

Согласовано:
Директор МАОУ СОШ № 147
А. А. Моисеев
" " 2025 г.

Утверждаю:
Директор ООО "Каскад"
Н.А.Елькина
" " 2025 г.

**Основное десятидневное меню для детей, обучающихся в 5-11 классах
с сахарным диабетом (в размере 321 рубль 40 копеек)**

1 день (понедельник)

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
Завтрак								
№1(2004)	Бутерброд с маслом, сыром (ржаной хлеб)	10/10/25	4,24	2,63	10,99	0,29	10,29	155,00
№493 (2004)	Филе цыплят тушенное в сметанном соусе	50/50	15,02	0,32	9,73	3,99	6,88	171,10
№466 (1996)	Рис припущенный с куркумой	180	4,37	0,03	5,73	0,62	37,52	200,74
№692(2004)	Чай без сахара	200	0,20	0,00	0,05	0,05	0,15	1,60
пром.	Хлеб ржаной	30	1,94	0,00	0,35	0,35	12,26	56,85
Итого за 'Завтрак'			25,77	2,98	26,85	5,30	67,10	585,29
Обед								
№131 (1996)	Суп картофельный с рыбой (филе минтая)	250/20	3,30	0,00	3,16	2,92	18,87	114,57
№474 (1997)	Котлеты домашние с отрубями (говядина, кура)	100	16,39	0,15	7,62	2,71	11,35	178,15
№464 (1996)	Каша гречневая вязкая (гарнир)	180	5,20	0,03	5,84	1,44	27,09	194,83
№331(1982)	Кукуруза консервированная отварная с маслом растительным	20	0,42	0,00	0,66	0,66	2,22	16,46
ТТК	Напиток из брусники (без сахара)	200	2,70	0,00	2,51	0,00	15,78	74,46
пром.	Хлеб ржаной	50	3,23	0	0,58	0,58	20,43	97,75
Итого за 'Обед '			31,24	0,18	20,37	8,31	95,74	676,22
Итого за день			57,01	3,16	47,11	13,61	162,84	1261,51

2 день (вторник)

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
Завтрак								
№257 (1996)	Каша кукурузная молочная вязкая с маслом сливочным (без сахара)	250/5	9,10	3,31	7,71	0,00	55,05	315,32
пром.	Творожок "наша маша" классический	100	9,00	0,00	5,00	0,00	4,00	96,20
№692 (2004)	Молоко кипяченое	200	5,75	6,12	4,64	0,00	9,22	100,44
пром.	Хлеб ржаной	40	2,58	0,00	0,46	0,46	16,34	75,80
Итого за 'Завтрак'			26,43	9,43	17,81	0,46	84,61	587,76
Обед								
Рисотребитель по Свердловской области 2018г	Борщ с морской капустой, картофелем, сметаной	250/10	1,97	0,25	7,09	5,06	14,26	123,96
№401 (1996)	Гуляш из говядины	60/50	15,63	15,01	12,15	4,80	4,01	187,31
№469 (1996)	Макаронные изделия отварные	180	6,62	0,03	5,87	0,78	44,00	254,69
№647(1996)	Напиток вишневый без сахара	200	0,47	0,00	2,61	0,00	2,62	32,49
пром.	Хлеб ржаной	50	3,23	0	0,58	0,58	20,43	97,75
Итого за 'Обед '			27,92	15,29	28,30	11,22	85,32	696,20
Итого за день			54,35	24,72	46,11	11,68	169,93	1283,97

3 день (среда)

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
№1(2004)	Бутерброд с маслом, сыром (ржаной хлеб)	10/10/25	4,24	2,63	10,99	0,29	10,29	155,00
№33 (2001)	Рыба, запеченная в омлете (филе минтая)	100	15,05	5,40	9,43	2,98	9,93	168,23
№472 (1996)	Пюре картофельное (гарнир)	180	3,85	0,84	6,39	0,60	32,08	193,63
№692(2004)	Чай без сахара	200	0,20	0,00	0,05	0,05	0,15	1,60
пром.	Хлеб ржаной	40	2,58	0,00	0,46	0,46	16,34	75,80
Итого за 'Завтрак'			25,92	8,87	27,32	4,38	68,79	594,25

Обед

№75(1996)	Икра морковная	100	1,72	0,00	7,45	7,45	12,17	117,48
139/3 (1996г.)	Суп картофельный с макаронными изделиями на бульоне с курой	250	6,74	0,00	2,00	2,45	19,61	135,98
№470(2004)	Фрикадельки в соусе из говядины	50/50	8,40	0,01	6,55	0,81	10,55	134,51
ТТК	Булгур с овощами	180	6,38	0,01	3,10	0,07	40,18	204,38
№588(1996)	Компот из кураги без сахара	200	1,27	0,00	0,07	0,07	16,91	63,38
пром.	Хлеб ржаной	50	3,23	0	0,58	0,58	20,43	97,75
Итого за 'Обед '			27,74	0,02	19,75	11,43	119,85	753,48
Итого за день			53,66	8,89	47,07	15,81	188,64	1347,73

4 день (четверг)

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
№261 (1996)	Каша пшенная молочная вязкая с маслом сливочным (без сахара)	250/5	10,48	3,43	9,00	2,02	48,50	315,49
ТТК	Блины классические с маслом сливочным	100/5	4,34	0,02	10,41	2,45	0,04	111,19
№692 (2004)	Молоко кипяченое	200	5,75	6,12	4,64	0,00	9,22	100,44
пром.	Хлеб ржаной	40	2,58	0,00	0,46	0,46	16,34	75,80
Итого за 'Завтрак '			23,15	9,57	24,51	4,93	74,10	602,92

Обед

№572 (2004)	Овощи свежие (огурец, помидор)	100	0,93	0,00	0,15	0,15	4,26	50,51
№120 (1996)	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной	250/10	2,01	0,25	10,05	5,09	13,02	212,00
№394 (1996)	Жаркое по-домашнему	50/200	21,05	15,48	18,00	4,57	30,30	404,21
№705 (2004)	Отвар шиповника	200	0,67	0,00	0,27	0,27	14,01	53,51
пром.	Хлеб ржаной	50	3,23	0	0,58	0,58	20,43	97,75
Итого за 'Обед '			27,89	15,73	29,05	10,66	82,02	817,98
Итого за день			51,04	25,30	53,56	15,59	156,12	1420,90

5 день (пятница)

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
ТТК	Помидор пикантный	50/5	0,53	0,00	5,00	3,76	2,55	56,75
№63 (2003)	Фрикадельки из курицы с маслом сливочным	75	8,49	0,04	6,49	0,07	4,96	120,62
№274 (1996)	Макароны с сыром	180	10,86	5,20	11,97	0,67	37,84	321,16
№630(1996)	Чай без сахара	200	0,20	0,00	0,05	0,05	0,15	1,60
пром.	Хлеб ржаной	40	2,58	0,00	0,46	0,46	16,34	75,80
Итого за 'Завтрак'			22,66	5,24	23,97	5,01	61,84	575,93

Обед

№129/3(1996)	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	2,38	0,25	5,80	4,59	19,47	129,99
№416 (1996)	Шницель из говядины с отрубями	100	17,95	0,68	11,36	3,67	17,04	239,02
№36 (2003)	Рис припущенный с овощами	180	4,56	0,02	7,66	3,29	49,01	282,88
№647(1996)	Напиток вишневый без сахара	200	0,47	0,00	2,61	0,00	2,62	32,49
пром.	Хлеб ржаной	50	3,23	0	0,58	0,58	20,43	97,75
пром.	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,38	0,00	0,35	0,40	10,56	44,45
Итого за 'Обед'			28,97	0,95	28,36	12,53	119,13	826,59
Итого за день			51,63	6,19	52,33	17,54	180,97	1402,52

6 день (понедельник)

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
№1(2004)	Бутерброд с сыром (хлеб ржаной)	15/25	5,48	3,87	4,20	0,29	10,22	98,92
№389 (2004)	Биточки рыбные(паровые) из филе минтая	100	14,54	0,58	3,06	0,17	17,38	181,90
№472 (1996)	Пюре картофельное (гарнир)	180	3,85	0,84	6,39	0,60	29,08	183,63
№692(2004)	Чай без сахара	200	0,20	0,00	0,05	0,05	0,15	1,60
пром.	Хлеб ржаной	30	1,94	0	0,35	0,35	12,26	56,85
Итого за 'Завтрак'			21,54	3,80	16,87	5,44	87,49	552,64

Обед

№16 (2004)	Салат из свежих огурцов с льняным маслом	100	0,71	0,00	9,88	7,43	3,09	102,14
№120 (1996)	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной	250/10	5,01	0,25	9,05	5,09	11,08	120,46
ТТК	Грудка цыпленка тушеная с овощами и соусом "ароматная"	70/50	15,80	0,22	11,29	5,58	6,37	208,61
ТТК	Макаронные изделия отварные "Ассорти"	180	4,21	0,04	5,86	0,78	43,99	254,66
ТТК	Напиток фруктово-ягодный (без сахара)	200	0,26	0,00	0,00	0,00	1,97	8,54
пром.	Хлеб ржаной	50	3,23	0,00	0,58	0,58	20,43	94,75
Итого за 'Обед'			29,22	0,51	36,66	19,46	86,93	789,16
Итого за день			50,76	4,31	53,53	24,90	174,42	1341,80

7 день (вторник)

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
Завтрак								
ТТК	Огурчик пикантный	30/3	0,24	0,00	2,97	2,23	1,03	41,11
№449 (1996)	Плов из филе цыпленка с куркумой	250	19,21	0,00	14,76	13,07	58,11	436,82
№630(1996)	Чай с молоком (без сахара)	200	1,50	1,42	1,24	0,02	2,41	26,43
пром.	Хлеб ржаной	30	1,94	0	0,35	0,35	12,26	56,85
пром.	Йогурт	125	4,99	5,30	1,71	0,00	6,95	65,98
Итого за 'Завтрак '			27,88	6,72	21,03	15,67	80,76	627,19

Обед

№167 (1996)	Суп пюре из разных овощей с цветной капустой. гренками	250/10	4,27	1,09	5,50	0,39	24,40	162,14
№424 (1996)	Биточки паровые из говядины с отрубями	100	15,70	0,02	9,96	0,26	9,01	185,55
№464 (1996)	Каша гречневая вязкая (гарнир)	180	5,20	0,03	5,84	1,44	27,09	174,83
ТТК	Напиток из брусники (без сахара)	200	2,70	0,00	2,51	0,00	15,78	74,46
пром.	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,38	0,00	0,35	0,40	10,56	44,45
пром.	Хлеб ржаной	50	3,23	0,00	0,58	0,58	20,43	94,75
Итого за 'Обед '			31,48	1,14	24,74	3,07	107,27	736,19
Итого за день			59,36	7,86	45,77	18,74	188,03	1363,38

8 день (среда)

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
№1(2004)	Бутерброд с маслом, сыром (ржаной хлеб)	10/10/25	4,24	2,63	10,99	0,29	10,29	155,00
№334(2004)	Яйцо отварное	40	4,98	4,98	4,51	0,00	0,27	61,53
№35 (2003)	Каша "Дружба" со сливочным маслом без сахара	250/5	8,90	3,48	8,30	1,28	47,99	301,49
№692 (2004)	Молоко кипяченое	200	5,75	6,12	4,64	0,00	9,22	100,44
пром.	Хлеб ржаной	30	1,94	0	0,35	0,35	12,26	56,85
Итого за 'Завтрак '			25,81	17,21	28,79	1,92	80,03	675,30

Обед

№572 (2004)	Овощи свежие (в нарезке)	100	0,93	0,00	0,15	0,15	4,26	40,51
ВНИИ ВМНП(1997)21 Рецепты блюд по Специальной области 2018/19	Борщ с морской капустой, картофелем, сметаной	250/10	1,97	0,25	7,09	5,06	14,26	123,96
ТТК	Индейка тушеная	50/50	14,26	0,00	10,97	6,93	5,84	175,75
№36 (2003)	Рис припущенный с овощами	180	4,56	0,02	7,66	3,29	49,01	282,88
№588(1996)	Компот из кураги без сахара	200	1,27	0,00	0,07	0,07	16,91	63,38
пром.	Хлеб ржаной	50	3,23	0,00	0,58	0,58	20,43	94,75
Итого за 'Обед '			26,22	0,27	26,52	16,08	110,71	781,23

9 день (четверг)

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
ТТК	Огурчик пикантный	30/3	0,24	0,00	2,97	2,23	1,03	41,11
№562 (2014)	Ежики с рисом (говядина, кура)	100	14,81	0,00	8,86	3,85	14,39	195,16
№472 (1996)	Пюре картофельное (гарнир)	180	3,85	0,84	6,39	0,60	29,08	183,63
№630(1996)	Чай с молоком (без сахара)	200	1,50	1,42	1,24	0,02	2,41	26,43
пром	Хлеб ржаной	40	2,58	0,00	0,46	0,46	16,34	75,80
Итого за 'Завтрак '			22,98	2,26	19,92	7,16	63,25	522,14

Обед

№19 (2004)	Салат из свежих помидоров с льняным маслом	100	0,97	0,00	9,96	7,52	4,59	110,96
№129/3(1996)	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	2,38	0,25	3,80	4,59	17,47	129,99
ТТК	Плов с грудкой цыпленка, булгуром	50/200	22,89	0,00	15,67	12,78	55,54	442,26
№647(1996)	Напиток вишневый без сахара	200	0,47	0,00	2,61	0,00	2,62	32,49
пром.	Хлеб ржаной	50	3,23	0,00	0,58	0,58	20,43	94,75
Итого за 'Обед '			29,94	0,25	32,62	25,47	100,65	810,45
Итого за день			52,92	2,51	52,54	32,63	163,90	1332,59

10 день (пятница)

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
№3 (2004)	Бутерброд с сыром (хлеб ржаной)	10/25	4,19	2,58	2,90	0,29	10,22	81,74
№284 (1996)	Омлет натуральный с маслом сливочным	150/5	15,23	15,23	20,01	2,25	2,80	275,20
№692 (2004)	Чай без сахара	200	0,20	0,00	0,05	0,05	0,15	1,60
№468(1996)	Горошек зеленый консервированный отварной (дополнительный гарнир)	30	1,43	0,01	5,91	0,06	3,94	56,49
пром.	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,38	0,00	0,35	0,40	10,56	44,45
пром.	Хлеб ржаной	30	1,94	0,00	0,35	0,35	12,26	56,85
Итого за 'Завтрак			23,37	17,82	29,57	3,40	39,93	516,34

Обед

№139 (2004)	Суп картофельный с горохом, гречками	250/10	4,98	0,00	4,80	4,60	29,18	184,20
№423 (2004)	Бефстроганов из говядины	60/50	10,80	10,05	13,70	5,85	6,24	242,28
№469 (1996)	Макаронные изделия отварные	180	6,62	0,03	5,87	0,78	43,99	254,62
ТТК	Напиток фруктово-ягодный (без сахара)	200	0,26	0,00	0,00	0,00	1,97	8,54
пром.	Хлеб ржаной	50	3,23	0,00	0,58	0,58	20,43	94,75
Итого за 'Обед '			25,89	10,08	24,95	11,81	101,81	784,40
Итого за день			49,26	27,90	54,52	15,21	141,74	1300,74

Согласовано
Директор МАОУ СОШ №147
А.А.Моисеев

Утверждаю
Директор ООО "Каскад"
Н.А.Елькина

2025 г.

2025 г.

Основное десятидневное меню завтраков и обедов для детей, обучающихся в 5-11 классах

с пищевой аллергией на молоко, молочные продукты (в размере 321 рубль 40 копеек)

1 день (понедельник)

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
Завтрак								
ТТК	Огурчик пикантный (подгарнировка)	30/3	0,24	0,00	2,97	2,23	0,74	31,11
№461 (1994)	Биточек рубленый из курицы паровой с отрубями	100	39,24	17,41	0,01	3,73	7,84	182,08
№466 (1996)	Рис припущенный с куркумой	180	4,37	0,03	5,73	0,62	37,52	200,74
ТТК	Напиток с витаминами "Витошка"	200	0,00	0,00	0,00	0,00	18,97	70,76
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,49	0,00	0,16	0,16	10,15	48,06
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
Итого за 'Завтрак'			46,63	17,44	9,11	6,98	83,39	570,65

Обед

№131 (1996)	Суп картофельный с рыбой (филе минтая)	250/20	3,30	0,00	3,16	2,92	18,87	114,57
№474 (1997)	Котлеты домашние с отрубями (говядина, кура)	100	16,39	0,15	7,62	2,71	11,35	198,15
№464 (1996)	Каша гречневая вязкая (гарнир)	180	5,20	0,03	5,84	1,44	27,09	174,83
ТТК	Напиток из брусники	200	2,70	0,00	2,51	0,00	39,25	173,66
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
Итого за 'Обед '			31,11	0,18	19,61	7,55	119,96	771,20
Итого за день			77,74	17,62	28,72	14,53	203,35	1341,85

2 день (вторник)

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
Завтрак								
ТТК	Курица отварная (филе)	70	12,48	19,76	10,33	0,01	5,62	147,38
ФБУН ЕМНЦ Роспотребнадзора	Каша кукурузная (без молока) с маслом подсолнечным	250	2,03	0,00	6,41	6,12	22,29	150,53
№686 (2004)	Чай с лимоном	200/15/7	0,26	0,00	0,06	0,06	15,16	59,88
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
Итого за 'Завтрак			18,29	19,76	17,28	6,67	66,47	467,79

Обед

Роспотребнадзора по Свердловской области	Борщ с морской капустой, картофелем	250	1,72	0,00	6,13	5,06	11,82	103,84
№401 (1996)	Гуляш из говядины	60/50	18,64	0,00	11,25	2,42	6,10	201,20
№469 (1996)	Макаронные изделия отварные	180	6,62	0,03	5,87	0,78	44,00	254,69
ТТК	Напиток вишневый	200	0,47	0,00	2,61	0,00	17,29	88,24
прорм.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,98	0,00	0,31	0,31	20,31	96,12
пром.	Хлеб ржаной	30	1,94	0,00	0,35	0,35	12,26	56,85
Итого за 'Обед '			32,37	0,03	26,52	8,92	111,78	800,95
Итого за день			50,66	19,79	43,80	15,59	178,25	1268,74

3 день (среда)

3 день (среда)								
№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
Завтрак								
№309 (1996)	Рыба тушеная в томате с овощами	75/50	18,87	18,28	11,02	5,23	5,31	193,95
№472/3 (1996)	Пюре картофельное без молока с маслом подсолнечным	200	3,35	0,00	6,43	6,43	29,66	188,29
№686 (2004)	Чай с лимоном	200/15/7	0,26	0,00	0,06	0,06	15,16	59,88
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,49	0,00	0,16	0,16	10,15	48,06
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
Итого за 'Завтрак '			25,26	18,28	17,91	12,12	68,45	528,09

Обед

139/3 (1996г.)	Суп картофельный с макаронными изделиями на бульоне с курой	250	6,74	0,00	3,05	2,45	19,61	130,98
№47 (2004)	Фрикадельки из говядины (паровые) с отрубями	100	13,47	14,92	10,80	0,27	8,46	193,33
ТТК	Булгур с овощами	180	6,38	0,01	5,10	0,07	40,18	234,38
№588 (1996)	Компот из кураги	200	1,02	0,00	0,06	0,06	28,19	106,45
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,98	0,00	0,31	0,31	20,31	96,12
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
Итого за 'Обед '			31,88	14,93	19,56	3,33	124,92	799,17
Итого за день			57,14	33,21	37,47	15,45	193,37	1327,25

4 день (четверг)

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
Завтрак								
ТТК	Курица отварная (филе)	70	12,48	19,76	10,33	0,01	5,62	147,38
№257 (1996)	Каша пшенная вязкая (без молока) с маслом сливочным	200/5	3,52	0,02	5,52	1,58	35,36	212,32
ТТК	Напиток из брусники	200	2,70	0,00	0,51	0,00	19,25	103,66
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,38	0,00	0,35	0,40	10,56	44,45
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,98	0,00	0,31	0,31	20,31	96,12
Итого за 'Завтрак '			22,06	19,78	17,02	2,30	91,10	603,94

Обед

№572 (2004)	Овощи свежие (в нарезке)	100	0,93	0,00	0,15	0,15	4,26	50,51
№120 (1996)	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,01	0,25	7,05	5,09	9,10	112,46
№394 (1996)	Жаркое по-домашнему	50/200	21,05	15,48	18,00	4,57	30,30	404,21
№705 (2004)	Напиток из плодов шиповника	200	0,31	0,00	0,14	0,14	58,07	99,27
прорм.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,98	0,00	0,31	0,31	20,31	96,12
пром.	Хлеб ржаной	30	1,94	0,00	0,35	0,35	12,26	56,85
Итого за 'Обед '			29,22	15,73	26	10,61	134,3	819,42
Итого за день			51,28	35,51	43,02	12,91	225,40	1423,36

5 день (пятница)

Завтрак								
№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.		
ТТК	Котлета рубленая из птицы с отрубями	100	18,45	0,00	6,35	4,46	18,29	198,08
№469(1996)	Макаронные изделия отварные	180	6,62	0,03	5,87	0,78	44	254,69
№686 (2004)	Чай с лимоном	200/15/7	0,26	0,00	0,06	0,06	15,16	59,88
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
Итого за 'Завтрак '			28,85	0,03	12,76	5,78	100,85	622,65

Обед

№129/3(1996)	Рассольник ленинградский	250	2,24	0,00	4,49	4,49	22,57	151,35
№416 (1996)	Шницель из говядины с отрубями	100	17,95	0,68	11,36	3,67	17,04	239,02
№36 (2003)	Рис припущенный с овощами	180	4,56	0,02	7,66	3,29	49,01	282,88
ТТК	Напиток вишневый	200	0,47	0,00	2,61	0,00	17,29	88,24
пром.	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,38	0,00	0,35	0,40	10,56	44,45
прорм.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
Итого за 'Обед '			29,12	0,70	26,95	12,33	139,87	915,93
Итого за день			57,97	0,73	39,71	18,11	240,72	1538,59

6 день (понедельник)

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.		
Завтрак								
№371 (2004)	Рыба припущенная (филе минтая)	100	17,62	0,00	1,11	0,01	12,42	123,46
№472/3 (1996)	Пюре картофельное без молока с маслом подсолнечным	200	3,35	0,00	6,43	6,43	29,66	188,29
№686 (2004)	Чай с лимоном	200/15/7	0,26	0,00	0,06	0,06	15,16	59,88
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
Итого за 'Завтрак '			24,75	0,00	8,08	6,98	80,64	481,63

Обед

№16 (2004)	Салат из свежих огурцов с льняным маслом	100	0,71	0,00	9,88	7,43	3,09	102,14
№120 (1996)	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,01	0,25	7,05	5,09	9,10	112,46
ТТК	Курица отварная (филе)	100	25,96	0,00	3,09	0,01	0,59	133,68
ТТК	Макаронные изделия отварные "Ассорти"	180	4,21	0,04	5,86	0,78	43,99	254,66
ТТК	Напиток фруктово-ягодный	200	0,22	0,00	0,00	0,00	21,00	162,87
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
Итого за 'Обед '			36,63	0,29	26,36	13,79	101,17	875,80
Итого за день			61,38	0,29	34,44	20,77	181,81	1357,43

7 день (вторник)

День (вторник)								
№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
Завтрак								
№572 (2004)	Овощи свежие (в нарезке)	60	0,56	0,00	0,09	0,09	2,56	12,31
№449 (1996)	Плов из филе цыпленка с куркумой	250	19,21	0,00	14,76	13,07	58,11	436,82
№685 (2004)	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	0,05	0,05	14,82	57,35
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
Итого за 'Завтрак '			23,49	0,00	15,38	13,69	98,89	616,47

Обед

№167 (1996)	Суп из овощей	250	1,96	0,00	4,37	4,37	11,00	105,97
№424 (1996)	Биточки паровые из говядины с отрубями	100	15,70	0,02	9,96	0,26	9,01	195,55
№464 (1996)	Каша гречневая вязкая (гарнир)	180	5,20	0,03	5,84	1,44	27,09	174,83
ТТК	Напиток из брусники	200	2,70	0,00	2,51	0,00	39,25	163,66
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,38	0,00	0,35	0,40	10,56	60,45
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
Итого за 'Обед '			29,46	0,05	23,51	6,95	120,31	810,45
Итого за день			52,95	0,05	38,89	20,64	219,20	1426,92

8 день (среда)

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
Завтрак								
№47 (2004)	Фрикадельки из говядины (паровые)	70	16,15	0,02	10,69	0,16	8,12	193,07
№464 (1996)	Каша Дружба без молока с подсолнечным маслом	200/5	2,97	0,00	4,67	4,67	26,86	161,66
№685 (2004)	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	0,05	0,05	14,82	57,35
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09
пром.	Хлеб ржаной	30	1,93	0,00	0,36	0,36	12,25	56,85
Итого за 'Завтрак '			23,48	0,02	16,01	5,48	77,28	541,02

Обед

№572 (2004)	Овощи свежие (в нарезке)	100	0,93	0,00	0,15	0,15	4,26	40,51
Роспотребнадзора по Свердловской области 2018гг	Борщ с морской капустой, картофелем	250	1,97	0,25	7,09	5,06	14,26	123,96
ТТК	Индейка тушеная	100	14,49	0,22	10,93	4,01	6,37	180,14
№36(2003)	Рис припущенный с овощами	180	4,57	0,03	7,65	3,29	45,01	282,87
№588 (1996)	Компот из кураги	200	1,02	0,00	0,06	0,06	28,19	106,45
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
Итого за 'Обед '			26,50	0,50	26,36	13,05	121,49	843,93
Итого за день			49,98	0,52	42,37	18,53	198,77	1384,95

9 день (четверг)

Удиль (четверг)								
№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
Завтрак								
ТТК	Огурчик пикантный	15	0,16	0,00	1,98	1,49	0,69	20,74
№562 (2014)	Ежики с рисом (говядина, кура)	100	13,83	0,00	11,87	3,92	14,38	218,26
№472/3 (1996)	Пюре картофельное без молока с маслом подсолнечным	180	3,02	0,00	5,78	5,78	26,69	169,46
№685 (2004)	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	0,05	0,05	14,82	57,35
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,49	0,00	0,16	0,16	10,15	48,06
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
Итого за 'Завтрак '			19,99	0,00	20,08	11,64	74,90	551,77

Обед

№19 (2004)	Салат из свежих помидоров с льняным маслом	100	0,97	0,00	9,96	7,52	4,59	110,96
№129/3 (1996)	Рассольник ленинградский	250	2,24	0,00	4,49	4,49	22,57	151,35
ТТК	Плов с грудкой цыпленка, булгуром	50/200	22,89	0,00	15,67	12,78	55,54	442,26
ТТК	Напиток вишневый	200	0,47	0,00	2,61	0,00	17,29	88,24
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
Итого за 'Обед '			30,09	0,00	33,21	25,27	123,39	902,80
Итого за день			50,08	0,00	53,29	36,91	198,29	1454,57

10 день (пятница)

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
Завтрак								
ТТК	Курица отварная (филе)	70	12,48	19,76	10,33	0,01	5,62	147,38
№464 (1996)	Каша гречневая вязкая (гарнир)	180	5,20	0,03	5,84	1,44	27,09	174,83
№686 (2004)	Чай с лимоном	200/15/7	0,26	0,00	0,06	0,06	15,16	59,88
пром.	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,38	0,00	0,35	0,40	10,56	44,45
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,49	0,00	0,16	0,16	10,15	48,06
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
Итого за 'Завтрак			21,10	19,79	16,98	2,31	76,75	512,51

Обед

№139 (2004)	Суп картофельный с горохом, гренками	250/10	6,98	0,00	4,80	4,60	29,18	184,20
№401 (1996)	Гуляш из говядины	60/50	18,64	0,00	11,25	2,42	4,01	191,20
№469 (1996)	Макаронные изделия отварные	180	6,62	0,03	5,87	0,78	43,99	254,62
ТТК	Напиток фруктово-ягодный	200	0,22	0,00	0,00	0,00	25,11	96,32
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
Итого за 'Обед '			35,98	0,03	22,40	8,28	125,69	836,34
Итого за день			49,13	25,71	47,11	15,24	200,07	1450,07