

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "К.скад"  
Н.А.Елькина



2026 год



СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ СОШ №76  
Е.В. Токарева

2026 год



**Основное десятидневное меню обедов и полдников детей 7-11 лет, обучающихся в группах продленного дня**  
(за счет средств родителей в размере 220 рублей 51 копейка)

| №ТК                              | Наименование блюда                          | Выход,<br>г   | Белки, г     |             | Жиры, г      |              | Углево-<br>ды, г | ЭЦ,<br>ккал   | Минеральные элементы (мг) |              |              |             |               |               |             |             |             |    | Витамины |     |  |  |  |
|----------------------------------|---|---------------|--------------|-------------|--------------|--------------|------------------|---------------|---------------------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|-------------|-------------|-------------|----|----------|-----|--|--|--|
|                                  |   |               | Всего        | В т.ч. жив. | Всего        | В т.ч. раст. |                  |               | Са                        | Мг           | Р            | Fe          | А,мкг         | Р,мкг         | Т,мг        | В1,мг       | С,мг        | В2 | В6       | В12 |  |  |  |
| <b>Обед 1 день</b>               |   |               |              |             |              |              |                  |               |                           |              |              |             |               |               |             |             |             |    |          |     |  |  |  |
| №120 (1996)                      | Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной | 250/10        | 1,95         | 0,28        | 5,57         | 0,08         | 9,94             | 95,18         | 39,88                     | 13,1         | 31,6         | 0,48        | 26,7          | 280           | 0,21        | 0,02        | 9,68        |    |          |     |  |  |  |
| ТТК                              | Индейка тушеная                             | 50/50         | 15,95        | 0,00        | 11,78        | 6,93         | 5,84             | 195,80        | 20,27                     | 17,9         | 33,8         | 0,46        | 0             | 800           | 3,28        | 0,03        | 3,92        |    |          |     |  |  |  |
| ТТК                              | Рис припущенный с куркумой                  | 150           | 3,64         | 0,03        | 4,82         | 0,51         | 41,63            | 216,96        | 8,7                       | 26,3         | 79,4         | 0,63        | 30,6          | 36,5          | 0,27        | 0,04        | 0,29        |    |          |     |  |  |  |
| №588 (1996)                      | Компот из смеси сухофруктов                 | 200           | 0,30         | 0,00        | 0,56         | 0,00         | 19,79            | 88,69         | 2,46                      | 5,92         | 6,79         | 0,14        | 73,4          | 6,2           | 0           | 0,02        | 0,63        |    |          |     |  |  |  |
| ПРОМ.                            | Хлеб пшеничный витаминизированный           | 30            | 2,23         | 0,00        | 0,24         | 0,24         | 15,23            | 72,09         | 5,88                      | 4,12         | 19,1         | 0,32        | 0             | 0             | 0,33        | 0,03        | 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             | 0,2           | 0,28        | 0,04        | 0           |    |          |     |  |  |  |
| <b>Итого за 'Обед 1 день'</b>    |   | <b>760,00</b> | <b>25,36</b> | <b>0,29</b> | <b>23,21</b> | <b>12,74</b> | <b>100,60</b>    | <b>706,64</b> | <b>98,96</b>              | <b>83,9</b>  | <b>221</b>   | <b>3,18</b> | <b>224</b>    | <b>115,1</b>  | <b>6,62</b> | <b>0,22</b> | <b>21,6</b> |    |          |     |  |  |  |
| <b>Полдник 1 день</b>            |   |               |              |             |              |              |                  |               |                           |              |              |             |               |               |             |             |             |    |          |     |  |  |  |
| №79 (2002)                       | Ватрушка со сметаной 100                    | 100           | 7,95         | 1,65        | 9,14         | 1,12         | 47,58            | 303,68        | 38,55                     | 12,3         | 78,2         | 0,9         | 46,2          | 82,5          | 1,28        | 0,09        | 0,04        |    |          |     |  |  |  |
| ТТК                              | Напиток вишневым                            | 200           | 0,47         | 0,00        | 2,61         | 0,00         | 17,29            | 88,24         | 3,68                      | 10           | 11,5         | 0,2         | 180           | 9,3           | 0           | 0,03        | 2,32        |    |          |     |  |  |  |
| <b>Итого за 'Полдник 1 день'</b> |   | <b>300,00</b> | <b>8,42</b>  | <b>1,65</b> | <b>11,75</b> | <b>1,12</b>  | <b>64,87</b>     | <b>391,92</b> | <b>42,23</b>              | <b>22,25</b> | <b>89,67</b> | <b>1,10</b> | <b>226,13</b> | <b>91,79</b>  | <b>1,28</b> | <b>0,12</b> | <b>2,36</b> |    |          |     |  |  |  |
| <b>Обед 2 день</b>               |   |               |              |             |              |              |                  |               |                           |              |              |             |               |               |             |             |             |    |          |     |  |  |  |
| №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         | 0,92        | 9             | 220           | 2,06        | 0,08        | 10,5        |    |          |     |  |  |  |
| №505 (2004)                      | Кнели из филе цыпленка (паровые)            | 90            | 13,33        | 2,06        | 14,20        | 0,08         | 5,29             | 176,48        | 36,3                      | 4,6          | 42,5         | 0,33        | 58            | 102           | 0,4         | 0,02        | 0,29        |    |          |     |  |  |  |
| №463 (1996)                      | Каша гречневая рассыпчатая (гарнир)         | 150           | 6,58         | 0,03        | 6,48         | 2,24         | 46,26            | 245,95        | 19,6                      | 136          | 204          | 4,6         | 30,4          | 35,7          | 0,61        | 0,29        | 0           |    |          |     |  |  |  |
| №588 (1996)                      | Компот из кураги                            | 200           | 1,02         | 0,00        | 0,06         | 0,06         | 24,19            | 106,45        | 31,8                      | 20,6         | 28,6         | 0,67        | 0             | 117           | 1,1         | 0,02        | 0,78        |    |          |     |  |  |  |
| ПРОМ.                            | Хлеб пшеничный витаминизированный           | 30            | 2,23         | 0,00        | 0,24         | 0,24         | 15,23            | 72,09         | 5,88                      | 4,12         | 19,1         | 0,32        | 0             | 0             | 0,33        | 0,03        | 0           |    |          |     |  |  |  |
| ПРОМ.                            | Хлеб ржаной                                 | 20            | 1,29         | 0,00        | 0,24         | 0,24         | 8,17             | 37,90         | 6,86                      | 9,21         | 31           | 0,76        | 0             | 0,2           | 0,28        | 0,04        | 0           |    |          |     |  |  |  |
| <b>Итого за 'Обед 2 день'</b>    |   | <b>750,00</b> | <b>26,80</b> | <b>2,34</b> | <b>26,99</b> | <b>11,93</b> | <b>114,96</b>    | <b>761,31</b> | <b>511,2</b>              | <b>268</b>   | <b>446</b>   | <b>20,6</b> | <b>97,4</b>   | <b>521</b>    | <b>6,59</b> | <b>0,61</b> | <b>40,4</b> |    |          |     |  |  |  |
| <b>Полдник 2 день</b>            |   |               |              |             |              |              |                  |               |                           |              |              |             |               |               |             |             |             |    |          |     |  |  |  |
| ТТК                              | Булочка домашняя                            | 100           | 7,36         | 0,53        | 12,01        | 1,13         | 57,65            | 365,21        | 15,91                     | 10,5         | 62,5         | 0,87        | 55,4          | 102           | 1,3         | 0,09        | 0           |    |          |     |  |  |  |
| №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        | 73,4          | 6,2           | 0           | 0,02        | 0,63        |    |          |     |  |  |  |
| <b>Итого за 'Полдник 2 день'</b> |   | <b>300,00</b> | <b>7,66</b>  | <b>0,53</b> | <b>13,57</b> | <b>1,13</b>  | <b>77,44</b>     | <b>453,91</b> | <b>18,37</b>              | <b>16,39</b> | <b>69,27</b> | <b>1,01</b> | <b>128,86</b> | <b>108,11</b> | <b>1,30</b> | <b>0,11</b> | <b>0,63</b> |    |          |     |  |  |  |

| №ТК | Наименование блюда | Выход,<br>г | Белки, г       |       | Жиры, г         |       | Углево-<br>ды, г | ЭЦ,<br>ккал | Минеральные элементы (мг) |    |   |    | Витамины |       |      |       |
|-----|--------------------|-------------|----------------|-------|-----------------|-------|------------------|-------------|---------------------------|----|---|----|----------|-------|------|-------|
|     |                    |             | В т.ч.<br>жив. | всего | в т.ч.<br>дист. | всего |                  |             | Са                        | Мг | Р | Fe | А,мкг    | Р,мкг | Г,мг | В1,мг |

**Обед 3 день**

|             |  |               |              |             |              |             |               |               |             |             |            |             |            |            |             |             |            |
|-------------|--|---------------|--------------|-------------|--------------|-------------|---------------|---------------|-------------|-------------|------------|-------------|------------|------------|-------------|-------------|------------|
| №181 (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       | 0,81        | 87,1       | 5,88       | 0,18        | 0,09        | 30,7       |
|             | 1 ефтели из говядины с отрубями и соусом | 50/50         | 10,84        | 0,00        | 12,49        | 3,64        | 15,11         | 236,80        | 13,64       | 12,2        | 32,5       | 0,5         | 5,78       | 92,5       | 1,85        | 0,03        | 2,81       |
| ТТК         | Картофель отварной                       | 150           | 3,06         | 0,03        | 10,46        | 0,61        | 26,85         | 197,26        | 18,73       | 35          | 89,5       | 1,4         | 34,7       | 43,8       | 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       | 0,59        | 0          | 163        | 0,76        | 0,01        | 196        |
| пром.       | Хлеб пшеничный витаминизированный        | 30            | 2,23         | 0,00        | 0,24         | 0,24        | 15,23         | 72,09         | 5,88        | 4,12        | 19,1       | 0,32        | 0          | 0          | 0,33        | 0,03        | 0          |
| пром.       | Хлеб ржаной                              | 20            | 1,29         | 0,00        | 0,24         | 0,24        | 8,17          | 37,90         | 6,86        | 9,21        | 31         | 0,76        | 0          | 0,2        | 0,28        | 0,04        | 0          |
|             | <b>Итого за 'Обед 3 день'</b>            | <b>775,00</b> | <b>24,98</b> | <b>0,03</b> | <b>24,33</b> | <b>5,32</b> | <b>101,08</b> | <b>715,46</b> | <b>83,6</b> | <b>84,4</b> | <b>243</b> | <b>4,38</b> | <b>128</b> | <b>306</b> | <b>3,61</b> | <b>0,38</b> | <b>260</b> |

**Полдник 3 день**

|     |                                  |               |             |             |              |             |              |               |              |              |               |             |              |               |             |             |             |
|-----|----------------------------------|---------------|-------------|-------------|--------------|-------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|
| ТТК | Булочка с маком                  | 100           | 7,98        | 1,61        | 14,32        | 2,67        | 53,43        | 371,05        | 83,44        | 24,9         | 103           | 1,2         | 65,4         | 119           | 1,26        | 0,09        | 0,08        |
| ТТК | Напиток фруктово-ягодный         | 200           | 0,22        | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 16,31        | 62,87         | 0,44         | 0            | 0             | 0,04        | 0            | 0             | 0           | 0           | 0           |
|     | <b>Итого за 'Полдник 3 день'</b> | <b>300,00</b> | <b>8,20</b> | <b>1,61</b> | <b>14,32</b> | <b>2,67</b> | <b>69,74</b> | <b>433,92</b> | <b>83,88</b> | <b>24,92</b> | <b>102,99</b> | <b>1,24</b> | <b>65,40</b> | <b>119,45</b> | <b>1,26</b> | <b>0,09</b> | <b>0,08</b> |

**Обед 4 день**

|             |   |               |              |              |              |              |               |               |              |             |            |             |             |            |             |             |             |
|-------------|---|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|-------------|------------|-------------|-------------|------------|-------------|-------------|-------------|
| №139 (1996) | Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне | 250           | 5,18         | 0,00         | 4,41         | 2,45         | 19,61         | 141,02        | 17,03        | 20,4        | 54,5       | 0,86        | 0           | 202        | 1,19        | 0,1         | 13,2        |
| №401 (1996) | Гуляш из говядины   | 50/50         | 13,61        | 15,01        | 9,78         | 2,42         | 14,01         | 179,96        | 7,81         | 4,22        | 11,5       | 0,24        | 0           | 14,4       | 1,21        | 0,01        | 0,95        |
| ТТК         | Булгур с овощами  | 150           | 4,30         | 0,01         | 5,03         | 2,50         | 30,49         | 192,35        | 14,38        | 9,08        | 21,6       | 0,3         | 14,5        | 34,3       | 1,76        | 0,02        | 2,79        |
| №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        | 73,4        | 6,2        | 0           | 0,02        | 0,63        |
| пром.       | Хлеб пшеничный витаминизированный                           | 30            | 2,23         | 0,00         | 0,24         | 0,24         | 15,23         | 72,09         | 5,88         | 4,12        | 19,1       | 0,32        | 0           | 0          | 0,33        | 0,03        | 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           | 0,2        | 0,28        | 0,04        | 0           |
|             | <b>Итого за 'Обед 4 день'</b>                               | <b>750,00</b> | <b>26,91</b> | <b>15,02</b> | <b>26,08</b> | <b>11,74</b> | <b>107,30</b> | <b>712,01</b> | <b>260,2</b> | <b>96,9</b> | <b>193</b> | <b>9,13</b> | <b>14,5</b> | <b>677</b> | <b>7,16</b> | <b>0,29</b> | <b>37,9</b> |

**Полдник 4 день**

|            |                                  |               |             |             |             |             |               |               |               |              |               |              |              |               |             |             |              |
|------------|----------------------------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|
| №695(1196) | Ватрушка с повидлом              | 100           | 6,79        | 1,16        | 6,32        | 1,15        | 66,33         | 342,86        | 22,13         | 12,7         | 69,3          | 1,39         | 48,7         | 53,8          | 1,11        | 0,11        | 0,2          |
| ТТК        | Напиток из брусники              | 200           | 2,70        | 0,00        | 2,51        | 0,00        | 39,25         | 163,66        | 386,8         | 66,2         | 49            | 10,9         | 0            | 86,3          | 0,42        | 0,08        | 12,3         |
|            | <b>Итого за 'Полдник 4 день'</b> | <b>300,00</b> | <b>9,49</b> | <b>1,16</b> | <b>8,83</b> | <b>1,15</b> | <b>105,58</b> | <b>506,52</b> | <b>408,96</b> | <b>78,89</b> | <b>118,28</b> | <b>12,24</b> | <b>48,69</b> | <b>140,02</b> | <b>1,53</b> | <b>0,19</b> | <b>12,45</b> |

**Обед 5 день**

|  |   |               |              |              |              |              |               |               |              |             |            |             |             |            |             |             |           |
|--|---|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|-------------|------------|-------------|-------------|------------|-------------|-------------|-----------|
| Республика Коми по<br>Среднейской области<br>2018год | Ворш 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        | 14,7        | 227        | 2,41        | 0,05        | 17,3      |
| №469   | Фрикадельки в соусе из говядины               | 60/50         | 12,50        | 0,01         | 12,38        | 0,97         | 11,97         | 193,93        | 6,95         | 5,64        | 15,5       | 0,29        | 17,4        | 94,6       | 0,57        | 0,02        | 2,87      |
| №469 (1996)  | Макаронные изделия отварные                   | 150           | 5,51         | 0,03         | 4,89         | 0,65         | 36,65         | 242,18        | 10,09        | 7,98        | 44,4       | 0,81        | 30,4        | 34,3       | 0,82        | 0,08        | 0         |
| ТТК  | Напиток фруктово-ягодный                      | 200           | 0,22         | 0,00         | 0,00         | 0,00         | 16,31         | 62,87         | 0,44         | 0           | 0          | 0,04        | 0           | 0          | 0           | 0           | 0         |
| пром.  | Хлеб пшеничный витаминизированный             | 30            | 2,23         | 0,00         | 0,24         | 0,24         | 15,23         | 72,09         | 5,88         | 4,12        | 19,1       | 0,32        | 0           | 0          | 0,33        | 0,03        | 0         |
| пром.  | Хлеб ржаной                                   | 20            | 1,29         | 0,00         | 0,24         | 0,24         | 8,17          | 37,90         | 6,86         | 9,21        | 31         | 0,76        | 0           | 0,2        | 0,28        | 0,04        | 0         |
|  | <b>Итого за 'Обед 5 день'</b>                 | <b>770,00</b> | <b>23,72</b> | <b>15,73</b> | <b>24,84</b> | <b>13,31</b> | <b>102,59</b> | <b>732,94</b> | <b>112,8</b> | <b>91,2</b> | <b>243</b> | <b>4,83</b> | <b>14,7</b> | <b>244</b> | <b>6,69</b> | <b>0,36</b> | <b>66</b> |

**Полдник 5 день**

|     |                                  |               |             |             |              |             |              |               |              |              |              |             |               |              |             |             |             |
|-----|----------------------------------|---------------|-------------|-------------|--------------|-------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|-------------|---------------|--------------|-------------|-------------|-------------|
| ТТК | Сдоба выборгская с повидлом      | 100           | 6,57        | 0,76        | 8,36         | 0,93        | 64,23        | 352,89        | 19,06        | 11,1         | 62,4         | 1,12        | 60,9          | 67,9         | 1,04        | 0,1         | 0,1         |
| ТТК | Напиток из смородины             | 200           | 0,47        | 0,00        | 2,61         | 0,00        | 17,29        | 88,24         | 3,68         | 10           | 11,5         | 0,2         | 180           | 9,3          | 0           | 0,03        | 2,32        |
|     | <b>Итого за 'Полдник 5 день'</b> | <b>300,00</b> | <b>7,04</b> | <b>0,76</b> | <b>10,97</b> | <b>0,93</b> | <b>81,52</b> | <b>441,13</b> | <b>22,74</b> | <b>21,07</b> | <b>73,87</b> | <b>1,32</b> | <b>240,79</b> | <b>77,23</b> | <b>1,04</b> | <b>0,13</b> | <b>2,42</b> |

| №ТК                              | Наименование блюда                   | Выход,<br>г   | Белки, г     |                | Жиры, г      |                 | Углево-<br>ды, г | ЭЦ,<br>ккал   | Минеральные элементы (мг) |              |               |             |              |                     |                    | Витамины           |                     |      |  |  |
|----------------------------------|--------------------------------------|---------------|--------------|----------------|--------------|-----------------|------------------|---------------|---------------------------|--------------|---------------|-------------|--------------|---------------------|--------------------|--------------------|---------------------|------|--|--|
|                                  |                                      |               | всего        | в т.ч.<br>жив. | всего        | в т.ч.<br>даст. |                  |               | Са                        | Мг           | Р             | Fe          | А,мкг        | В <sub>1</sub> ,мкг | В <sub>2</sub> ,мг | В <sub>3</sub> ,мг | В <sub>12</sub> ,мг | С,мг |  |  |
| <b>Обед 6 день</b>               |                                      |               |              |                |              |                 |                  |               |                           |              |               |             |              |                     |                    |                    |                     |      |  |  |
| №139 (2004)                      | Суп картофельный с горохом, гречками | 250/10        | 6,98         | 0,00           | 4,80         | 4,80            | 19,86            | 185,87        | 28,88                     | 34,4         | 85,5          | 1,98        | 0            | 232                 | 2,07               | 0,25               | 11,5                |      |  |  |
| №403 (1996)                      | Плов                                 | 250           | 15,48        | 0,00           | 16,12        | 8,53            | 54,69            | 446,29        | 13,51                     | 43,2         | 118           | 0,98        | 0            | 318                 | 3,93               | 0,08               | 4,36                |      |  |  |
| ТТК                              | Напиток вишневый                     | 200           | 0,47         | 0,00           | 2,61         | 0,00            | 17,29            | 68,24         | 3,68                      | 10           | 11,5          | 0,2         | 180          | 9,3                 | 0                  | 0,03               | 2,32                |      |  |  |
| пром.                            | Хлеб пшеничный витаминизированный    | 30            | 2,23         | 0,00           | 0,24         | 0,24            | 15,23            | 72,09         | 5,88                      | 4,12         | 19,1          | 0,32        | 0            | 0                   | 0,33               | 0,03               | 0                   |      |  |  |
| пром.                            | Хлеб ржаной                          | 20            | 1,29         | 0,00           | 0,24         | 0,24            | 8,17             | 37,90         | 6,86                      | 9,21         | 31            | 0,76        | 0            | 0,2                 | 0,28               | 0,04               | 0                   |      |  |  |
| <b>Итого за 'Обед 6 день'</b>    |                                      | <b>760,00</b> | <b>26,45</b> | <b>0,00</b>    | <b>24,27</b> | <b>14,08</b>    | <b>115,24</b>    | <b>810,39</b> | <b>74,94</b>              | <b>116</b>   | <b>306</b>    | <b>5,16</b> | <b>180</b>   | <b>619</b>          | <b>7,12</b>        | <b>0,48</b>        | <b>44,6</b>         |      |  |  |
| <b>Полдник 6 день</b>            |                                      |               |              |                |              |                 |                  |               |                           |              |               |             |              |                     |                    |                    |                     |      |  |  |
| ТТК                              | Булочка с маком                      | 100           | 7,98         | 1,61           | 14,32        | 2,67            | 53,43            | 371,05        | 83,44                     | 24,9         | 103           | 1,2         | 65,4         | 119                 | 1,26               | 0,09               | 0,08                |      |  |  |
| №65 (2003)                       | Напиток "Здоровье" (с брусничкой)    | 200           | 1,41         | 0,00           | 1,32         | 0,05            | 32,86            | 132,74        | 197,3                     | 34,5         | 26,1          | 5,78        | 0            | 44,1                | 0,24               | 0,05               | 7,41                |      |  |  |
| <b>Итого за 'Полдник 6 день'</b> |                                      | <b>300,00</b> | <b>9,39</b>  | <b>1,61</b>    | <b>15,64</b> | <b>2,72</b>     | <b>86,29</b>     | <b>503,79</b> | <b>280,73</b>             | <b>59,37</b> | <b>129,04</b> | <b>6,98</b> | <b>65,40</b> | <b>163,55</b>       | <b>1,50</b>        | <b>0,14</b>        | <b>7,49</b>         |      |  |  |

**Обед 7 день**

|   |                                   |               |              |              |              |              |               |               |              |              |              |             |              |              |             |             |             |
|---|-----------------------------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|--------------|-------------|-------------|-------------|
| <b>Щи по-уральски с круптой (пшено), сметаной</b> |                                   |               |              |              |              |              |               |               |              |              |              |             |              |              |             |             |             |
| №124 (1996)                                       | сметаной                          | 250/10        | 2,10         | 0,25         | 10,77        | 10,24        | 8,54          | 138,19        | 35,86        | 18           | 41,8         | 0,63        | 9            | 231          | 4,62        | 0,04        | 7,51        |
| №401 (1996)                                       | Гуляш из говядины                 | 50/50         | 13,61        | 15,01        | 9,78         | 2,42         | 4,01          | 165,96        | 7,81         | 4,22         | 11,5         | 0,24        | 0            | 14,4         | 1,21        | 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         | 0,81        | 30,4         | 34,3         | 0,82        | 0,08        | 0           |
| №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         | 0,31        | 0            | 86,8         | 0,34        | 0,01        | 127         |
| пром.   | Хлеб пшеничный витаминизированный | 30            | 2,23         | 0,00         | 0,24         | 0,24         | 15,23         | 72,09         | 5,88         | 4,12         | 19,1         | 0,32        | 0            | 0            | 0,33        | 0,03        | 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            | 0,2          | 0,28        | 0,04        | 0           |
| <b>Итого за 'Обед 7 день'</b>                     |                                   | <b>750,00</b> | <b>25,05</b> | <b>15,29</b> | <b>26,06</b> | <b>16,48</b> | <b>107,84</b> | <b>725,59</b> | <b>81,62</b> | <b>51,3</b>  | <b>172</b>   | <b>3,6</b>  | <b>39,4</b>  | <b>367</b>   | <b>8,94</b> | <b>0,24</b> | <b>136</b>  |
| <b>Полдник 7 день</b>                             |                                   |               |              |              |              |              |               |               |              |              |              |             |              |              |             |             |             |
| №687(1996)  | Пирожок печеный с яблоком         | 100           | 5,69         | 1,01         | 5,37         | 1,04         | 46,56         | 253,74        | 20           | 11,6         | 59,3         | 1,6         | 41,3         | 47,42        | 0,97        | 0,1         | 3,66        |
| ТТК   | Напиток фруктово-ягодный          | 200           | 0,22         | 0,00         | 0,00         | 0,00         | 16,31         | 62,87         | 0,44         | 0            | 0            | 0,04        | 0            | 0            | 0           | 0           | 0           |
| <b>Итого за 'Полдник 7 день'</b>                  |                                   | <b>300,00</b> | <b>5,91</b>  | <b>1,01</b>  | <b>5,37</b>  | <b>1,04</b>  | <b>62,87</b>  | <b>316,61</b> | <b>20,44</b> | <b>11,60</b> | <b>59,30</b> | <b>1,64</b> | <b>41,30</b> | <b>47,42</b> | <b>0,97</b> | <b>0,10</b> | <b>3,66</b> |

**Обед 8 день**

|  |                                   |               |              |             |              |             |               |               |              |              |              |             |               |              |             |             |             |
|--|-----------------------------------|---------------|--------------|-------------|--------------|-------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|-------------|---------------|--------------|-------------|-------------|-------------|
| <b>Борщ с морской капустой, картофелем, сметаной</b> |                                   |               |              |             |              |             |               |               |              |              |              |             |               |              |             |             |             |
| №469   | Фрикадельки в соусе из говядины   | 250/10        | 1,97         | 0,25        | 7,09         | 5,06        | 14,26         | 128,96        | 41,9         | 23,1         | 52,6         | 1,08        | 14,7          | 227          | 2,41        | 0,05        | 17,3        |
| ТТК  | Бульор с овощами                  | 60/50         | 12,50        | 0,01        | 12,48        | 0,97        | 11,97         | 193,93        | 6,95         | 5,64         | 15,5         | 0,29        | 17,4          | 94,6         | 0,57        | 0,02        | 2,87        |
| №588 (1996)  | Компот из кураги                  | 200           | 5,32         | 0,01        | 3,59         | 0,06        | 33,49         | 180,32        | 14,38        | 9,08         | 21,5         | 0,3         | 14,5          | 34,3         | 0,66        | 0,02        | 2,79        |
| пром.  | Хлеб пшеничный витаминизированный | 30            | 2,23         | 0,00        | 0,24         | 0,24        | 15,23         | 72,09         | 5,88         | 4,12         | 19,1         | 0,32        | 0             | 0            | 0,33        | 0,03        | 0           |
| пром.  | Хлеб ржаной                       | 30            | 1,94         | 0,00        | 0,35         | 0,35        | 12,26         | 56,85         | 10,29        | 13,8         | 46,5         | 1,15        | 0             | 0,3          | 0,42        | 0,05        | 0           |
| <b>Итого за 'Обед 8 день'</b>                        |                                   | <b>780,00</b> | <b>26,80</b> | <b>0,27</b> | <b>23,81</b> | <b>5,97</b> | <b>115,40</b> | <b>738,61</b> | <b>121,1</b> | <b>97</b>    | <b>219</b>   | <b>4,35</b> | <b>50,4</b>   | <b>756</b>   | <b>5,61</b> | <b>0,23</b> | <b>31,4</b> |
| <b>Полдник 8 день</b>                                |                                   |               |              |             |              |             |               |               |              |              |              |             |               |              |             |             |             |
| №689(1996)   | Пирожок печеный с вишней          | 100           | 7,28         | 1,15        | 9,68         | 0,90        | 49,03         | 305,81        | 21,27        | 23,8         | 81,6         | 1,11        | 297           | 66,6         | 1           | 0,15        | 3,21        |
| №1041 (1982)   | Напиток лимонный зл               | 200           | 0,14         | 0,00        | 0,02         | 0,02        | 15,45         | 61,55         | 6,71         | 1,88         | 3,45         | 0,14        | 0             | 0,32         | 0,03        | 0,01        | 6,27        |
| <b>Итого за 'Полдник 8 день'</b>                     |                                   | <b>300,00</b> | <b>7,42</b>  | <b>1,15</b> | <b>9,70</b>  | <b>0,92</b> | <b>64,48</b>  | <b>367,36</b> | <b>27,98</b> | <b>25,67</b> | <b>85,02</b> | <b>1,25</b> | <b>296,99</b> | <b>66,93</b> | <b>1,03</b> | <b>0,16</b> | <b>9,48</b> |

| №                                | Наименование             | Выход, г      | Белки, г    | Жиры, г     | Углево-ды, г | ЭЦ, ккал    | Са           | Мг            | Р            | Fe           | А,мкг        | В <sub>1</sub> ,мкг | В <sub>2</sub> ,мг | В <sub>3</sub> ,мг | В <sub>12</sub> ,мг | С,мг        |             |
|----------------------------------|--------------------------|---------------|-------------|-------------|--------------|-------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------------|--------------------|--------------------|---------------------|-------------|-------------|
| №689(1996)                       | Пирожок печеный с вишней | 100           | 7,28        | 1,15        | 9,68         | 0,90        | 49,03        | 305,81        | 21,27        | 23,8         | 81,6         | 1,11                | 297                | 66,6               | 1                   | 0,15        | 3,21        |
| №1041 (1982)                     | Напиток лимонный зл      | 200           | 0,14        | 0,00        | 0,02         | 0,02        | 15,45        | 61,55         | 6,71         | 1,88         | 3,45         | 0,14                | 0                  | 0,32               | 0,03                | 0,01        | 6,27        |
| <b>Итого за 'Полдник 8 день'</b> |                          | <b>300,00</b> | <b>7,42</b> | <b>1,15</b> | <b>9,70</b>  | <b>0,92</b> | <b>64,48</b> | <b>367,36</b> | <b>27,98</b> | <b>25,67</b> | <b>85,02</b> | <b>1,25</b>         | <b>296,99</b>      | <b>66,93</b>       | <b>1,03</b>         | <b>0,16</b> | <b>9,48</b> |

| №ТК   | Наименование блюда                                    | Выход,<br>г | Белки, г      |                | Жиры, г     |                 | Углево-<br>ды, г | ЭЦ,<br>ккал   | Минеральные элементы (мг) |              |              |              |             |               |               |             |             |             | Витамины |  |  |  |  |
|---|---|-------------|---------------|----------------|-------------|-----------------|------------------|---------------|---------------------------|--------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|-------------|-------------|-------------|----------|--|--|--|--|
|   |   |             | всего         | в т.ч.<br>жив. | всего       | в т.ч.<br>даст. |                  |               | Са                        | Мг           | Р            | Fe           | А,мкг       | РЭ,мкг        | ТЭ,мг         | В1,мг       | С,мг        |             |          |  |  |  |  |
| <b>Обед 9 день</b>                                    |   |             |               |                |             |                 |                  |               |                           |              |              |              |             |               |               |             |             |             |          |  |  |  |  |
| №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         | 0,89         | 9           | 219           | 2,08          | 0,08        | 6,71        |             |          |  |  |  |  |
| ТТК   | Индейка тушеная                                       | 50/50       | 15,95         | 0,00           | 11,78       | 6,93            | 5,84             | 193,80        | 20,27                     | 17,9         | 33,8         | 0,46         | 0           | 800           | 3,28          | 0,03        | 3,92        |             |          |  |  |  |  |
| №472 (1996)   | Пюре картофельное (гарнир)                            | 150         | 3,21          | 0,70           | 5,33        | 0,50            | 45,40            | 153,04        | 41,06                     | 32,2         | 94,8         | 1,16         | 35          | 43,3          | 0,18          | 0,16        | 25,4        |             |          |  |  |  |  |
| №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         | 73,4        | 6,2           | 0             | 0,02        | 0,63        |             |          |  |  |  |  |
| пром.   | Хлеб пшеничный витаминизированный                     | 30          | 2,23          | 0,00           | 0,24        | 0,24            | 15,23            | 72,09         | 5,88                      | 4,12         | 19,1         | 0,32         | 0           | 0             | 0,33          | 0,03        | 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           | 0,2           | 0,28          | 0,04        | 0           |             |          |  |  |  |  |
| <b>Итого за 'Обед 9 день'</b>                         |   |             | <b>830,00</b> | <b>25,36</b>   | <b>1,27</b> | <b>24,95</b>    | <b>14,01</b>     | <b>111,90</b> | <b>718,83</b>             | <b>495,5</b> | <b>145</b>   | <b>301</b>   | <b>14,5</b> | <b>73,9</b>   | <b>388</b>    | <b>7,25</b> | <b>0,42</b> | <b>50,4</b> |          |  |  |  |  |
| <b>Полдник 9 день</b>                                 |   |             |               |                |             |                 |                  |               |                           |              |              |              |             |               |               |             |             |             |          |  |  |  |  |
| №79 (2003)  | Шаньга со сметаной                                    | 100         | 8,31          | 1,63           | 10,34       | 1,18            | 51,21            | 330,33        | 43,44                     | 13,9         | 88,5         | 1,02         | 76,3        | 83,4          | 1,31          | 0,13        | 0,09        |             |          |  |  |  |  |
| ТТК   | Напиток фруктово-ягодный                              | 200         | 0,22          | 0,00           | 0,00        | 0,00            | 16,31            | 62,87         | 0,44                      | 0            | 0            | 0,04         | 0           | 0             | 0             | 0           | 0           |             |          |  |  |  |  |
| <b>Итого за 'Полдник 9 день'</b>                      |   |             | <b>300,00</b> | <b>8,53</b>    | <b>1,63</b> | <b>10,34</b>    | <b>1,18</b>      | <b>67,52</b>  | <b>393,20</b>             | <b>43,88</b> | <b>13,85</b> | <b>88,51</b> | <b>1,06</b> | <b>76,26</b>  | <b>83,37</b>  | <b>1,31</b> | <b>0,13</b> | <b>0,09</b> |          |  |  |  |  |
| <b>Обед 10 день</b>                                   |   |             |               |                |             |                 |                  |               |                           |              |              |              |             |               |               |             |             |             |          |  |  |  |  |
| №167 (1996)   | Суп пюре из разных овощей с цветной капустой, грибами | 250/10      | 4,27          | 1,09           | 5,50        | 0,39            | 24,40            | 162,14        | 60,83                     | 24,2         | 77           | 0,62         | 36,3        | 492           | 0,27          | 0,08        | 12,4        |             |          |  |  |  |  |
| №48 (2003)  | Кнедли из говядины                                    | 90          | 13,20         | 0,67           | 12,06       | 1,53            | 3,35             | 166,44        | 2,91                      | 0,64         | 10,2         | 0,13         | 13,2        | 14            | 0,69          | 0           | 0           |             |          |  |  |  |  |
| Расчетный вариант по<br>Специальной диеты<br>2018года | Каша гречневая вязкая с овощами (гарнир)              | 150         | 4,39          | 0,02           | 7,42        | 3,54            | 34,25            | 174,71        | 17,52                     | 71,3         | 111          | 2,37         | 27,8        | 326           | 1,49          | 0,15        | 1,7         |             |          |  |  |  |  |
| №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           | 86,8          | 0,34          | 0,01        | 127         |             |          |  |  |  |  |
| пром.   | Хлеб пшеничный витаминизированный                     | 30          | 2,23          | 0,00           | 0,24        | 0,24            | 15,23            | 72,09         | 5,88                      | 4,12         | 19,1         | 0,32         | 0           | 0             | 0,33          | 0,03        | 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           | 0,2           | 0,28          | 0,04        | 0           |             |          |  |  |  |  |
| <b>Итого за 'Обед 10 день'</b>                        |   |             | <b>820,00</b> | <b>25,69</b>   | <b>1,79</b> | <b>25,60</b>    | <b>9,78</b>      | <b>111,47</b> | <b>712,55</b>             | <b>105,4</b> | <b>125</b>   | <b>278</b>   | <b>5,12</b> | <b>77,2</b>   | <b>905</b>    | <b>5,21</b> | <b>0,35</b> | <b>27,6</b> |          |  |  |  |  |
| <b>Полдник 10 день</b>                                |   |             |               |                |             |                 |                  |               |                           |              |              |              |             |               |               |             |             |             |          |  |  |  |  |
| ТТК   | Булочка с корицей                                     | 100         | 7,63          | 1,04           | 17,21       | 0,79            | 60,22            | 422,88        | 39,8                      | 14,1         | 85,7         | 0,94         | 117         | 132           | 1,15          | 0,13        | 0,25        |             |          |  |  |  |  |
| №685 (2004)   | Чай с сахаром   | 200         | 0,20          | 0,00           | 0,05        | 0,05            | 14,82            | 57,35         | 0,44                      | 0            | 0            | 0,04         | 0           | 0             | 0             | 0           | 0           |             |          |  |  |  |  |
| <b>Итого за 'Полдник 10 день'</b>                     |   |             | <b>300,00</b> | <b>7,83</b>    | <b>1,04</b> | <b>17,26</b>    | <b>0,84</b>      | <b>75,04</b>  | <b>480,23</b>             | <b>40,24</b> | <b>14,07</b> | <b>85,67</b> | <b>0,98</b> | <b>117,25</b> | <b>132,39</b> | <b>1,15</b> | <b>0,13</b> | <b>0,25</b> |          |  |  |  |  |