

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «Каскад»


Н. А. Елькина



СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ СОШ №76


Е. В. Токарева



**Основное десятидневное меню городских оздоровительных лагерей с дневным пребыванием детей
12 лет и старше на летний период 2026 года**

МАОУ СОШ №76

МЕНЮ 1 ДЕНЬ

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)									
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Мг	Р	Fe	А,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
Завтрак																		
№10 (2004)	Бутерброд горячий с сыром	55	5,35	6,47	5,29	0,74	17,10	188,56	251	21,6	169	0,7	80,4	92,15	0,58	0,05	0,17	
	Овощи свежие в нарезке																	
№572 (2004)	(огурец, помидор)	100	0,00	0,00	0,00	0,15	8,26	20,51	18,1	16,7	33,3	0,7	0	71,5	0,4	0,04	17,2	
	Омлет натуральный с маслом сливочным	150/10	13,25	15,25	19,02	2,25	2,84	288,34	116	19,3	252	2,9	342	367,08	1,79	0,09	0,54	
№692 (2004)	Кофейный напиток с молоком	200	1,81	1,42	1,32	0,00	44,18	111,17	59,4	6,86	44,1	0,1	9,8	11	0	0,02	0,64	
	Хлеб пшеничный																	
пром.	витаминизированный	35	2,98	0,00	0,31	0,31	20,31	96,12	7,84	5,49	25,5	0,4	0	0	0,44	0,04	0	
пром.	Хлеб ржаной	35	2,26	0,00	0,41	0,41	14,30	66,33	6,86	9,21	31	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0	
Итого за 'Завтрак'			585,00	25,65	23,14	26,35	3,68	106,99	742,61	459	79,1	554	5,6	432	541,93	3,48	0,28	18,5
Обед																		
№4 (2001)	Салат из белокочанной капусты с яблоками	100	1,33	0,00	8,04	5,04	11,83	110,67	40,3	13,1	24,6	0,9	0	3,13	2,31	0,03	33,3	
	Борщ с морской капустой, картофелем, сметаной	250/10	1,97	0,25	7,09	5,06	14,26	153,96	41,9	23,1	52,6	1,1	14,7	226,85	2,41	0,05	17,3	
№394 (1996)	Жаркое по-домашнему	50/200	20,03	15,48	15,16	4,57	30,30	304,21	30,4	40,8	105	1,7	0	16,83	1,99	0,2	34,7	
№588 (1996)	Компот из смеси сухофруктов	200	0,00	0,00	0,00	0,00	19,79	108,69	2,46	5,92	6,79	0,1	73,4	6,2	0	0,02	0,63	
	Хлеб пшеничный																	
пром.	витаминизированный	60	4,47	0,00	0,47	0,47	30,46	144,18	11,8	8,23	38,2	0,7	0	0	0,66	0,06	0	
пром.	Хлеб ржаной	50	3,23	0,00	0,59	0,59	20,43	94,76	17,2	23	77,4	1,9	0	0,5	0,7	0,09	0	
	Молоко витаминизированное (пакетированное)	200	3,75	6,12	4,64	0,00	9,22	100,44	223	25,7	165	0,2	25,3	46,42	0	0,06	1,1	
Итого за 'Обед'			1120,00	34,78	21,85	35,99	15,73	136,28	1016,91	367	140	469	6,6	113	299,93	8,07	0,51	87
Итого за день			1705,00	66,70	44,99	68,92	19,42	209,13	1692,53	826	219	1024	12	545	841,86	11,6	0,79	105

МЕНЮ 2 день (вторник)

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углевод-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)														
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.			Са	Mg	P	Fe	А,мкг	В	Рэ,мкг	К,мг	Ca,мг	В1,мг	В2	РР	НЭ	С,мг	
Завтрак																							
№3 (2004)	Бутерброд с маслом, сыром (батон)	15/20/25	5,11	5,11	10,08	0,74	17,18	224,64	203	18,9	141	0,7	128	89,2	146	0,7	0,05	0,1	0,43	2,1	0,1		
№303 (1996)	Рыба припущенная (филе горбуши)	100	14,61	14,61	7,15	0,01	0,90	157,83	21,1	15,2	150	0,6	23,8	0	36,6	1,9	0,14	0,12	3,85	9,9	0,2		
№486 (1996)	Рагу из овощей	180	1,60	0,00	8,47	8,47	40,16	160,87	50,8	42,8	99	1,3	0	5272	896	4,1	0,15	0,11	1,6	2,3	35		
№685 (2004)	Чай с сахаром	200/15	0,00	0,00	0,05	0,05	14,82	57,35	0,44	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
пром.	Хлеб пшеничный																						
пром.	Хлеб ржаной	40	2,98	0,00	0,31	0,31	20,31	96,12	7,84	5,49	25	0,4	0	0	0	0,4	0,04	0,01	0,35	0,9	0		
пром.	Хлеб ржаной	30	1,94	0,00	0,35	0,35	12,26	56,85	10,3	13,8	46	1,2	0	1,47	0,3	0,4	0,05	0,02	0,21	0,6	0		
Итого за 'Завтрак'			625,00	26,24	19,72	26,41	105,63	753,66	294	96,2	462	4,3	152	5363	1079	7,4	0,43	0,36	6,44	16	35		
Обед																							
Пи из свежей капусты с																							
№120 (1996)	картофелем, сметаной	250/10	2,01	0,25	10,05	5,09	11,08	118,46	46,8	21,5	52	0,8	14,7	1350	244	2,4	0,07	0,06	0,87	1,2	30		
ТК	Курица в кисло-сладком соусе	70/30	18,66	0,00	10,49	2,97	8,45	182,21	87,6	18,3	42	0,6	0	641	109	1,4	0,06	0,07	0,57	0,3	38		
№469 (1996)	Макаронные изделия отварные "Ассорти"	180	4,62	0,03	8,87	0,78	44,00	284,69	12,1	9,58	53	1	36,4	23,5	41,1	1	0,1	0,03	0,72	1,8	0		
№705 (2004)	Напиток из плодов шиповника	200	0,00	0,00	0,00	0,14	26,07	99,27	6,08	1,57	1,6	0,3	0	510	86,8	0,3	0,01	0,03	0,12	0,1	127		
пром.	Хлеб пшеничный																						
пром.	Витаминизированный	70	5,21	0,00	0,55	0,55	35,53	168,21	13,7	9,6	45	0,8	0	0	0	0,8	0,08	0,02	0,62	1,5	0		
пром.	Хлеб ржаной	40	2,59	0,00	0,47	0,47	16,35	75,80	13,7	18,4	62	1,5	0	1,96	0,4	0,6	0,07	0,03	0,27	0,8	0		
пром.	Молоко витаминизированное (пакетированное)	200	4,75	6,12	4,64	0,00	9,22	100,44	223	25,7	165	0,2	25,3	16,9	46,4	0	0,06	0,25	0,17	1,7	1,1		
Итого за 'Обед'			1050,00	37,84	6,39	35,07	150,70	1029,09	403	105	420	5,1	76,5	2543	528	6,5	0,44	0,49	3,33	7,4	196		
Итого за день			1675,00	64,08	26,11	61,48	19,93	256,33	1782,74	696	201	882	9,4	228	7906	1607	14	0,87	0,85	9,77	23	231	

МЕНЮ 4 день

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)											Витамины										
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.			Са	Мг	Р	Fe	А,мкг	В	Рэ,мкг	Гэ,мг	В1,мг	В2	РР	Нэ	С,мг									
ГТК	Бедро цыпленка запеченное по домашнему	100	15,08	0,06	10,13	0,25	0,44	273,36	4,81	1,03	3,04	0,05	3,68	23,5	7,75	0,1	0	0	0,03	0,06	0,6									
№482 (1996)	Капуста тушеная	180	2,15	0,00	4,42	6,42	19,23	142,04	105	36,7	73,4	1,43	0	517	87,2	3,1	0,1	0,1	1,55	2,07	93									
№692 (2004)	Кофейный напиток с молоком	200	1,95	1,56	1,45	0,00	19,52	95,17	65,1	7,55	48,5	0,1	10,8	5,39	12,1	0	0	0,1	0,05	0,44	0,7									
пром.	Хлеб пшеничный	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	0	0,26	0,66	0									
пром.	Хлеб ржаной	30	1,94	0,00	0,35	0,35	12,26	56,85	10,3	13,8	46,5	1,15	0	1,47	0,3	0,4	0,1	0	0,21	0,6	0									
	Слойка с фруктовой начинкой	60	2,00	0,15	8,90	0,01	42,01	140,97	4,11	1,94	5,18	0,35	2,94	0,71	3,12	0	0	0	0,04	0,12	0,1									
	Итого за 'Завтрак'	600,00	25,35	1,77	25,49	7,26	108,69	780,47	195	65,2	196	3,39	17,4	548	110	4	0,2	0,2	2,14	3,95	95									
	Обед																													
	Супт Молочный с																													
№161 (1994)	макаронными изделиями	250	4,72	3,56	7,93	0,25	21,75	162,97	151	20,3	128	0,44	36,1	19,7	40,6	0,3	0,1	0,2	0,36	1,58	1,6									
№401 (1996)	Гуляш из говядины	75/50	18,14	0,00	15,46	2,42	5,01	269,07	7,81	4,22	11,5	0,24	0	73,4	14,4	1,2	0	0	0,12	0,25	1									
№464 (1996)	Каша гречневая вязкая (гарнир)	180	4,20	0,03	9,84	1,44	37,09	250,83	14,8	76,3	115	2,61	22,3	22,6	42	0,4	0,1	0,1	1,47	3,15	0									
№588 (1996)	Компот из кураги	200	0,00	0,00	0,00	0,06	28,19	108,45	31,8	20,6	28,6	0,67	0	686	117	1,1	0	0	0,59	0,78	0,8									
пром.	Хлеб пшеничный	70	5,21	0,00	0,55	0,55	35,53	168,21	13,7	9,6	44,6	0,75	0	0	0	0,8	0,1	0	0,62	1,54	0									
пром.	витаминизированный	70	5,21	0,00	0,55	0,55	35,53	168,21	13,7	9,6	44,6	0,75	0	0	0	0,8	0,1	0	0,62	1,54	0									
пром.	Хлеб ржаной	50	3,23	0,00	0,59	0,59	20,43	94,76	17,2	23	77,4	1,91	0	2,45	0,5	0,7	0,1	0	0,34	1	0									
	Итого за 'Обед'	875,00	35,50	3,59	34,37	5,31	148,00	1054,29	236	154	405	6,63	58,4	804	214	4,5	0,4	0,4	3,49	8,31	3,3									
	Итого за день	1475,00	60,85	5,37	59,86	12,58	256,69	1834,76	431	219	601	10	75,8	1352	325	8,5	0,6	0,6	5,63	12,3	98									

МЕНЮ 5 ДЕНЬ (ПЯТНИЦА)

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углевод-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)													
			всего	в т.ч. жир	всего	в т.ч. раст			Са	Мг	Р	Fe	А,мкг	В	Р,мкг	Т,мг	В1,мг	В2	РР	НЗ	С,мг	
№257 (1996)	Каша пшениная вязкая с маслом сливочным	200/5	6,39	2,75	9,01	1,62	40,76	267,15	130	54	200	1,5	47,7	37,8	55	0,2	0,2	0,2	0,9	3,1	1,22	
	Запеканка из творога со стученным молоком	100/10	14,67	17,60	12,80	0,11	22,59	280,50	187	28	240	0,7	80,4	46,2	90	0,4	0,1	0,3	0,6	4,3	0,56	
	Чай с молоком	150/50/15	1,62	1,42	3,27	0,05	17,17	83,14	59,2	6,9	44,1	0,1	9,8	4,9	11	0	0	0,1	0,1	0,4	0,64	
	Хлеб пшеничный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09	5,88	4,1	19,1	0,3	0	0	0	0,3	0	0	0,3	0,7	0	
	Хлеб ржаной	30	1,94	0,00	0,35	0,35	12,26	56,85	10,3	14	46,5	1,2	0	1,47	0,3	0,4	0,1	0	0,2	0,6	0	
Итого за 'Завтрак'			590	26,85	21,77	25,67	2,37	108,01	759,74	392	107	550	3,7	138	90,4	156	1,4	0,4	0,6	2	9	2,42
Обед																						
№167 (1996)	Суп пюре из разных овощей с грибами	250/10	4,20	1,09	7,60	0,37	23,00	183,10	71,6	26	87,5	0,9	36,3	1798	343	0,4	0,1	0,1	1	1,8	20,2	
	Рыба припущенная (горбуша) с маслом сливочным	100/5	19,60	22,53	8,86	0,01	0,94	192,48	21,5	15	150	0,6	43	19	69	1,9	0,1	0,1	3,9	9,9	0,19	
	Рис припущенный с кукурузой	180	3,37	0,03	18,80	0,62	48,90	294,30	10,5	32	95,3	0,8	36,8	23,7	44	0,3	0,1	0	1	2,1	0,35	
	Напиток с витаминами "Витгошка"	200	0,00	0,00	0,00	0,00	18,97	121,40	0	0	0	0	118	0	0	0	0,3	0,3	2,9	0	19,6	
	Хлеб пшеничный витаминизированный	70	5,21	0,00	0,55	0,55	35,53	168,21	13,7	9,6	44,6	0,8	0	0	0	0,8	0,1	0	0,6	1,5	0	
Итого за 'Обед'		855	35,61	23,65	36,40	2,14	147,77	1054,25	134	106	455	5	234	1843	456	4,1	0,7	0,7	9,7	16	40,3	
	Итого за день		62,46	45,42	62,07	4,50	255,78	1813,99	527	212	1005	8,6	372	1933	613	5,5	1,2	1,2	12	25	42,8	

МЕНЮ 6 ДЕНЬ

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углевод-ды, г	ЭЦ, ккал	Инеральные элементы (мг)											Витамины									
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Мг	Р	Fe	А,мкг	В	РЭ,мкг	ГЭ,мг	В1,мг	В2	РР	НЭ	С,мг								
Завтрак																													
	Каша "Дружба" со сливочным маслом	200/10	8,15	2,81	10,49	1,03	44,31	307,45	127,6	44,8	178	1,04	76,9	51,7	87	0,26	0,16	0,17	0,8	2,68	1,2								
№35 (2003)	Маслом																												
№692 (2004)	Кофейный напиток с молоком	200	1,95	1,56	1,45	0,00	19,52	95,17	65,12	7,55	48,5	0,1	10,8	5,39	12	0	0,02	0,08	0,1	0,44	0,7								
	Блины классические со сгущеным молоком	100/10	9,33	0,71	13,57	4,90	5,44	180,22	30,09	3,33	21,6	0,02	4,12	2,94	4,7	2,22	0,01	0,04	0	0,18	0,1								
ГТК	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	0,44	0,04	0,01	0,4	0,88	0								
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90	6,86	9,21	31	0,76	0	0,98	0,2	0,28	0,04	0,02	0,1	0,4	0								
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,38	0,00	0,35	0,40	10,56	44,45	14,08	7,83	9,57	1,91	0	24	5	0,2	0,02	0,02	0,2	0,4	4								
Итого за 'Завтрак'			680,00	24,08	5,08	26,41	6,87	108,31	761,31	251,6	78,2	314	4,27	91,8	85	109	3,4	0,29	0,33	1,6	4,98	6							
Обед																													
	Салат из свеклы с яблоками и сыром	100	2,76	3,87	8,93	7,02	9,28	131,25	170,9	22,2	114	1,48	30,9	39	38	3,25	0,02	0,08	0,2	1,35	8,2								
№19 (2001)	Суп картофельный с рыбой (горбуша)	250/20	5,37	4,90	4,47	2,92	21,52	153,57	30,59	38,2	125	1,36	7,17	1198	211	1,64	0,19	0,12	2,6	4,16	24								
№131 (1996)	Биточки паровые из говядины с отрубями	100	13,70	0,02	9,96	0,26	9,01	185,55	6,42	17,4	37,2	0,56	23,6	15,2	26	0,46	0,03	0,01	0,4	0,55	0								
№424 (1996)	Макароны отварные с овощами	180	5,02	0,02	9,46	6,54	39,96	265,76	24,01	23,1	71,6	1,23	20,8	3234	571	3,59	0,11	0,05	1	1,93	6								
ГТК	Напиток вишневый	200	0,00	0,00	2,61	0,00	17,29	78,24	3,68	10	11,5	0,2	180	0	9,3	0	0,03	0,04	0	0,58	2,3								
пром.	Хлеб пшеничный																												
пром.	витаминизированный	80	5,96	0,00	0,63	0,63	40,61	192,24	15,68	11	51	0,86	0	0	0	0,88	0,09	0,02	0,7	1,76	0								
пром.	Хлеб ржаной	40	2,59	0,00	0,47	0,47	16,35	75,80	13,72	18,4	61,9	1,53	0	1,96	0,4	0,56	0,07	0,03	0,3	0,8	0								
Итого за 'Обед'			970,00	35,40	8,80	36,53	17,84	154,02	1082,42	265	140	472	7,21	262	4488	856	10,4	0,54	0,37	5,2	11,1	40							
Итого за день			1650,00	59,48	13,88	62,94	24,71	262,33	1843,73	516,6	218	786	11,5	354	4573	965	13,8	0,83	0,7	6,8	16,1	46							

МЕНЮ 7 день

№ 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	Рэ,мкг	Гэ,мг	В1,мг	В2	РР	Нэ	С,мг							
Завтрак																												
№297 (1994)	Запеканка из творога со сгущенным молоком	100/10	15,67	17,60	12,80	0,11	22,59	270,50	187,2	27,7	240,1	0,66	80,4	46,2	89,86	0,4	0,1	0,3	1	4,3	0,56							
	Каша из зерновых хлопьев																											
	5 злаков с маслом																											
ТК	сливочным	200/5	8,04	4,69	8,71	0,00	31,47	212,65	196,4	22,7	146,2	0,2	61,1	34,7	68,73	0,1	0,1	0,3	0	1,32	2,09							
№642 (1996)	Какао с молоком	200	2,94	2,98	3,16	0,59	21,39	108,86	128,9	31,1	118,3	1,01	20,6	11,1	23,22	0	0,1	0,2	0	1,11	1,34							
	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	0	1,1	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	0	0,4	0							
Итого за 'Завтрак'		585,00	31,66	25,27	25,30	1,33	109,00	750,07	529,2	97,5	567,4	3,17	162	92,9	182	1,3	0,3	0,8	1	8,23	3,99							
Обед																												
ТК	Салат из белокочанной капусты с куркумой	100	0,00	0,00	11,00	4,98	7,02	93,38	46,62	14,5	28,62	0,61	0	17,4	3,62	2,3	0	0	1	0,82	39,5							
	Суп картофельный с макаронными изделиями																											
№139 (1996)	на бульоне с курой	250	4,74	0,00	3,05	2,45	19,61	135,98	17,03	20,4	54,48	0,86	0	1188	201,8	1,2	0,1	0,1	1	1,53	13,2							
№408 (1996)	Печень тушеная в соусе	75/50	17,85	18,83	12,29	3,07	7,32	224,38	26,3	23,7	348	7,43	8526	1167	8899	2,5	0,3	2,3	10	14,2	36,2							
	Картофель запеченный																											
ТК	дольками	180	3,67	0,03	7,39	0,73	32,21	201,25	22,6	42	107,4	1,68	40,5	62,4	51,27	0,3	0,2	0,1	2	3,35	36,3							
№588 (1996)	Компот из кураги	200	0,00	0,00	0,00	0,06	28,19	106,45	31,8	20,6	28,62	0,67	0	686	116,6	1,1	0	0	1	0,78	0,78							
	Хлеб пшеничный																											
пром.	витаминизированный	80	5,96	0,00	0,63	0,63	40,61	192,24	15,68	11	50,96	0,86	0	0	0	0,9	0,1	0	1	1,76	0							
пром.	Хлеб ржаной	40	2,59	0,00	0,47	0,47	16,35	75,80	13,72	18,4	61,94	1,53	0	1,96	0,4	0,6	0,1	0	0	0,8	0							
Итого за 'Обед'		975,00	34,81	18,87	34,83	12,39	151,31	1029,49	173,8	151	680,1	13,6	8567	3122	9273	8,8	0,9	2,6	15	23,2	126							
Итого за день		1560,00	66,47	44,13	60,13	13,72	260,31	1779,56	703	248	1247	16,8	8729	3215	9455	10	1,1	3,4	17	31,5	130							

МЕНЮ 8 ДЕНЬ

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углевод-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	ГЭ,мг	В1,мг	B2	PP	НЭ	С,мг								
Завтрак																													
№3 (2004)	Бутерброд с маслом, сыром (батон)	15/15/25	4,83	3,94	8,77	0,74	15,18	207,46	154	16,2	112	0,62	118	80,85	134	0,6	0	0,08	0,42	1,8	0,1								
№42 (2003)	Котлета рыбная "Лада" (минтай) с отрубями	100	11,11	0,90	11,76	4,49	18,59	210,25	42,4	22,4	59,8	0,97	226	41,9	89,8	2,8	0,1	0,07	0,69	1,1	17,3								
№472 (1996)	Пюре картофельное (гарнир)	150	3,21	0,70	4,33	0,50	23,40	143,04	41,1	32,2	94,8	1,16	35	47,01	43,3	0,2	0,2	0,13	1,66	2,5	25,4								
№685 (2004)	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	0,00	0,00	14,82	57,35	0,44	0	0	0,04	0	0	0	0	0	0	0	0	0								
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	0,01	0,35	0,9	0								
пром.	Хлеб ржаной	30	1,94	0,00	0,35	0,35	12,26	56,85	10,3	13,8	46,5	1,15	0	1,47	0,3	0,4	0,1	0,02	0,21	0,6	0								
Итого за 'Завтрак'			590,00	24,27	5,54	25,52	6,45	104,56	771,07	256	90,1	338	4,38	379	171,2	267	4,5	0,4	0,32	3,33	6,9	42,8							
Обед																													
№75 (1996)	Икра морковная	100	1,72	0,00	4,45	7,45	12,17	117,48	27,6	36	58,3	0,91	0	9108	1549	3,8	0,1	0,07	0,98	1,2	10,3								
остребована, ЛТБОУ ВО УрГТУ, 85/3 ЦТ в 3 в Свердловской области 018	Борщ с морской капустой, картофелем, сметаной	250/10	1,97	0,25	7,09	5,06	14,26	123,96	41,9	23,1	52,6	1,08	14,7	1246	227	2,4	0,1	0,06	0,62	1	17,3								
№401 (1996)	Гуляш из говядины	50/50	14,63	15,01	10,15	4,80	4,01	187,31	11,5	4,46	12,3	0,27	0	73,44	14,5	2,3	0	0,01	0,12	0,3	0,95								
остребована, ЛТБОУ ВО УрГТУ, 85/3 ЦТ в 3 в Свердловской области 018	Каша гречневая вязкая с овощами (гарнир)	180	5,27	0,03	6,91	4,25	29,20	209,64	21	85,5	133	2,84	33,3	2100	391	1,8	0,2	0,1	1,81	3,1	2,04								
№588 (1996)	Компот из смеси сухофруктов	200	0,00	0,00	1,56	0,00	25,79	88,69	2,46	5,92	6,79	0,14	73,4	0	6,2	0	0	0,02	0	0,4	0,63								
пром.	Хлеб пшеничный	70	5,21	0,00	0,55	0,55	35,53	168,21	13,7	9,6	44,6	0,75	0	0	0	0,8	0,1	0,02	0,62	1,5	0								
пром.	Хлеб ржаной	40	2,59	0,00	0,47	0,47	16,35	75,80	13,7	18,4	61,9	1,53	0	1,96	0,4	0,6	0,1	0,03	0,27	0,8	0								
пром.	Молоко витаминизированное	200	4,75	6,12	4,64	0,00	9,22	100,44	223	25,7	165	0,18	25,3	16,88	46,4	0	0,1	0,25	0,17	1,7	1,1								
Итого за 'Обед'			1150,00	36,14	21,40	35,82	22,57	146,53	1071,55	355	209	535	7,72	147	12546	2235	12	0,5	0,56	4,6	9,9	32,3							
Итого за день			1740,00	65,72	26,94	78,40	29,02	241,08	1890,62	611	299	873	12,1	526	12717	2502	16	0,9	0,88	7,93	17	75,1							

МЕНЮ 9 День (четверг)

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Витамины												
			Всего	В.Т.Ч.	Всего	В.Т.Ч.			Са	Мг	Р	Fe	А,мкг	В	РЭ,мкг	ГЭ,мг	В1,мг	В2	РР	НЭ	С,мг
Завтрак																					
№3 (2004)	Бутерброд с маслом, сыром (батон)	10/10/25	2,91	2,63	7,43	0,74	17,14	153,65	105	13,5	81,5	0,6	78	53,9	89,1	0,6	0,04	0,06	0,4	1,5	0,1
№284 (1996)	Маслом сливочным	150/5	15,23	15,23	17,01	2,25	2,80	251,71	115	19,3	251	2,8	313	88,9	334	1,7	0,09	0,55	0,3	4,4	0,5
№630 (1996)	Чай с молоком	150/50/15	1,62	1,42	1,27	0,05	27,17	83,14	59,2	6,86	44,1	0,1	9,8	4,9	11	0	0,02	0,07	0,1	0,4	0,6
	Фрукты свежие (яблоко)	200	0,00	0,00	0,00	0,80	21,11	88,91	28,2	15,7	19,1	3,8	0	48	10	0,4	0,04	0,03	0,5	0,8	8
пром.	Хлеб пшеничный																				
пром.	витаминизированый	50	3,20	0,00	0,29	0,39	25,38	120,15	9,8	6,86	31,9	0,5	0	0	0	0,6	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	10,3	13,8	46,5	1,2	0	1,47	0,3	0,4	0,05	0,02	0,2	0,6	0
Итого за 'Завтрак'		695,00	24,90	19,27	26,35	4,58	105,86	754,42	327	76	474	9	401	197	445	3,7	0,31	0,76	1,9	8,8	9,2
Обед																					
№572 (2004)	Овощи свежие в нарезке (огурец, помидор)	100	0,00	0,00	0,00	0,15	15,26	40,51	18,1	16,7	33,3	0,7	0	421	71,5	0,4	0,04	0,04	0,3	0,5	17
	Рассольник Домашний со сметаной	250/10	2,35	0,25	8,77	4,56	20,82	142,43	30,8	24,8	61,5	0,9	9	984	220	2,1	0,08	0,07	1	1,8	11
№394 (1996)	Жаркое по-домашнему	60/200	21,12	18,58	20,68	4,57	40,30	480,26	30,3	40,8	105	1,7	0	102	16,8	2	0,2	0,12	2,1	3,1	35
№652 (1996)	Отвар шиповника	200	0,00	0,00	0,00	0,27	14,01	53,51	11,8	3,33	3,33	0,6	0	960	163	0,8	0,01	0,06	0,2	0,3	196
	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	0,6	0,05	0,01	0,4	1,1	0
пром.	Хлеб ржаной	40	2,59	0,00	0,47	0,47	16,35	75,80	13,7	18,4	61,9	1,5	0	1,96	0,4	0,6	0,07	0,03	0,3	0,8	0
	Молоко																				
	витаминизированное (пакетированне)	200	4,75	6,12	4,64	0,00	9,22	100,44	223	25,7	165	0,2	25	16,9	46,4	0	0,06	0,25	0,2	1,7	1,1
Итого за 'Обед'		1110,00	34,53	24,95	34,95	10,42	141,34	1013,11	337	137	462	6,2	34	2486	518	6,3	0,53	0,58	4,6	9,2	259
Итого за день		1805,00	65,91	44,22	59,54	15,00	207,19	1597,52	665	213	936	15	435	2683	963	10	0,83	1,34	6,5	18	269

МЕНЮ 10 ДЕНЬ

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углевод-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)															
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	A,мкг	B	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	В2	РР	НЭ	С,мг			
Завтрак																								
	Запеканка из творога со																							
№297 (1994)	стуженным молоком	70/10	9,27	12,54	10,15	0,08	19,02	207,49	140	20,4	174,5	0,47	58	33,46	64,8	0,31	0,05	0,23	0,4	3,06	0,43			
№64 (2003)	Колбаски витаминные	75	8,92	0,00	7,77	4,94	5,15	145,56	55,8	12,8	27,28	0,36	0	764,4	130	2,28	0,04	0,04	0,4	0,2	19			
№482 (1996)	Капуста тушеная	180	2,22	0,00	6,42	6,42	32,23	174,12	109	37,6	75,01	1,5	0	540	91,2	3,08	0,08	0,09	1,6	2,11	93,8			
№685 (2004)	Чай с сахаром	200/15	0,00	0,00	0,05	0,05	14,82	57,35	0,44	0	0	0,04	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
	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	0,44	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	10,3	13,8	46,45	1,15	0	1,47	0,3	0,42	0,05	0,02	0,2	0,6	0			
Итого за 'Завтрак'			620,00	25,33	12,54	25,05	12,15	103,79	737,49	324	90,1	348,8	3,94	58	1339	286	6,54	0,26	0,4	2,9	6,85	113		
Обед																								
	Суп картофельный с горохом на																							
№139 (2004)	мясном бульоне	250	8,05	0,00	7,61	3,07	45,34	196,87	36,8	38,8	97,04	2,35	0	1335	227	1,34	0,29	0,09	1,4	2,88	11,5			
	Рыба припущенная с маслом																							
№303 (1996)	сливочным (филе горбуши)	100/5	18,63	22,53	17,20	0,01	0,94	198,48	21,5	15,2	150,4	0,64	43	19	69,3	1,9	0,14	0,12	3,9	9,93	0,19			
№36 (2003)	Рис припущенный с овощами	180	3,57	0,03	10,65	3,29	49,01	372,87	10,3	34,4	102,7	0,75	31,2	655,2	143	1,54	0,06	0,04	1,1	2,2	1,32			
№588 (1996)	Компот из смеси сухофруктов	200	0,30	0,00	0,00	0,00	19,79	88,69	2,46	5,92	6,79	0,14	73,4	0	6,2	0	0,02	0,02	0	0,38	0,63			
	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	0,55	0,05	0,01	0,4	1,1	0			
пром.	Хлеб ржаной	40	2,59	0,00	0,47	0,47	16,35	75,80	13,7	18,4	61,94	1,53	0	1,96	0,4	0,56	0,07	0,03	0,3	0,8	0			
Итого за 'Обед'			825,00	36,86	22,56	36,32	7,23	156,81	1052,87	94,5	120	450,8	5,95	148	2011	446	5,89	0,63	0,31	7	17,3	13,6		
Итого за день			1445,00	62,19	35,10	61,37	19,38	260,60	1790,36	418	210	799,5	9,9	206	3351	732	12,4	0,88	0,71	9,9	24,2	127		