


УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «Каскад»



Н. А. Елькина



СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ СОШ №76



Е. В. Покарева



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

МАОУ СОШ №76

МЕНЮ 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.				Ca	Mg	P	Fe	А, мкг	В	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	В2	РР	НЭ	С, мг
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.															
Завтрак																					
№3 (2004)	Бутерброд с маслом сливочным (батон)	10/25	1,94	0,05	8,82	0,74	15,14	139,29	6,57	8,09	22,7	0,51	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
№486 (1996)	Рагу из овощей	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	29,2
№686 (2004)	Чай с лимоном	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
пром.	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
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	0,1	0,4	0
	Фрукты свежие (яблоко)	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 (2004)	Салат из свежих помидоров с льняным маслом	100	0,00	0,00	9,96	7,52	4,59	110,96	12,35	17,64	23,1	0,79	0	706	119,7	3,93	0,05	0,04	0,4	0,63	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
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,98	0,00	0,31	0,31	20,31	96,12	7,84	5,49	25,5	0,43	0	0	0	0,44	0,04	0,01	0,4	0,88	0
пром.	Хлеб ржаной	30	1,94	0,00	0,35	0,35	12,26	56,85	10,29	13,82	46,5	1,15	0	1,47	0,3	0,42	0,05	0,02	0,2	0,6	0
пром.	Молоко витаминизированное (пакетированное)	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	32,85	6,39	31,83	14,59	128,63	930,53	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	54,35	21,45	53,86	23,07	224,76	1596,69	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)

№ ГК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭД, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины						
			в т.ч. жив.		в т.ч. раст.				Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	B	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	B2	PP	HЭ	C, мг
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.															
Завтрак																					
№257 (1996)	Каша кукурузная молочная 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
пром.	Творожок "Наша Маша" классический	100	9,00	0,00	5,00	0,00	4,00	96,20	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,98	0,00	0,31	0,31	20,31	96,12	7,84	5,49	25,5	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																					
№7 (2003)	Салат "Здоровье" с пекинской капустой, льняным маслом	60	0,00	0,00	5,96	4,42	2,92	66,62	31,66	7,11	18,2	0,1	0	11,64	1,98	2	0,01	0,01	0	0,1	11
№129 (1996)	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
№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
ГК	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
пром.	Хлеб пшеничный 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	30,69	17,31	30,70	13,58	138,34	960,12	149,1	114,7	576	11	7617	2069	7993	7,74	0,68	2,26	12	19	77
Итого за день		1565,00	54,03	23,62	52,16	14,72	236,74	1615,44	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						
			в т.ч. жив.		в т.ч. раст.				Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	B	Э, мкг	Г, мкг	В1, мг	B2	PP	HЭ	C, мг
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.															
Завтрак																					
№460 (1996)	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	
ТТК	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	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	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	0,14	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	0,01	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																					
№161 (1994)	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
№401 (1996)	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
№464 (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
№588 (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
пром.	Хлеб пшеничный 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		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины							
			в т.ч. жив.		в т.ч. раст.				Са	Mg	P	Fe	A, мкг	B	РЭ, мкг	Э, м	В1, мг	В2	PP	HЭ	С, мг
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.															
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 пшениная 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, гречками	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
Республика Брянская	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	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.	витаминизированный	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
пром.	Хлеб ржаной	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

Республика Брянская	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
Республика Брянская	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
Республика Брянская	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
Республика Брянская	Хлеб пшеничный	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
Республика Брянская	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
Республика Брянская	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 (понедельнк)

№ 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.		Ca	Mg			P	Fe	A, мкг	B	Э, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	B2	PP	HЭ	C, мг	
		всего	в т.ч.	всего	раст.																
№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
№642 (1996)	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
ТТК	Блины классические со гущеным 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
пром.	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

№131 (1996)	Салат из свеклы с яблоками и сыром	100	2,76	3,87	9,93	7,02	9,28	151,25	171	22,2	114	1,5	31	39	38	3,25	0	0,1	0,22	1,4	8,2
№424 (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
№755 (1982)	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
ТТК	Макаронны 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
пром.	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
пром.	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	30,82	8,90	31,34	16,26	127,35	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	51,76	15,40	52,04	23,24	221,89	1574,41	543	210	757	8,8	358	3795	876	12,2	0,7	0,7	5,49	15	28

МЕНЮ 7 день (вторник)

№ ГК	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.				Са	Mg	P	Fe	A, мкг	B	РЭ, мкг	ГЭ, мг	В1, мг	РР	HЭ	С, мг
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч. раст.														
Завтрак																				
№297 (1994)	Запеканка из творога со сгущенным 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
ГТК	Каша из зерновых хлопьев 5	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
ГТК	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
пром.	Хлеб пшеничный																			
пром.	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
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90	6,86	9,21	30,97	0,76	0	0,98	0,2	0,3	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																				
ГТК	Салат с пекинской капустой, кукурузой, льняным маслом	100	1,46	2,49	10,20	7,47	8,45	140,28	34,6	8,51	54,37	0,67	49	26,5	56,2	3,5	0	0,09	1,3	7,7
№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
ГТК	Картофель запеченный	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
пром.	Хлеб пшеничный																			
пром.	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
пром.	Хлеб ржаной	30	1,94	0,00	0,35	0,35	12,26	56,85	10,3	13,8	46,45	1,15	0	1,47	0,3	0,4	0,1	0,21	0,6	0
Итого за 'Обед'		895,00	31,62	19,55	30,16	14,29	129,61	907,65	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 (среды)

№ ГК	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.				Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	B	Э, мкг	ГЭ, м	В1, мг	B2	PP	HЭ	C, мг
			всего	в т.ч.	всего	раст.															

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	37,2	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	37	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	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 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	128	212	4,8	0,47	0,4	5,7	11	27,7

Обед

ГК	Салат из свежих огурцов и помидоров с пекинской капустой, льняным маслом	60	0,56	0,00	4,96	4,47	2,54	85,34	19,17	8,86	17	0,31	0	202	34	2,2	0,02	0	0,2	0,2	11,5
№401 (1996)	Борщ с морской капустой, картофелем, сметаной	250/10	1,97	0,25	6,09	5,06	14,26	143,96	41,9	23,1	52,6	1,08	14,7	1246	227	2,4	0,05	0,1	0,6	1	17,3
№401 (1996)	Гуляш из говядины	50/50	15,63	15,01	13,15	4,80	4,01	187,31	11,46	4,46	12,3	0,27	0	73,4	14	2,3	0,01	0	0,1	0,3	0,95
№464 (1996)	Каша гречневая вязкая (гарнир)	150	4,52	0,03	6,42	1,18	24,31	190,26	13,16	71,6	108	2,44	30,4	23,1	35	0,3	0,15	0,1	1,5	2,6	0
ГК	Напиток из брусники	200	0,70	0,00	0,00	0,00	39,25	163,66	386,8	66,2	49	10,9	0	0	86	0,4	0,08	0,1	0	1,6	12,3
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,72	0,00	0,39	0,39	25,38	120,15	9,8	6,86	31,9	0,54	0	0	0	0,6	0,05	0	0,4	1,1	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	1,47	0,3	0,4	0,05	0	0,2	0,6	0
Итого за 'Обед'		850,00	29,04	15,28	31,36	16,24	122,02	862,20	492,6	195	318	16,7	45,1	1545	397	8,6	0,43	0,3	3	7,3	41,9
Итого за день		1380,00	51,86	30,72	55,03	22,67	214,36	1538,22	658,1	293	717	20,9	231	1673	609	13	0,89	0,7	8,8	18	69,6

МЕНЮ 9 день

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	неральные элементы				Витамины								
			в т.ч. жив.		в т.ч. раст.				Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	B	РЭ, мкг	ГЭ, мг	В1, мг	В2	НЭ	С, мг	
			всего	в т.ч.	всего	раст.															
Завтрак																					
№3 (2004)	Бутерброд с маслом, сыром (батон)	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	0,4	1,5	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	4,4	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	0,1	0,4	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	0,4	0,6	6
	Хлеб пшеничный																				
пром.	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	0,2	0,4	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	0,1	0,4	0
Итого за 'Завтрак'			705,00	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	7,7	7,2
Обед																					
№8 (2003)	Салат "Витаминный" из белокочанной капусты с яблоками	70	0,00	0,00	7,38	10,38	7,06	114,53	20,1	12	19	0,6	0	1738	296	4,8	0	0	0,4	0,5	15
№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	1,8	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	4,5	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	0,2	0,3	196
пром.	Хлеб пшеничный																				
пром.	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	0,3	0,7	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	0,6	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	1,7	1,1
Итого за 'Обед'			1043,00	30,15	33,88	25,63	125,45	912,00	332	141	465	6,1	92,1	3784	798	13	0,6	1	5,4	10	270
Итого за день			1648,00	53,29	41,17	58,99	205,05	1573,15	644	204	899	13	493	3968	1240	16	0,8	1	6,8	18	277

МЕНЮ 10 день (пятница)

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (г)						Витамины							
			в т.ч. жив.		в т.ч. раст.				Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	B	PЭ, мкг	ГЭ, мг	В1, мг	B2	PP	HЭ	C, мг	
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.																
№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	2,9	
№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 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	6,2	31

Обед

№9 (2003)	Салат "Золотая осень" с льяным маслом	60	0,00	0,00	5,97	4,50	4,97	74,07	18,5	10,2	17,3	0,63	0	1078	183	2,1	0,02	0,02	0,3	0,4	1,3
№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	1,1
№320 (1996)	Рыба запеченная под молочным соусом с сыром (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 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	30,79	20,40	31,44	12,29	135,24	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	53,75	32,17	52,85	24,95	223,99	1580,20	462	231	880	9,46	290	8138	1564	14	0,94	0,82	9,4	21	59