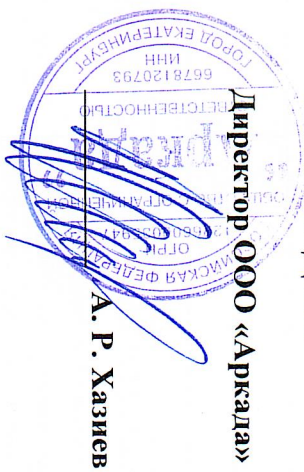


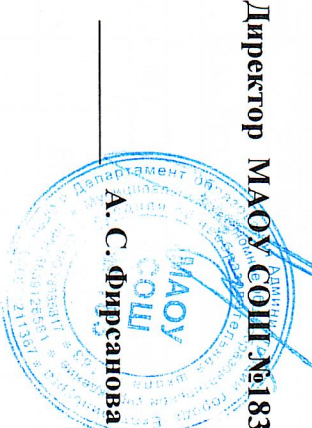
УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «Аркада»



СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ СОШ №183



**Основное десятидневное меню городских оздоровительных лагерей с дневным пребыванием детей
7-11 лет на летний период 2026 года**

МАОУ СОШ № 183

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. живн.	всего	в т.ч. раст.			Са	Мг	Р	Fe	А,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
Завтрак																		
№10 (2004)	Бутерброд горячий с сыром	55	5,47	5,47	9,29	0,74	17,10	188,56	251	21,56	168,8	0,67	80,4	92,15	0,58	0,05	0,17	
№572 (2004)	Овощи свежие в нарезке с зеленью (огурец, помидор)	50	0,00	0,00	0,00	0,00	7,15	10,36	10,51	8,56	17,07	0,38	0	37,63	0,2	0,02	8,82	
№284 (1996)	Омлет натуральный с маслом сливочным	150/5	15,23	15,23	17,01	2,25	2,80	251,71	115,4	19,29	250,8	2,84	313	334,43	1,74	0,09	0,54	
№692 (2004)	Кофейный напиток с молоком	200	1,56	1,56	0,10	0,00	30,52	95,17	65,12	7,55	48,51	0,1	10,8	12,1	0	0,02	0,7	
пром.	Хлеб пшеничный	40	0,00	0,00	0,31	0,31	20,31	96,12	7,84	5,49	25,48	0,43	0	0	0,44	0,04	0	
пром.	Витаминизированный	20	0,00	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90	6,86	9,21	30,97	0,76	0	0,2	0,28	0,04	0	
Итого за 'Завтрак '			570,00	22,26	22,26	26,95	3,54	86,05	679,83	456,7	71,66	541,6	5,18	404	476,51	3,24	0,26	10,23
Обед																		
№43 (2004)	Салат из белокочанной капусты	60	0,91	0,00	2,99	2,99	6,59	54,17	26,14	9,8	18,13	0,35	0	121,42	1,39	0,02	21,2	
ФБУН ЕАНЦПРОЭП Республики Ветхов ВО УрГУ, ФБУЗ ЦГ и Э в Свердловской области 2018	Борщ с морской капустой, картофелем, сметаной	250/10	1,97	0,25	8,09	5,06	17,26	133,96	41,9	23,05	52,57	1,08	14,7	226,85	2,41	0,05	17,28	
№394 (1996)	Жаркое по-домашнему	60/200	20,12	18,58	14,68	4,57	35,03	350,26	30,34	40,76	104,6	1,7	0	16,8	1,99	0,2	34,69	
ТТК	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	
пром.	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	
пром.	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	
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 '			880,00	29,87	18,83	28,86	14,25	125,62	841,00	506,4	158,3	291,2	15,8	14,7	332,7	7,42	0,45	90,84
Итого за день			1450,00	52,13	41,09	55,81	17,79	211,67	1520,82	1004	234,6	862,6	21	420	819,11	10,65	0,72	100,9

МЕНЮ 2 день (вторник)

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- дов, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины							
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	A,мкг	B	P,мкг	T,мг	B1,мг	B2	PP	HЭ	C,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	0,51	57,8	37,2	65,3	0,53	0,04	0,02	0,4	0,77	0
№389 (2004)	Биточки рыбные паровые из горбуши с маслом сливочным, отрубями	90/5	14,51	15,01	7,75	0,23	12,11	197,37	43,29	35,69	184	0,85	64	27,1	69,96	1,43	0,17	0,15	3,5	6,35	0,86
			150	2,01	0,00	5,06	7,06	20,50	142,54	42,48	35,72	82,5	1,12	0	4395	747,4	3,38	0,13	0,09	1,3	1,89
№486 (1996)	Рагу из овощей	200/12/7	0,26	0,00		0,06	12,23	48,74	3,1	0,82	1,51	0,08	0	0,69	0,14	0,01	0	0	0	0,01	2,74
№686 (2004)	Чай с лимоном																				
проп.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,49	0,00	0,16	0,16	10,15	48,06	3,92	2,74	12,7	0,22	0	0	0	0,22	0,02	0,01	0,2	0,44	0
			20	1,29	0,00	0,24	8,17	37,90	6,86	9,21	31	0,76	0	0,98	0,2	0,28	0,04	0,02	0,1	0,4	0
проп.	Хлеб ржаной	200	0,00	0,00	0,00	0,60	17,83	66,68	21,12	11,75	14,4	2,87	0	36	7,5	0,3	0,03	0,02	0,4	0,6	6
Итого за 'Завтрак '		659,00	21,50	15,06	22,03	8,49	96,13	666,16	110,09	94,7	337	3,62	122	4469	884,6	5,93	0,4	0,29	5,5	9,9	36
Обед																					
№19(2014)	Салат из свежих помидоров с льняным маслом	60	0,58	0,00	5,98	4,51	2,75	66,58	7,41	10,58	13,9	0,48	0	423	71,82	2,36	0,03	0,02	0,3	0,38	22,1
№120 (1996)	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной	250/10	2,01	0,25	7,05	5,09	11,08	112,46	46,79	21,47	51,8	0,79	14,7	1350	244,4	1,29	0,07	0,06	0,9	1,23	29,6
ТТК	Курица в кисло-сладком соусе	70/30	16,66	0,00	5,49	2,97	8,45	152,21	87,61	18,33	41,6	0,56	0	641	109	1,42	0,06	0,07	0,6	0,25	37,6
№469 (1996)	Макаронные изделия отварные "Ассорти"	150	3,51	0,03	3,89	0,65	36,66	202,22	10,1	7,98	44,4	0,81	30,4	19,6	34,28	0,82	0,08	0,03	0,6	1,49	0
№705 (2004)	Напиток из плодов шиповника	200	0,00	0,00	0,14	0,14	26,07	99,27	6,08	1,57	1,57	0,31	0	510	86,8	0,34	0,01	0,03	0,1	0,14	127
проп.	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	0,01	0,4	0,88	0
			30	1,94	0,00	0,35	12,26	56,85	10,29	13,82	46,5	1,15	0	1,47	0,3	0,42	0,05	0,02	0,2	0,6	0
проп.	Хлеб ржаной																				
проп.	Молоко витаминизированное (пастеризованное)	200	5,75	6,12	4,64	0,00	9,22	100,44	222,82	25,7	165	0,18	25,3	16,9	46,42	0	0,06	0,25	0,2	1,69	1,1
Итого за 'Обед '		1080,00	33,43	6,39	27,85	14,59	128,63	886,15	403,86	112	400	5,03	70,4	3244	640,9	8,65	0,43	0,5	3,3	6,91	218
Итого за день		1639,00	54,93	21,45	49,88	23,07	224,76	1552,31	513,96	206,7	737	8,65	192	7714	1526	14,6	0,82	0,79	8,9	16,8	254

МЕНЮ 3 день (среда)

№ 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	В	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	В2	РР	НЭ	С,мг	
Завтрак																						
	Каша кукурузная молочная																					
№257 (1996)	вязкая с маслом сливочным	250/10	7,13	3,33	12,75	0,00	47,53	301,24	140,7	16,06	104	0,2	80,5	48,56	92,6	0,29	0,05	0,18	0,1	3,8	1,5	
№642 (1996)	Какао с молоком	200	2,94	2,98	3,16	0,59	18,39	123,86	128,9	31,07	118	1	20,6	11,07	23,2	0,01	0,05	0,16	0,2	1,1	1,3	
	Творожок "Наша Маша"																					
пром.	классический	100	9,00	0,00	5,00	0,00	4,00	96,20	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
	Хлеб пшеничный																					
пром.	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	0,04	0,01	0,4	0,9	0	
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90	6,86	9,21	31	0,8	0	0,98	0,2	0,28	0,04	0,02	0,1	0,4	0	
Итого за 'Завтрак '		620,00	23,34	6,32	21,46	1,14	98,40	655,32	284,3	61,83	279	2,4	101	60,61	116	1,02	0,17	0,37	0,8	6,2	2,8	
Обед																						
№16 (2014)	Салат из свежих огурцов с льняным маслом	60	0,42	0,00	5,93	4,46	1,85	61,28	13,97	7,52	22,7	0,3	0	31,75	5,4	2,03	0,02	0,02	0,1	0,2	5,3	
	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	2,38	0,25	5,80	4,59	17,47	129,99	27,55	23,48	68,6	0,9	9	980,4	219	2,08	0,08	0,06	1	1,8	6,7	
№129 (1996)																						
№408 (1996)	Печень тушенная в соусе	65/50	16,55	16,36	10,78	3,07	8,32	199,88	25,06	21,23	305	6,5	7393	1028	7719	2,39	0,3	1,99	8,3	12	32	
№472 (1996)	Пюре картофельное (гарнир)	150	3,21	0,70	5,33	0,50	23,40	153,04	41,06	32,16	94,8	1,2	35	47,01	43,3	0,18	0,16	0,13	1,7	2,5	25	
ТТК	Напиток из смородины	200	0,00	0,00	0,00	0,00	17,29	78,24	3,68	10	11,5	0,2	180	0	9,3	0	0,03	0,04	0	0,6	2,3	
	Хлеб пшеничный																					
пром.	витаминизированный	50	3,72	0,00	0,39	0,39	25,38	120,15	9,8	6,86	31,9	0,5	0	0	0	0,55	0,05	0,01	0,4	1,1	0	
пром.	Хлеб ржаной	30	1,94	0,00	0,35	0,35	12,26	56,85	10,29	13,82	46,5	1,2	0	1,47	0,3	0,42	0,05	0,02	0,2	0,6	0	
пром.	Блинчик с вишней	80	2,89	0,00	2,09	0,25	31,30	155,33	0	0	0	0	0	0	0	0,11	0	0	0	0	0	
Итого за 'Обед '		945,00	31,11	17,31	30,67	13,58	138,34	954,78	149,1	114,7	576	11	7617	2069	7993	7,74	0,68	2,26	12	19	77	
Итого за день		1565,00	54,45	23,62	52,13	14,72	236,74	1610,11	433,4	176,5	855	13	7718	2130	8109	8,76	0,85	2,63	12	25	80	

МЕНЮ 4 день (четверг)

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)										Витамины						
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	А,мкг	В	Р,мкг	Г,мг	В1,мг	В2	РР	НЭ	С,мг				
Завтрак																									
	Котлета рубленая из птицы с отрубями	75	13,43	0,00	3,69	2,61	12,51	132,40	48,2	18,2	39	0,7	0	0	1,76	0,05	0,04	0,55	0,6	3,12					
№460 (1996)	Кабачки запеченные с морковью и луком	150	1,69	0,04	6,67	0,61	14,49	117,44	40,9	27,4	47	1,06	43	2676	499	0,39	0,08	0,08	1,35	1,66	30,4				
№692 (2004)	Кофейный напиток с молоком	200	1,95	1,56	1,45	0,00	19,52	95,17	65,1	7,55	49	0,1	11	5,39	12	0	0,02	0,08	0,05	0,44	0,7				
пром.	Хлеб пшеничный																								
	витаминизированный	30	1,49	0,00	0,16	0,16	10,15	48,06	3,92	2,74	13	0,22	0	0	0,22	0,02	0,01	0,18	0,44	0					
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90	6,86	9,21	31	0,76	0	0,98	0,2	0,28	0,04	0,02	0,14	0,4	0				
	Слойка с фруктовой начинкой	60	2,94	2,94	10,71	0,01	29,73	221,05	3,68	1,72	4,6	0,31	1,8	0,58	3,1	0,02	0	0,01	0,03	0,12	0,05				
Итого за 'Завтрак '		525,00	22,79	4,54	22,91	3,62	94,57	652,02	169	66,8	182	3,14	56	2683	515	2,67	0,21	0,23	2,3	3,66	34,3				
Обед																									
	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,72	3,56	6,93	0,25	21,75	172,97	151	20,3	128	0,44	36	19,7	41	0,32	0,08	0,19	0,36	1,58	1,59				
№161 (1994)	Гуляш из говядины	60/50	15,64	0,00	13,12	2,42	4,01	195,20	7,97	4,25	12	0,25	0	73,4	14	1,21	0,01	0,01	0,12	0,25	0,95				
№401 (1996)	Каша гречневая вязкая (гарнир)	150	3,52	0,03	9,42	1,18	39,31	257,00	13,2	71,6	108	2,44	30	23,1	35	0,34	0,15	0,08	1,5	2,63	0				
№464 (1996)	Компот из кураги	200	0,00	0,00	0,00	0,06	28,19	106,45	31,8	20,6	29	0,67	0	686	117	1,1	0,02	0,04	0,59	0,78	0,78				
№588 (1996)	Хлеб пшеничный																								
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	0,01	0,44	1,1	0				
пром.	Хлеб ржаной	30	1,94	0,00	0,35	0,35	12,26	56,85	10,3	13,8	46	1,15	0	1,47	0,3	0,42	0,05	0,02	0,21	0,6	0				
Итого за 'Обед '		790,00	30,54	3,59	30,21	4,66	130,90	908,63	224	137	354	5,49	66	804	207	3,94	0,37	0,36	3,21	6,95	3,33				
Итого за день		1315,00	53,33	8,12	53,12	8,28	225,47	1560,65	393	204	537	8,63	122	3486	722	6,61	0,58	0,58	5,51	10,6	37,6				

МЕНЮ 5 день (пятница)

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеродо- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины								
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Мг	Р	Fe	А,мкг	В	РЭ,мкг	Э,мг	В1,мг	В2	РР	НЭ	С,мг
Завтрак																					
№297 (1996)	Запеканка из творога со сгущенным молоком	100/10	15,67	17,60	12,80	0,11	22,59	270,50	187	27,69	240	0,66	80,4	46,19	89,9	0,4	0,06	0,3	0,6	4,3	0,56
№257 (1996)	Каша пшенная вязкая с маслом сливочным	200/5	5,59	2,75	8,01	1,62	40,76	207,15	130	54,01	200	1,46	47,7	37,83	55,3	0,2	0,24	0,2	0,9	3,1	1,22
№630 (1996)	Чай с молоком	150/50/15	0,62	1,42	1,27	0,05	17,17	63,14	59,2	6,86	44,1	0,09	9,8	4,9	11	0	0,02	0,1	0,1	0,4	0,64
пром.	Хлеб пшеничный																				
пром.	витаминизированный	40	2,98	0,00	0,31	0,31	20,31	96,12	7,84	5,49	25,5	0,43	0	0	0	0,4	0,04	0	0,4	0,9	0
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90	6,86	9,21	31	0,76	0	0,98	0,2	0,3	0,04	0	0,1	0,4	0
Итого за 'Завтрак '		590,00	26,15	21,77	22,63	2,33	109,00	674,81	391	103,3	541	3,4	138	89,9	156	1,4	0,4	0,6	2	9,1	2,42
Обед																					
ТТК	Огурчик пикантный	60	0,00	0,00	5,93	4,46	2,06	62,22	13,5	8,23	24,8	0,35	0	35,28	6	2	0,02	0	0,1	0,2	5,88
№167 (1996)	Суп пюре из разных овощей с цветной капустой, грибами	250/10	4,27	1,09	6,50	0,39	24,40	162,14	60,8	24,21	77	0,62	36,3	2674	492	0,3	0,08	0,1	0,8	1,3	12,4
ФЭУН БМНН ПОЭРПН Роспотребнадзор, ФГБОУ ВО УрГТУ, ФБЭЗ ЦГ и Э в Свердловской области 2018	Рыба (горбуша), тушеная с овощами и морской капустой	80/50	17,97	19,61	12,53	5,21	3,52	196,29	24,8	35,53	203	0,72	28,7	1999	369	3,9	0,2	0,2	4,5	8,1	2,06
№466 (1996)	Рис припущенный с куркумой	150	3,64	0,03	5,82	0,51	39,63	216,96	8,7	26,32	79,4	0,63	30,6	19,74	36,5	0,3	0,04	0	0,8	1,8	0,29
ТТК	Напиток с витаминами "Витошка"	200	0,00	0,00	0,00	0,00	18,97	70,76	0	0	0	0	118	0	0	0	0,29	0,3	2,9	0	19,6
пром.	Хлеб пшеничный																				
пром.	витаминизированный	40	2,98	0,00	0,31	0,31	20,31	96,12	7,84	5,49	25,5	0,43	0	0	0	0,4	0,04	0	0,4	0,9	0
пром.	Хлеб ржаной	30	1,94	0,00	0,35	0,35	12,26	56,85	10,3	13,82	46,5	1,15	0	1,47	0,3	0,4	0,05	0	0,2	0,6	0
	Фрукты свежие (яблоко)	200	0,00	0,00	0,35	0,40	10,56	44,45	14,1	7,83	9,57	1,91	0	24	5	0,2	0,02	0	0,2	0,4	4
Итого за 'Обед '		1070,00	30,80	20,72	31,79	11,65	131,70	905,80	140	121,4	465	5,82	213	4754	909	7,5	0,75	0,7	9,9	13	44,3
Итого за день		1560,00	56,95	42,49	54,42	13,98	240,70	1580,61	531	224,7	1006	9,23	351	4844	1065	8,9	1,16	1,3	12	22	46,7

МЕНЮ 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	A,мкг	B	Э,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	B2	PP	HЭ	C,мг				
Завтрак																									
№35 (2003)	Каша "Дружба" со сливочным маслом	200/10	7,15	2,81	9,49	1,03	44,31	307,45	128	44,8	178	1	77	51,7	87	0,26	0,2	0,2	0,84	2,7	1,2				
	Какао с молоком	200	3,94	2,98	2,16	0,59	21,39	123,86	129	31,1	118	1	21	11,1	23	0,01	0,1	0,2	0,17	1,1	1,3				
№642 (1996)	Блины классические со сухим молоком	100/10	6,33	0,71	8,57	4,90	5,44	110,22	30,1	3,33	22	0	4,1	2,94	4,7	2,22	0	0	0,02	0,2	0,1				
ТТК	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09	5,88	4,12	19	0,3	0	0	0	0,33	0	0	0,26	0,7	0				
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90	6,86	9,21	31	0,8	0	0,98	0,2	0,28	0	0	0,14	0,4	0				
Итого за "Завтрак "		570,00	20,94	6,50	20,70	6,98	94,54	651,52	299	92,5	368	3,2	102	66,7	116	3,11	0,3	0,4	1,43	5	2,7				
Обед																									
№15 (2001)	Свекла с льняным маслом	60	0,86	0,00	4,17	3,14	6,49	63,22	21,2	12,6	25	0,8	0	39	1,2	1,44	0	0,1	0,22	1,4	5,7				
№131 (1996)	Суп картофельный с рыбой (горбуша)	250/20	5,07	5,00	4,02	2,98	19,99	142,35	27,4	33,9	111	1,2	4,4	978	211	1,64	0,1	0,1	2,14	4,2	9,7				
	Биточки паровые из говядины с отрубями	100	15,70	0,02	8,96	0,26	9,01	185,55	6,42	17,4	37	0,6	24	15,2	26	0,46	0	0	0,4	0,6	0				
№424 (1996)	Макароны отварные с овощами	150	3,02	0,01	7,88	5,45	33,30	221,48	20	19,3	60	1	17	2695	476	2,99	0,1	0,1	0,8	1,6	5				
№755 (1982)	Напиток вишневый	200	0,00	0,00	0,00	0,00	27,29	88,24	3,68	10	11	0,2	180	0	9,3	0	0	0	0	0,6	2,3				
ТТК	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,98	0,00	0,31	0,31	20,31	96,12	7,84	5,49	25	0,4	0	0	0	0,44	0	0	0,35	0,9	0				
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90	6,86	9,21	31	0,8	0	0,98	0,2	0,28	0	0	0,14	0,4	0				
Итого за "Обед "		880,00	28,92	8,90	25,58	16,26	124,56	922,89	243	117	389	5,7	256	3728	761	9,06	0,4	0,3	4,06	9,5	25				
Итого за день		1450,00	49,86	15,40	46,28	23,24	219,10	1574,41	543	210	757	8,8	358	3795	876	12,2	0,7	0,7	5,49	15	28				

МЕНЮ 7 день (вторник)

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины							
			в т.ч. всего	в т.ч. жив.			в т.ч. раст.	Са	Mg	P	Fe	A,мкг	B	РЭ,мкг	ГЭ,мг	B1,мг	РР	НЭ	C,мг	
Завтрак																				
№297 (1994)	Запеканка из творога со стуженым молоком	100/10	15,67	17,60	12,80	0,11	22,59	270,50	187	27,7	240,1	0,66	80,4	46,2	89,9	0,4	0,1	0,55	4,3	0,6
ТТК	Каша из зерновых хлопьев 5 злаков с маслом сливочным	200/5	8,04	4,69	8,71	0,00	31,47	212,65	196	22,7	146,2	0,2	61,1	34,7	68,7	0,1	0,1	0,16	1,32	2,1
ТТК	Чай ягодный (с черной смородиной)	200	0,00	0,00	0,07	0,07	19,06	71,23	4,82	3,65	3,88	0,21	0	11,8	2,04	0,1	0	0,04	0,05	24
проп.	Хлеб пшеничный																			
проп.	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	0,4	0	0,35	0,88	0
проп.	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	0,3	0	0,14	0,4	0
Итого за 'Завтрак '		575,00	27,98	22,28	22,13	0,73	101,60	688,40	403	68,7	446,6	2,27	141	93,6	161	1,3	0,2	1,24	6,95	26
Обед																				
№9(2014)	Салат из свежих помидоров с пынным маслом	60	0,58	0,00	5,98	4,51	2,75	66,58	7,41	10,6	13,85	0,48	0	423	71,8	2,4	0	0,02	0,26	0,4
№139 (1996)	Суп картофельный с макаронными изделиями на бульоне с курой	250	4,74	0,00	3,05	2,45	19,61	130,98	17	20,4	54,48	0,86	0	1188	202	1,2	0,1	1	1,53	13
№408 (1996)	Печень тушенная в соусе	65/50	16,55	16,36	10,78	3,07	8,32	199,88	25,1	21,2	304,7	6,47	7393	1028	7719	2,4	0,3	8,26	12,4	32
	Картофель запеченный																			
ТТК	дольками	150	3,21	0,70	5,33	0,50	24,40	153,04	41,1	32,2	94,78	1,16	35	47	43,3	0,2	0,2	1,66	2,51	25
№588 (1996)	Компот из кураги	200	0,00	0,00	0,06	0,06	31,19	106,45	31,8	20,6	28,62	0,67	0	686	117	1,1	0	0,59	0,78	0,8
	Хлеб пшеничный																			
проп.	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	0,6	0,1	0,44	1,1	0
проп.	Хлеб ржаной	30	1,94	0,00	0,35	0,35	12,26	56,85	10,3	13,8	46,45	1,15	0	1,47	0,3	0,4	0,1	0,21	0,6	0
Итого за 'Обед '		895,00	30,74	19,55	25,94	14,29	123,91	833,95	170	124	615,2	11,5	7477	2977	8137	9,3	0,7	12,2	20,2	79
Итого за день		1470,00	69,83	41,83	54,30	15,03	237,21	1684,05	573	192	1062	13,8	7619	3071	8298	11	0,9	13,5	27,1	105

МЕНЮ 8 день (среда)

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины									
			всего	в т.ч. жив.			всего	в т.ч. раст.	Са	Мг	Р	Fe	А,мкг	В	У,мкг	Э,мг	В1,мг	В2	РР	НЭ	С,мг
Завтрак																					
№3 (2004)	Бутерброд с маслом сливочным (батон)	10/25	1,94	0,05	7,82	0,74	13,14	109,29	6,57	8,09	22,7	0,51	57,8	37,24	65	0,5	0,04	0	0,4	0,8	0
№42 (2003)	Котлета рыбная "Лада" из горбуши с отрубями	90	12,87	13,13	10,54	4,66	10,83	209,05	38,34	35,2	175	1,2	82,6	36,96	91	3,4	0,17	0,2	3,2	6	1,52
№472 (1996)	Пюре картофельное (гарнир)	150	2,21	0,70	3,33	0,50	23,40	153,04	41,06	32,2	94,8	1,16	35	47,01	43	0,2	0,16	0,1	1,7	2,5	25,4
№692 (2004)	Кофейный напиток с молоком	200	1,95	1,56	1,45	0,00	19,52	85,17	65,12	7,55	48,5	0,1	10,8	5,39	12	0	0,02	0,1	0,1	0,4	0,7
пром.	Хлеб пшеничный																				
пром.	витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09	5,88	4,12	19,1	0,32	0	0	0	0,3	0,03	0	0,3	0,7	0
пром.	Хлеб ржаной	25	1,62	0,00	0,29	0,29	10,22	47,38	8,58	11,5	38,7	0,96	0	1,23	0,3	0,4	0,04	0	0,2	0,5	0
Итого за "Завтрак "		530,00	22,82	15,44	23,67	6,43	92,34	676,02	165,5	98,7	399	4,25	186	127,8	212	4,8	0,47	0,4	5,7	11	27,7
Обед																					
ТТК	Овощи свежие в нарезке	60	0,56	0,00	0,09	0,09	2,56	12,31	10,9	10	20	0,4	0	1	43	0,2	0,03	0	0,2	0,2	10,3
ПРОСТАВАПРОСТАВА Республиканский Фонд ЮН Ури "У", Фонд ЭЦ "Э", Фонд ЭЦ "																					

Меню 9 День

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Витамины											
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			инеральные элементы (мг)											
									Са	Mg	P	Fe	A,мкг	В	РЭ,мкг	Э,мг	В1,мг	В2	РР	С,мг
Завтрак																				
№3 (2004)	Бутерброд с маслом, сыром (багон)	10/10/25	3,51	2,63	7,43	0,74	16,50	173,65	105	13	81	0,6	78,4	53,9	89,1	0,6	0	0,4	0,1	
№284 (1996)	Омлет натуральный с маслом сливочным	150/5	15,23	15,23	17,01	2,25	2,80	251,71	115	19	251	2,8	313	88,91	334	1,7	0,1	1	0,3	0,5
№630 (1996)	Чай с молоком	150/50/15	1,62	1,42	0,27	0,05	24,15	83,14	59,2	6,9	44	0,1	9,8	4,9	11	0	0	0,1	0,6	
	Фрукты свежие (яблоко)	200	0,00	0,00	0,00	0,60	17,83	66,68	21,1	12	14	2,9	0	36	7,5	0,3	0	0,4	6	
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,49	0,00	0,16	0,16	10,15	48,06	3,92	2,7	13	0,2	0	0	0	0,2	0	0,2	0	
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90	6,86	9,2	31	0,8	0	0,98	0,2	0,3	0	0,1	0	
Итого за 'Завтрак '		705,00	23,14	19,27	25,11	4,03	79,60	661,15	311	63	434	7,4	401	184,7	442	3,1	0,2	1	1,4	7,2
Обед																				
№43 (2004)	Салат из белокочанной капусты	60	0,91	0,00	2,99	2,99	6,59	54,17	2,61	9,8	18,1	0,4	0,00	121,42	1,39	0,02	0	0,4	21,2	
№128 (1996)	Рассольник домашний со сметаной	250/10	2,35	0,25	3,77	4,56	18,82	122,43	30,8	25	62	0,9	9	983,6	220	2,1	0,1	0	1	11
№430 (1996)	Запеканка картофельная с мясом	243/10	19,88	15,53	18,50	9,82	45,85	392,15	30,9	57	150	2,4	57,8	82,71	72,3	4,4	0,3	0	3,1	47
№652 (1996)	Отвар шиповника	200	0,00	0,00	0,00	0,27	17,01	53,51	11,8	3,3	3,3	0,6	0	960,4	163	0,8	0	0,2	196	
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09	5,88	4,1	19	0,3	0	0	0	0,3	0	0,3	0	
пром.	Хлеб ржаной	30	1,94	0,00	0,35	0,35	12,26	56,85	10,3	14	46	1,2	0	1,47	0,3	0,4	0,1	0	0,2	0
пром.	Молоко витаминизированное (пакетированное)	200	3,75	6,12	3,64	0,00	9,22	100,44	223	26	165	0,2	25,3	16,88	46,4	0	0,1	0	0,2	1,1
Итого за 'Обед '		1043,00	31,06	21,90	29,49	25,63	124,98	851,64	332	141	465	6,1	92,1	3784	798	13	0,6	1	5,4	270
Итого за день		1648,00	54,20	41,17	54,60	29,66	204,58	1512,79	644	204	899	13	493	3968	1240	16	0,8	1	6,8	277

МЕНЮ 10 день (пятница)

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)										Витамины									
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	A,мкг	B	РЭ,мкг	Г,мг	В1,мг	B2	РР	НЭ	С,мг							
Завтрак																												
№297 (1994)	Запеканка из творога со сгущенным молоком	50/5	6,30	8,78	5,29	0,06	15,00	138,08	93,4	13,8	120	0,33	40	23,02	44,7	0,2	0,03	0,15	0,3	2,1	0,3							
№64 (2003)	Колбаски витаминные	70	8,93	0,00	5,50	4,57	5,54	134,02	2,44	3,53	6,74	0,13	0	708	120	2,1	0,01	0,01	0,1	0,2	0,3							
№486 (1996)	Рагу из овощей	150	1,01	0,00	7,06	7,06	18,50	142,54	42,5	35,7	82,5	1,12	0	4395	747	3,4	0,13	0,09	1,3	1,9	29							
№642 (1996)	Какао с молоком	200	3,94	2,98	3,16	0,59	31,39	123,86	129	31,1	118	1,01	20,6	11,07	23,2	0	0,05	0,16	0,2	1,1	1,3							
пром.	Хлеб пшеничный																											
пром.	витаминизированный	20	1,49	0,00	0,16	0,16	10,15	48,06	3,92	2,74	12,7	0,22	0	0	0	0,2	0,02	0,01	0,2	0,4	0							
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90	6,86	9,21	31	0,76	0	0,98	0,2	0,3	0,04	0,02	0,1	0,4	0							
Итого за 'Завтрак '			515,00	22,96	11,77	21,41	12,66	88,75	624,46	278	96,1	371	3,57	60,5	5138	936	6,2	0,27	0,44	2,2	6,2	31						
Обед																												
	Овощи свежие со сладким перцем (огурец, помидор, перец сладкий)																											
ТТК		60	0,59	0,00	0,08	0,08	2,78	12,99	10,7	9,23	18,9	0,4	0	0,11	59,4	0,26	0,03	0,26	0,4	3,1	27							
№139 (2004)	Суп картофельный с горохом на мясном бульоне	250	5,06	0,00	4,61	3,07	25,34	176,87	36,8	38,8	97	2,35	0	1335	227	1,3	0,29	0,09	1,4	2,9	11							
	Рыба запеченная под молочным соусом с сыром																											
№320 (1996)	(горбуша)	75/30	17,59	20,38	12,80	1,30	2,07	224,14	98,9	32,1	231	0,63	83,4	38,61	91,7	2,1	0,19	0,19	4,1	8	1							
№36 (2003)	Рис припущенный с овощами	150	2,80	0,02	7,38	2,74	50,84	235,73	8,57	28,6	85,6	0,62	26	546	119	1,3	0,05	0,03	0,9	1,8	1,1							
№588 (1996)	Компот из смеси сухофруктов	200	0,00	0,00	0,00	0,00	16,42	77,41	2,6	6,66	7,64	0,15	120	0	6,2	0	0,02	0,02	0	0,4	1,6							
пром.	Хлеб пшеничный																											
пром.	витаминизированный	50	3,72	0,00	0,39	0,39	25,38	120,15	9,8	6,86	31,9	0,54	0	0	0	0,6	0,05	0,01	0,4	1,1	0							
пром.	Хлеб ржаной	25	1,62	0,00	0,29	0,29	10,22	47,38	8,58	11,5	38,7	0,96	0	1,23	0,25	0,4	0,04	0,02	0,2	0,5	0							
Итого за 'Обед '			840,00	31,38	20,40	25,55	12,29	133,05	955,74	184	135	509	5,89	229	3000	628	7,7	0,66	0,39	7,2	15	28						
Итого за день			1355,00	54,34	32,17	46,96	24,95	221,80	1580,20	462	231	880	9,46	290	8138	1564	14	0,94	0,82	9,4	21	59						