87 | 196,09 | 53,74 | 40,3 | 5,12 | 47,2 | 0,4 | 64,4 | 108,7 | 0,41 | 0,02 | 0,32 |
| №463 (1996) | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 9,87 | 0,03 | 6,99 | 2,74 | 51,54 | 295,42 | 278,85 | 20,8 | 14,5 | 218 | 4,9 | 22,3 | 42,8 | 0,73 | 0,26 | 0 |
| ТТК | Напиток из брусники без сахара | 200 | 1,20 | 0,00 | 0,51 | 0,00 | 39,25 | 133,66 | 409,61 | 38,7 | 66,2 | 49 | 11 | 0 | 86,25 | 0,42 | 0,08 | 12,3 |
| пром. | Хлеб ржаной | 50 | 3,23 | 0,00 | 0,60 | 0,60 | 20,43 | 94,75 | 48,02 | 6,86 | 9,21 | 31 | 0,8 | 0 | 0,2 | 0,28 | 0,04 | 0 |
| | Фрукты свежие (яблоко) | 100 | 0,38 | 0,00 | 0,35 | 0,40 | 10,56 | 44,45 | 244,64 | 14,1 | 7,83 | 9,57 | 1,9 | 0 | 5 | 0,2 | 0,02 | 4 |
| Итого за 'Обед 2 день' | | 990,00 | 40,59 | 2,57 | 33,30 | 15,91 | 148,06 | 997,77 | 1779,52 | 512,01 | 275,71 | 438,96 | 20,50 | 95,74 | 582,20 | 8,03 | 0,55 | 49,13 |
| Итого за день | | 1540,00 | 59,53 | 3,48 | 65,90 | 25,52 | 240,09 | 1740,04 | 2803,17 | 582,31 | 338,51 | 632,80 | 23,49 | 224,46 | 732,35 | 12,60 | 0,84 | 81,29 |

3 день (среда)

| № ТК | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | | Жиры, г | | Углев. о-ды, г | ЭЦ, ккал | К | Минеральные элементы (мг) | | | | Витамины | | | | |
|-------------------------------------|---|---------------|--------------|-------------|--------------|--------------|----------------|---------------|---------------|---------------------------|--------------|---------------|-------------|---------------|---------------|-------------|-------------|-------------|
| | | | в т.ч. жив. | | в т.ч. раст. | | | | | Са | Mg | P | Fe | А,мкг | РЭ,мкг | ТЭ,мг | В1,мг | С,мг |
| | | | всего | в т.ч. жив. | всего | в т.ч. раст. | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| пром. | Бутерброд с маслом, сыром (хлеб ржаной) | 10/10/25 | 4,51 | 2,63 | 11,43 | 0,74 | 13,14 | 173,65 | 43,37 | 105 | 13,5 | 81,5 | 0,6 | 78,4 | 89,1 | 0,57 | 0,04 | 0,07 |
| ТТК | Огурчик пикантный | 30 | 0,22 | 0,00 | 2,96 | 2,23 | 0,96 | 30,80 | 38,69 | 6,31 | 3,84 | 11,6 | 0,2 | 0 | 2,8 | 1,02 | 0,01 | 2,74 |
| №63 (2003) | Фрикадельки из курицы с отрубями | 90 | 13,50 | 0,61 | 6,28 | 0,18 | 7,45 | 146,77 | 57,44 | 28,1 | 12,5 | 39,6 | 0,3 | 30,1 | 33,94 | 0,27 | 0,02 | 0,26 |
| Макаронные изделия "Ассорти" | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №274 (1996) | отварные с сыром (гарнир) | 180 | 10,02 | 3,89 | 8,88 | 0,72 | 40,96 | 284,13 | 84,03 | 158 | 17 | 138 | 1 | 61,2 | 69,98 | 0,97 | 0,1 | 0,1 |
| №685 (2004) | Чай без сахара | 200 | 0,20 | 0,00 | 0,05 | 0,05 | 14,82 | 57,35 | 0,44 | 0,44 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| пром. | Хлеб ржаной | 50 | 3,23 | 0,00 | 0,60 | 0,60 | 20,43 | 94,75 | 48,02 | 6,86 | 9,21 | 31 | 0,8 | 0 | 0,2 | 0,28 | 0,04 | 0 |
| Итого за 'Завтрак 3 день' | | 595,00 | 31,68 | 7,13 | 30,20 | 4,52 | 97,76 | 787,45 | 271,99 | 304,50 | 56,03 | 301,28 | 2,88 | 169,71 | 196,02 | 3,11 | 0,21 | 3,17 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------|-------------------------------|---------|-------|------|-------|------|--------|---------|---------|--------|--------|--------|------|--------|--------|------|------|--------|
| №181 (2004) | Уха с перловой крупой | 250/25 | 6,89 | 0,00 | 0,63 | 0,32 | 19,71 | 107,90 | 405,07 | 26,7 | 20,5 | 67,8 | 0,8 | 87,1 | 5,88 | 0,18 | 0,09 | 30,7 |
| №433 (2004) | Мясо тушеное | 50/50 | 14,82 | 0,00 | 10,96 | 2,98 | 5,36 | 208,98 | 42,05 | 2,86 | 3,57 | 8,04 | 0,2 | 0 | 69,6 | 1,42 | 0,01 | 1,85 |
| №472 (1996) | Картофель запеченный дольками | 180 | 3,67 | 0,03 | 6,39 | 0,73 | 32,21 | 199,25 | 1033,1 | 22,6 | 42 | 107 | 1,7 | 40,5 | 51,27 | 0,26 | 0,22 | 36,3 |
| №652 (1996) | Отвар шиповника | 200 | 0,67 | 0,00 | 0,27 | 0,27 | 16,01 | 63,51 | 9,8 | 11,8 | 3,33 | 3,33 | 0,6 | 0 | 163,4 | 0,76 | 0,01 | 196 |
| пром. | Хлеб ржаной | 50 | 3,23 | 0,00 | 0,60 | 0,60 | 20,43 | 94,75 | 48,02 | 6,86 | 9,21 | 31 | 0,8 | 0 | 0,2 | 0,28 | 0,04 | 0 |
| Итого за 'Обед 3 день' | | 805,00 | 29,28 | 0,03 | 18,85 | 4,90 | 93,72 | 674,39 | 1538,07 | 70,81 | 78,65 | 217,51 | 3,99 | 127,58 | 290,35 | 2,90 | 0,37 | 264,91 |
| Итого за день | | 1400,00 | 60,96 | 7,16 | 49,05 | 9,42 | 191,48 | 1461,84 | 1810,06 | 375,31 | 134,68 | 518,79 | 6,87 | 297,29 | 486,37 | 6,01 | 0,58 | 268,08 |

4 день (четверг)

| № ТК | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | | Жиры, г | | Углев. о-ды, г | ЭЦ, ккал | К | Минеральные элементы (мг) | | | | Витамины | | | | |
|---------------------------|--------------------------------|----------|----------|-------------|---------|--------------|----------------|----------|--------|---------------------------|-------|-------|------|----------|---------|-------|-------|------|
| | | | всего | в т.ч. жив. | всего | в т.ч. раст. | | | | Са | Mg | P | Fe | А,мк г | РЭ,мк г | ТЭ,мг | В1,мг | С,мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №297 (1994) | Запеканка из творога | 70 | 13,27 | 12,54 | 9,15 | 0,08 | 17,02 | 203,49 | 123,44 | 140 | 20,4 | 175 | 0,5 | 58 | 64,83 | 0,31 | 0,05 | 0,43 |
| №257 (1996) | Каша пшеничная вязкая с маслом | 200/10 | 8,07 | 2,83 | 10,82 | 1,65 | 37,89 | 279,82 | 217,62 | 117 | 48 | 179 | 1,3 | 46,9 | 87,92 | 0,25 | 0,18 | 0,5 |
| ТТК | Молоко кипяченое | 200 | 3,94 | 2,98 | 3,16 | 0,59 | 21,39 | 123,86 | 209,83 | 129 | 31,1 | 118 | 1 | 20,6 | 23,22 | 0,01 | 0,05 | 1,34 |
| пром. | Хлеб ржаной | 50 | 3,23 | 0,00 | 0,60 | 0,60 | 20,43 | 94,75 | 48,02 | 6,86 | 9,21 | 31 | 0,8 | 0 | 0,2 | 0,28 | 0,04 | 0 |
| | Фрукты свежие (яблоко) | 100 | 0,38 | 0,00 | 0,35 | 0,40 | 10,56 | 44,45 | 244,64 | 14,1 | 7,83 | 9,57 | 1,9 | 0 | 5 | 0,2 | 0,02 | 4 |
| Итого за 'Завтрак 4 день' | | 630,00 | 28,89 | 18,35 | 24,08 | 3,32 | 107,29 | 746,37 | 672,68 | 287,16 | 90,31 | 414,4 | 4,86 | 104,9 | 158,09 | 1,38 | 0,32 | 7,67 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------|---|---------|-------|-------|-------|-------|--------|---------|---------|--------|--------|--------|-------|--------|--------|------|------|-------|
| ТТК | Овощи свежие в нарезке с зеленью (огурец, помидор) | 100 | 0,94 | 0,00 | 0,15 | 0,15 | 4,31 | 20,73 | 212,88 | 21 | 17,1 | 34,1 | 0,8 | 0 | 75,25 | 0,41 | 0,04 | 17,6 |
| №139 (1996) | Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне | 250 | 6,19 | 0,00 | 6,41 | 2,45 | 19,61 | 141,02 | 382,88 | 17 | 20,4 | 54,5 | 0,9 | 0 | 201,8 | 1,19 | 0,1 | 13,2 |
| №401 (1996) | Гуляш из говядины | 50/50 | 15,63 | 15,01 | 11,50 | 2,42 | 4,01 | 165,96 | 59,69 | 7,81 | 4,22 | 11,5 | 0,2 | 0 | 14,4 | 1,21 | 0,01 | 0,95 |
| ТТК | Булгур с овощами | 180 | 4,38 | 0,01 | 8,04 | 3,00 | 40,18 | 230,81 | 80,68 | 17,3 | 10,9 | 25,9 | 0,4 | 17,4 | 412 | 2,11 | 0,02 | 3,34 |
| №588 (1996) | Компот из кураги без сахара | 200 | 1,02 | 0,00 | 0,06 | 0,06 | 23,19 | 106,45 | 336,97 | 31,8 | 20,6 | 28,6 | 0,7 | 0 | 116,6 | 1,1 | 0,02 | 0,78 |
| пром. | Хлеб ржаной | 60 | 3,88 | 0,00 | 0,72 | 0,72 | 24,52 | 113,70 | 48,02 | 6,86 | 9,21 | 31 | 0,8 | 0 | 0,2 | 0,28 | 0,04 | 0 |
| Итого за 'Обед 4 день' | | 890,00 | 32,04 | 15,02 | 26,88 | 8,80 | 115,82 | 778,67 | 1076,61 | 276,58 | 105,02 | 217,67 | 9,47 | 17,35 | 747,84 | 5,91 | 0,31 | 42,57 |
| Итого за день | | 1520,00 | 60,93 | 33,37 | 50,96 | 12,12 | 223,11 | 1525,05 | 1749,29 | 563,74 | 195,33 | 632,07 | 14,33 | 122,23 | 905,93 | 7,29 | 0,63 | 50,24 |

5 день (пятница)

| № ТК | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | | Жиры, г | | Углев. о-ды, г | ЭЦ, ккал | К | 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 | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | г |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК | Помидор пикантный | 30 | 0,29 | 0,00 | 2,72 | 2,06 | 1,39 | 30,95 | 77,51 | 3,74 | 5,35 | 6,99 | 0,2 | 0 | 36,27 | 1,09 | 0,02 | 6,68 | |
| ТТК | Блины классические с маслом сливочным | 100/5 | 4,34 | 0,02 | 10,41 | 2,45 | 2,04 | 211,19 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,11 | 0 | 0 | |
| ТТК | Каша гречневая с курицей и овощами "Царская" | 250 | 19,13 | 0,03 | 10,58 | 4,20 | 73,63 | 321,96 | 193,35 | 25,6 | 67,3 | 108 | 2,3 | 22,2 | 417,1 | 1,54 | 0,15 | 32,3 | |
| №685 (2004) | Чай с молоком без сахара | 200 | 0,20 | 0,00 | 0,05 | 0,05 | 14,82 | 57,35 | 0,44 | 0,44 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| пром. | Хлеб ржаной | 40 | 2,58 | 0,00 | 0,48 | 0,48 | 16,34 | 75,80 | 48,02 | 6,86 | 9,21 | 3,1 | 0,8 | 0 | 0,2 | 0,28 | 0,04 | 0 | |
| Итого за 'Завтрак 5 день' | | | 565,00 | 26,54 | 0,05 | 24,24 | 9,24 | 108,22 | 697,25 | 319,32 | 36,68 | 81,86 | 145,48 | 3,36 | 22,20 | 453,57 | 3,02 | 0,21 | 39,02 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|--------|---------|-------|-------|-------|-------|--------|---------|---------|--------|--------|--------|------|-------|--------|-------|------|--------|
| ТТК | Капуста квашеная с маслом растительным | 100 | 1,34 | 0,00 | 5,02 | 5,02 | 10,19 | 89,39 | 247,79 | 36,5 | 13,5 | 23,8 | 0,7 | 0 | 0,5 | 2,39 | 0,02 | 23,3 | |
| ФБУН ВНИИПОРП Республика Беларусь по Свердловской области 2018 год | Борщ с морской капустой, картофелем, сметаной | 250/10 | 1,97 | 0,25 | 5,09 | 5,06 | 14,26 | 123,96 | 341,64 | 41,9 | 23,1 | 52,6 | 1,1 | 14,7 | 226,9 | 2,41 | 0,05 | 17,3 | |
| №394 (1996) | Жаркое по-домашнему | 50/200 | 19,03 | 15,48 | 17,16 | 4,57 | 32,30 | 394,20 | 952,64 | 30,4 | 40,8 | 105 | 1,7 | 0 | 16,83 | 1,99 | 0,2 | 34,7 | |
| ТТК | Напиток фруктово-ягодный без сахара | 200 | 0,22 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 16,31 | 62,87 | 0,44 | 0,44 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| пром. | Хлеб ржаной | 70 | 6,79 | 0,00 | 1,23 | 1,23 | 42,91 | 198,98 | 72,03 | 10,3 | 13,8 | 46,5 | 1,2 | 0 | 0,3 | 0,42 | 0,05 | 0 | |
| Итого за 'Обед 5 день' | | | 883,00 | 29,35 | 15,73 | 28,50 | 15,88 | 115,97 | 869,40 | 203,42 | 127,86 | 112,91 | 298,54 | 5,78 | 72,52 | 299,91 | 10,08 | 0,46 | 87,84 |
| Итого за день | | | 1448,00 | 55,89 | 15,78 | 52,74 | 25,12 | 224,19 | 1566,64 | 2350,74 | 164,54 | 194,77 | 444,02 | 9,14 | 94,72 | 753,48 | 13,10 | 0,67 | 126,86 |

6 день (понедельник)

| № ТК | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | | Жиры, г | | Углев. о-ды, г | ЭЦ, ккал | К | 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 | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | г |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №3 (2004) | Бутерброд с маслом, сыром (хлеб ржаной) | 10/10/25 | 4,51 | 2,63 | 11,43 | 0,74 | 13,14 | 173,65 | 43,37 | 105 | 13,5 | 81,5 | 0,6 | 78,4 | 89,1 | 0,57 | 0,04 | 0,07 | |
| №257 (1996) | Каша пшенная вязкая с маслом сливочным без сахара | 200/5 | 12,39 | 2,75 | 8,51 | 1,62 | 40,76 | 267,15 | 241,61 | 130 | 54 | 200 | 1,5 | 47,7 | 55,27 | 0,2 | 0,24 | 1,22 | |
| ТТК | Молоко кипяченое | 200 | 3,94 | 2,98 | 3,16 | 0,59 | 21,39 | 123,86 | 209,83 | 129 | 31,1 | 118 | 1 | 20,6 | 23,22 | 0,01 | 0,05 | 1,34 | |
| пром. | Хлеб ржаной | 40 | 2,58 | 0,00 | 0,48 | 0,48 | 16,34 | 75,80 | 48,02 | 6,86 | 9,21 | 3,1 | 0,8 | 0 | 0,2 | 0,28 | 0,04 | 0 | |
| пром. | Фрукты свежие (яблоко) | 100 | 0,38 | 0,00 | 0,35 | 0,40 | 10,56 | 44,45 | 244,64 | 14,1 | 7,83 | 9,57 | 1,9 | 0 | 5 | 0,2 | 0,02 | 4 | |
| Итого за 'Завтрак 6 день' | | | 590,00 | 23,80 | 8,36 | 23,93 | 3,83 | 102,19 | 684,92 | 734,1 | 515,12 | 127,39 | 550,77 | 4,14 | 154,5 | 180,73 | 1,28 | 0,42 | 2,94 |

Обед

| № ТК | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | | Жиры, г | Углев- о-ды, г | ЭЦ, ккал | К | Минеральные элементы (мг) | | | | Витамины | | | | |
|-------------|--|----------|----------------|-----------------|---------|----------------------|-------------|---------|------------------------------|--------|--------|------|-----------|------------|----------------|------|-------|
| | | | в т.ч. жив. | в т.ч. раст. | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A,мк г | РЭ,мк г | ТЭ,мг В1,мг | С,мг | |
| ТТК | Овощи свежие со сладким перцем (огурец, помидор, перец сладкий) | 100 | 0,99 | 0,00 | 0,14 | 4,63 | 21,65 | 201,46 | 17,9 | 15,4 | 31,5 | 0,7 | 0 | 98,95 | 0,44 | 0,05 | 44,1 |
| №139 (2004) | Суп картофельный с горохом, гречками | 250/10 | 6,98 | 0,00 | 6,80 | 29,86 | 285,87 | 463,86 | 28,9 | 34,4 | 85,5 | 2 | 0 | 231,9 | 2,07 | 0,25 | 11,5 |
| №403 (1996) | Плов (с говядиной) | 250 | 15,28 | 0,00 | 17,53 | 54,69 | 316,07 | 164,64 | 13,5 | 43,2 | 118 | 1 | 0 | 318 | 3,93 | 0,08 | 4,36 |
| ТТК | Напиток вишневый без сахара | 200 | 0,47 | 0,00 | 2,61 | 10,29 | 88,24 | 143,91 | 3,68 | 10 | 11,5 | 0,2 | 180 | 9,3 | 0 | 0,03 | 2,32 |
| пром. | Хлеб ржаной | 70 | 6,79 | 0,00 | 1,23 | 42,91 | 198,98 | 72,03 | 10,3 | 13,8 | 46,5 | 1,2 | 0 | 0,3 | 0,42 | 0,05 | 0 |
| | Итого за 'обед 6 день' | 880,00 | 30,51 | 0,00 | 28,31 | 142,38 | 910,80 | 1045,90 | 74,26 | 122,28 | 318,34 | 5,44 | 179,93 | 658,45 | 7,3 | 0,5 | 62,27 |
| | Итого за день | 1470,00 | 54,31 | 8,36 | 52,24 | 244,57 | 1595,72 | 1780,00 | 589,38 | 249,67 | 869,11 | 9,58 | 334,40 | 839,18 | 8,58 | 0,92 | 65,21 |

7 день (вторник)

| № ТК | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | | Жиры, г | Углев- о-ды, г | ЭЦ, ккал | К | Минеральные элементы (мг) | | | | Витамины | | | | | |
|-------------|--|----------|----------------|-----------------|---------|----------------------|-------------|---------|------------------------------|-------|--------|------|-----------|------------|----------------|------|-------|--|
| | | | в т.ч. жив. | в т.ч. раст. | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A,мк г | РЭ,мк г | ТЭ,мг В1,мг | С,мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №3 (2004) | Бутерброд с маслом, сыром (хлеб ржаной) | 10/10/25 | 4,51 | 2,63 | 11,43 | 0,74 | 173,65 | 43,37 | 105 | 13,5 | 81,5 | 0,6 | 78,4 | 89,1 | 0,57 | 0,04 | 0,07 | |
| №389 (2004) | Биточки рыбные (паровые) с маслом сливочным, отрубями (филе минтая) | 90/5 | 13,33 | 0,54 | 7,87 | 0,23 | 173,76 | 241,51 | 46,1 | 21,6 | 46,5 | 0,5 | 243 | 58,44 | 0,35 | 0,05 | 43,8 | |
| №472(1996) | Пюре картофельное (гарнир) | 180 | 3,85 | 0,84 | 6,39 | 0,60 | 183,63 | 898,23 | 49,2 | 38,6 | 114 | 1,4 | 42 | 52 | 0,22 | 0,19 | 30,5 | |
| №685 (2004) | Чай с молоком без сахара | 200 | 0,20 | 0,00 | 0,05 | 0,05 | 57,35 | 0,44 | 0,44 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| пром. | Хлеб ржаной | 50 | 3,23 | 0,00 | 0,60 | 0,60 | 94,75 | 48,02 | 6,86 | 9,21 | 31 | 0,8 | 0 | 0,2 | 0,28 | 0,04 | 0 | |
| | Итого за 'Завтрак 7 день' | 570,00 | 25,12 | 4,01 | 26,34 | 2,22 | 683,14 | 1231,57 | 207,21 | 84,01 | 235,72 | 3,62 | 343,1 | 177,55 | 1,78 | 0,35 | 77,56 | |

Обед

| № ТК | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | | Жиры, г | Углев- о-ды, г | ЭЦ, ккал | К | Минеральные элементы (мг) | | | | Витамины | | | | |
|-------------|--|----------|----------------|-----------------|---------|----------------------|-------------|---------|------------------------------|--------|--------|------|-----------|------------|----------------|------|--------|
| | | | в т.ч. жив. | в т.ч. раст. | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A,мк г | РЭ,мк г | ТЭ,мг В1,мг | С,мг | |
| №124 (1996) | Щи по-уральски с крупой (пшено), сметаной | 250/10 | 2,10 | 0,25 | 10,77 | 10,24 | 138,19 | 222,38 | 35,9 | 18 | 41,8 | 0,6 | 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 | 59,88 | 11,5 | 4,46 | 12,3 | 0,3 | 0 | 14,46 | 2,31 | 0,01 | 0,95 |
| №274 (1996) | Макаронные изделия отварные | 180 | 5,62 | 0,03 | 5,87 | 0,78 | 254,69 | 74,58 | 12,1 | 9,58 | 53,3 | 1 | 36,4 | 41,14 | 0,98 | 0,1 | 0 |
| №705 (2004) | Напиток из плодов шиповника без сахара | 200 | 0,31 | 0,00 | 0,14 | 0,14 | 99,27 | 5,1 | 6,08 | 1,57 | 1,57 | 0,3 | 0 | 86,8 | 0,34 | 0,01 | 127 |
| пром. | Хлеб ржаной | 70 | 6,79 | 0,00 | 1,23 | 42,91 | 198,98 | 72,03 | 10,3 | 13,8 | 46,5 | 1,2 | 0 | 0,3 | 0,42 | 0,05 | 0 |
| | Итого за 'Обед 7 день' | 810,00 | 30,45 | 15,29 | 30,16 | 17,19 | 125,53 | 878,43 | 433,97 | 75,81 | 155,42 | 3,33 | 45,43 | 373,85 | 8,67 | 0,21 | 135,86 |
| | Итого за день | 1380,00 | 55,57 | 19,30 | 56,50 | 19,41 | 222,03 | 1561,57 | 1665,54 | 283,02 | 391,14 | 6,95 | 388,48 | 551,40 | 10,45 | 0,56 | 213,42 |

8 день (среда)

| № ТК | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | | Жиры, г | | Углев. о-ды, г | ЭЦ, ккал | К | Минеральные элементы (мг) | | | | Витамины | | | | |
|-------------|---|---------------|--------------|-------------|--------------|--------------|----------------|---------------|---------------|---------------------------|--------------|---------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|
| | | | в т.ч. жив. | | в т.ч. раст. | | | | | Са | Mg | P | Fe | А, мкг | РЭ, мкг | ТЭ, мг | В1, мг | С, мг |
| | | | всего | в т.ч. жив. | всего | в т.ч. раст. | | | | | | | | | | | | |
| №3 (2004) | Бутерброд с маслом, сыром (хлеб ржаной) | 10/10/25 | 4,51 | 2,63 | 11,43 | 0,74 | 13,14 | 173,65 | 43,37 | 105 | 13,5 | 81,5 | 0,6 | 78,4 | 89,1 | 0,57 | 0,04 | 0,07 |
| ТТК | Макаронные изделия с рубленой курицей и сыром | 250 | 20,88 | 3,89 | 15,13 | 4,73 | 46,11 | 431,08 | 123,26 | 165 | 20,4 | 153 | 1,2 | 59,8 | 68,35 | 2,83 | 0,12 | 2,06 |
| №685 (2004) | Чай с молоком без сахара | 200 | 0,20 | 0,00 | 0,05 | 0,05 | 14,82 | 57,35 | 0,44 | 0,44 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| пром. | Хлеб ржаной | 60 | 3,88 | 0,00 | 0,72 | 0,72 | 24,52 | 113,70 | 48,02 | 6,86 | 9,21 | 31 | 0,8 | 0 | 0,2 | 0,28 | 0,04 | 0 |
| | Фрукты свежие (яблоко) | 100 | 0,38 | 0,00 | 0,35 | 0,40 | 10,56 | 44,45 | 244,64 | 14,1 | 7,83 | 9,57 | 1,9 | 0 | 5 | 0,2 | 0,02 | 4 |
| | Итого за 'Завтрак 8 день' | 655,00 | 29,85 | 6,52 | 27,68 | 6,64 | 109,15 | 820,23 | 392,72 | 219,82 | 50,44 | 228,49 | 2,75 | 188,3 | 103,58 | 4,05 | 0,21 | 7,62 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------------|---------------|---------------|---------------|-------------|---------------|---------------|-------------|-------------|--------------|
| ТТК | Овощи свежие в нарезке с зеленью (огурец, помидор) | 100 | 0,94 | 0,00 | 0,15 | 0,15 | 4,31 | 20,73 | 212,88 | 21 | 17,1 | 34,1 | 0,8 | 0 | 75,25 | 0,41 | 0,04 | 17,6 |
| Ресторан-бар «Восточный» 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 | 341,64 | 41,9 | 23,1 | 52,6 | 1,1 | 14,7 | 226,9 | 2,41 | 0,05 | 17,3 |
| №470 (2004) | Фрикадельки из говядины (паровые) с отрубями | 100 | 16,47 | 14,92 | 10,80 | 0,27 | 8,46 | 233,33 | 65,62 | 9,06 | 21,4 | 48,2 | 0,8 | 23,1 | 26,12 | 0,61 | 0,05 | 0 |
| ТТК | Булгур с овощами | 180 | 4,38 | 0,01 | 8,04 | 3,00 | 40,18 | 230,81 | 80,68 | 17,3 | 10,9 | 25,9 | 0,4 | 17,4 | 41,2 | 2,11 | 0,02 | 3,34 |
| №388 (1996) | Компот из кураги без сахара | 200 | 1,02 | 0,00 | 0,06 | 0,06 | 28,19 | 106,45 | 336,97 | 31,8 | 20,6 | 28,6 | 0,7 | 0 | 116,6 | 1,1 | 0,02 | 0,78 |
| пром. | Хлеб ржаной | 50 | 3,23 | 0,00 | 0,60 | 0,60 | 20,43 | 94,75 | 48,02 | 6,86 | 9,21 | 31 | 0,8 | 0 | 0,2 | 0,28 | 0,04 | 0 |
| | Итого за 'Обед 8 день' | 890,00 | 28,01 | 15,18 | 26,74 | 9,14 | 115,83 | 815,03 | 1085,81 | 121,09 | 96,95 | 218,87 | 4,35 | 50,4 | 755,63 | 5,61 | 0,23 | 31,43 |
| | Итого за день | 1545,00 | 57,86 | 21,70 | 54,42 | 15,78 | 224,98 | 1635,26 | 1478,53 | 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 | | Углев. о-ды, г | ЭЦ, ккал | К | Минеральные элементы (мг) | | | | Витамины | | | | |
|-------------|---|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|----------------|---------------|---------------|---------------------------|-----------|------------|----------|------------|--------------|-------------|------------|-------------|
| | | | в т.ч. жив. | | в т.ч. раст. | | | | | Са | Mg | P | Fe | А, мкг | РЭ, мкг | ТЭ, мг | В1, мг | С, мг |
| | | | всего | в т.ч. жив. | всего | в т.ч. раст. | | | | | | | | | | | | |
| №297 (1994) | Запеканка из творога | 80 | 15,17 | 14,33 | 10,46 | 0,09 | 19,45 | 232,56 | 123,44 | 140 | 20,4 | 175 | 0,5 | 58 | 64,83 | 0,31 | 0,05 | 0,43 |
| №257 (1996) | Каша рисовая вязкая с маслом сливочным без сахара | 200/10 | 5,87 | 2,82 | 12,89 | 0,44 | 39,95 | 285,60 | 185,18 | 123 | 35,5 | 154 | 0,6 | 48,2 | 54,3 | 0,23 | 0,07 | 1,25 |
| №685 (2004) | Чай с молоком без сахара | 200 | 0,20 | 0,00 | 0,05 | 0,05 | 14,82 | 57,35 | 0,44 | 0,44 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| пром. | Хлеб ржаной | 60 | 3,88 | 0,00 | 0,72 | 0,72 | 24,52 | 113,70 | 48,02 | 6,86 | 9,21 | 31 | 0,8 | 0 | 0,2 | 0,28 | 0,04 | 0 |
| | Итого за 'Завтрак 9 день' | 550,00 | 25,12 | 17,15 | 24,12 | 1,30 | 98,74 | 689,21 | 357,08 | 290 | 77 | 388 | 4 | 224 | 124,3 | 1,35 | 0,5 | 25,3 |

Обед

| № ТК | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | | Жиры, г | | Углев. о-ды, г | ЭЦ, ккал | К | Минеральные элементы (мг) | | | | Витамины | | | | |
|------------------------|--|----------|--------------|-------|--------------|-------|----------------|----------|---------|---------------------------|--------|--------|-------|----------|---------|-------|-------|-------|
| | | | в т.ч. всего | жив. | в т.ч. всего | раст. | | | | Са | Mg | P | Fe | А,мк г | РЭ,мк г | ТЭ,мг | В1,мг | С,мг |
| ТТК | Салат из огурцов с льняным маслом | 100 | 0,94 | 0,00 | 0,15 | 0,15 | 4,31 | 20,73 | 212,88 | 21 | 17,1 | 34,1 | 0,8 | 0 | 75,25 | 0,41 | 0,04 | 17,6 |
| №129 (1996) | Рассольник ленинградский со сметаной | 250/10 | 2,38 | 0,25 | 5,80 | 4,59 | 17,47 | 129,99 | 436,12 | 27,6 | 23,5 | 68,6 | 0,9 | 9 | 219 | 2,08 | 0,08 | 6,71 |
| №493 (2004) | Филе голени индейки тушенное в сметанном соусе | 80/50 | 19,33 | 0,32 | 14,48 | 4,97 | 14,53 | 212,87 | 22,31 | 13,9 | 2,12 | 13,5 | 0,1 | 29,9 | 33,06 | 2,36 | 0,01 | 0,15 |
| №472 (1996) | Картофель запеченый дольками | 180 | 3,67 | 0,03 | 6,39 | 0,73 | 32,21 | 199,25 | 1033,1 | 22,6 | 42 | 107 | 1,7 | 40,5 | 51,27 | 0,26 | 0,22 | 36,3 |
| ТТК | Напиток из брусники без сахара | 200 | 1,70 | 0,00 | 1,51 | 0,00 | 29,25 | 163,66 | 409,61 | 387 | 66,2 | 49 | 11 | 0 | 86,25 | 0,42 | 0,08 | 12,3 |
| пром. | Хлеб ржаной | 50 | 3,23 | 0,00 | 0,60 | 0,60 | 20,43 | 94,75 | 48,02 | 6,86 | 9,21 | 31 | 0,8 | 0 | 0,2 | 0,28 | 0,04 | 0 |
| Итого за 'Обед 9 день' | | 920,00 | 31,25 | 0,60 | 28,93 | 11,04 | 118,20 | 821,25 | 2162,07 | 478,77 | 160,07 | 303,69 | 15,07 | 79,41 | 465,06 | 5,81 | 0,47 | 73,09 |
| Итого за день | | 1470,00 | 56,37 | 17,75 | 53,05 | 12,34 | 216,94 | 1510,46 | 2519,15 | 769,24 | 237,08 | 691,60 | 19,11 | 303,17 | 589,38 | 7,16 | 0,97 | 98,37 |

10 день (пятница)

| № ТК | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | | Жиры, г | | Углев. о-ды, г | ЭЦ, ккал | К | Минеральные элементы (мг) | | | | Витамины | | | | | |
|----------------------------|---|----------|--------------|-------|--------------|-------|----------------|----------|--------|---------------------------|------|------|-----|----------|---------|-------|-------|------|--|
| | | | в т.ч. всего | жив. | в т.ч. всего | раст. | | | | Са | Mg | P | Fe | А,мк г | РЭ,мк г | ТЭ,мг | В1,мг | С,мг | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №3 (2004) | Бутерброд с маслом, сыром (хлеб ржаной) | 10/10/25 | 4,51 | 2,63 | 11,43 | 0,74 | 13,14 | 173,65 | 43,37 | 105 | 13,5 | 81,5 | 0,6 | 78,4 | 89,1 | 0,57 | 0,04 | 0,07 | |
| ТТК | Огурцы свежие с салатом айсберг | 100 | 1,09 | 0,00 | 0,14 | 0,14 | 28,17 | 29,91 | 173,96 | 48,8 | 25,1 | 39 | 0,6 | 0 | 132,2 | 0,36 | 0,03 | 12,1 | |
| №284 (1996) | Омлет натуральный с маслом сливочным | 150/5 | 14,23 | 15,23 | 18,01 | 2,25 | 12,80 | 271,71 | 215,58 | 115 | 19,3 | 251 | 2,8 | 313 | 334,4 | 1,74 | 0,09 | 0,54 | |
| ТТК | Молоко кипяченое | 200 | 3,94 | 2,98 | 3,16 | 0,59 | 21,39 | 123,86 | 209,83 | 129 | 31,1 | 118 | 1 | 20,6 | 23,22 | 0,01 | 0,05 | 1,34 | |
| пром. | Хлеб ржаной | 50 | 3,23 | 0,00 | 0,60 | 0,60 | 20,43 | 94,75 | 48,02 | 6,86 | 9,21 | 31 | 0,8 | 0 | 0,2 | 0,28 | 0,04 | 0 | |
| Итого за 'Завтрак 10 день' | | 550,00 | 27,00 | 20,84 | 33,34 | 4,32 | 95,93 | 693,88 | 567,01 | 269 | 63 | 429 | 5 | 340 | 449,7 | 3,08 | 0,24 | 7,14 | |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--|---------|-------|-------|-------|-------|--------|---------|---------|--------|--------|--------|-------|--------|---------|------|------|-------|
| №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 | 318,99 | 60,8 | 24,2 | 77 | 0,6 | 36,3 | 491,8 | 0,27 | 0,08 | 12,4 |
| №48 (2003) | Кнели из говядины с маслом сливочным | 100/5 | 13,66 | 0,71 | 12,82 | 1,33 | 14,83 | 235,63 | 5,03 | 3,12 | 0,54 | 8,75 | 0,1 | 22,3 | 48,25 | 0,83 | 0 | 0 |
| Республика Беларусь Свердловской области 2018 год | Каша гречневая вязкая с овощами (гарнир) | 180 | 5,27 | 0,03 | 8,91 | 4,25 | 29,20 | 219,64 | 202,5 | 21 | 85,5 | 133 | 2,8 | 33,3 | 391,2 | 1,79 | 0,18 | 2,04 |
| ТТК | Напиток из смородины без сахара | 200 | 1,13 | 0,00 | 0,12 | 0,00 | 15,70 | 65,27 | 0,44 | 0,44 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| пром. | Хлеб ржаной | 50 | 3,23 | 0,00 | 0,60 | 0,60 | 20,43 | 94,75 | 48,02 | 6,86 | 9,21 | 31 | 0,8 | 0 | 0,2 | 0,28 | 0,04 | 0 |
| | Фрукты свежие (яблоко) | 100 | 0,38 | 0,00 | 0,35 | 0,40 | 10,56 | 44,45 | 244,64 | 14,1 | 7,83 | 9,57 | 1,9 | 0 | 5 | 0,2 | 0,02 | 4 |
| Итого за 'Обед 10 день' | | 895,00 | 27,94 | 1,83 | 28,30 | 6,97 | 115,12 | 821,88 | 819,62 | 106,35 | 135,23 | 321,6 | 5,83 | 106,72 | 958,43 | 4,3 | 0,4 | 14,5 |
| Итого за день | | 1445,00 | 54,94 | 22,67 | 61,64 | 11,29 | 211,05 | 1515,76 | 1386,63 | 374,96 | 198,27 | 751,08 | 10,83 | 446,43 | 1408,13 | 7,38 | 0,64 | 21,64 |