



УТВЕРЖДАЮ  
 Директор ООО "Аркада"  
 А.Р.Хазиев

СОГЛАСОВАНО  
 Директор МАОУ СОШ № 50  
 Ю.В.Дорофеева

Основное десятидневное меню завтраков и обедов для детей, обучающихся в 1-4 классах, являющимися лицами с ограниченными возможностями здоровья с сахарным диабетом

(за счет средств субсидии, выделенной муниципальной образованию "Город Екатеринбург" на обеспечение бесплатным питанием (завтрак и обед), в размере 373 рубля 79 копеек)

1 день (понедельник)

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	А, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг
<b>Завтрак</b>																	
пром.	Бутерброд с маслом, сыром (хлеб ржаной)	10/10/25	4,51	2,63	11,43	0,74	13,14	173,65	104,6	13,5	81,5	0,6	78,4	89,1	0,57	0,04	0,07
№257 (1996)	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" на молоке с маслом сливочным	200/10	14,06	4,71	14,80	2,70	43,93	305,03	219,5	78,8	290	1,8	89,96	101,4	0,81	0,26	2,09
ТТК	Молоко кипяченое	200	3,94	2,98	3,16	0,59	21,39	123,86	128,9	31,1	118	1	20,58	23,22	0,01	0,05	1,34
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,38	0,00	0,35	0,40	10,56	44,45	14,08	7,83	9,57	1,9	0	5	0,2	0,02	4
пром.	Хлеб ржаной	40	2,58	0,00	0,48	0,48	16,34	75,80	6,86	9,21	31	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>	<b>595,00</b>	<b>25,47</b>	<b>10,32</b>	<b>30,22</b>	<b>4,91</b>	<b>105,36</b>	<b>722,79</b>	<b>473,91</b>	<b>140,39</b>	<b>530,11</b>	<b>6,03</b>	<b>188,94</b>	<b>218,90</b>	<b>1,87</b>	<b>0,41</b>	<b>7,50</b>
<b>Обед</b>																	
ТТК	Огурчик пикантный	60	0,45	0,00	4,95	3,73	1,99	53,10	13,07	7,96	24	0,3	0	5,8	1,71	0,02	5,68
№120 (1996)	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной	250/10	1,95	0,28	5,57	0,08	21,94	95,18	39,88	13,1	31,6	0,5	26,7	280,2	0,21	0,02	9,68
ТТК	Индейка тушеная	60/50	15,95	0,00	11,78	6,93	5,84	193,80	20,27	17,9	33,8	0,5	0	800	3,28	0,03	3,92
ТТК	Рис по турецки с вермишелью	150	4,05	0,01	3,95	1,52	38,68	206,81	9,33	21,7	70,3	0,6	17,35	19,59	0,81	0,05	0
ТТК	Напиток вишневый без сахара	200	0,47	0,00	0,61	0,00	17,29	88,24	3,68	10	11,5	0,2	179,9	9,3	0	0,03	2,32
пром.	Хлеб ржаной	50	3,23	0,00	0,60	0,60	20,43	94,75	6,86	9,21	31	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0
	<b>Итого за 'Обед'</b>	<b>830,00</b>	<b>26,10</b>	<b>0,29</b>	<b>27,46</b>	<b>12,86</b>	<b>106,17</b>	<b>731,88</b>	<b>93,09</b>	<b>79,83</b>	<b>202,10</b>	<b>2,85</b>	<b>223,98</b>	<b>1115,07</b>	<b>6,29</b>	<b>0,19</b>	<b>21,60</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1425,00</b>	<b>51,57</b>	<b>10,61</b>	<b>57,68</b>	<b>17,77</b>	<b>211,53</b>	<b>1454,68</b>	<b>567,00</b>	<b>220,22</b>	<b>732,21</b>	<b>8,88</b>	<b>412,92</b>	<b>1333,97</b>	<b>8,16</b>	<b>0,60</b>	<b>29,10</b>

## 2 день (вторник)

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	А, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг
<b>Завтрак</b>																	
пром.	Бутерброд с маслом сливочным (хлеб ржаной)	10/25	1,94	0,05	8,82	0,74	13,14	139,29	6,57	8,09	22,7	0,5	57,82	65,3	0,53	0,04	0
№562 (2014)	Ежики с рисом	70	12,24	0,00	11,08	6,64	13,07	180,04	5,8	6,05	22,4	0,2	0	0	3,04	0,02	1,43
№472 (1996)	Пюре картофельное (гарнир)	150	3,21	0,70	5,33	0,50	23,40	153,04	41,06	32,2	94,8	1,2	35	43,34	0,18	0,16	25,4
№685 (2004)	Чай с молоком без сахара	200	0,20	0,00	0,05	0,05	14,82	57,35	0,44	0	0	0	0	0	0	0	0
пром.	Хлеб ржаной	50	3,23	0,00	0,60	0,60	20,43	94,75	6,86	9,21	31	0,8	0,2	0,28	0,04	0	0
<b>Итого за 'Завтрак 2 день'</b>		<b>505,00</b>	<b>20,82</b>	<b>0,75</b>	<b>25,88</b>	<b>8,53</b>	<b>84,86</b>	<b>624,48</b>	<b>60,73</b>	<b>55,51</b>	<b>170,79</b>	<b>2,71</b>	<b>92,82</b>	<b>108,84</b>	<b>4,03</b>	<b>0,26</b>	<b>26,87</b>
<b>Обед</b>																	
ТТК	Помидор пикантный	60	0,59	0,00	5,45	4,06	2,78	61,91	7,48	10,7	14	0,5	0	72,55	2,16	0,03	13,4
№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	0,9	9	219,6	2,06	0,08	10,5
№505 (2004)	Кнели из филе цыпленка	90	15,33	2,06	8,20	0,08	5,29	176,48	36,3	4,6	42,5	0,3	57,99	101,6	0,4	0,02	0,29
№463 (1996)	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,58	0,03	6,48	2,24	46,26	265,95	19,6	136	204	4,6	30,36	35,67	0,61	0,29	0
ТТК	Напиток из брусники без сахара	200	1,20	0,00	0,51	0,00	39,25	133,66	386,8	66,2	49	11	0	86,25	0,42	0,08	12,3
пром.	Хлеб ржаной	60	3,88	0,00	0,72	0,72	24,52	113,70	6,86	9,21	31	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,38	0,00	0,35	0,40	10,56	44,45	14,08	7,83	9,57	1,9	0	5	0,2	0,02	4
	<b>Итого за 'Обед 2 день'</b>	<b>920,00</b>	<b>30,31</b>	<b>2,34</b>	<b>27,48</b>	<b>12,06</b>	<b>144,48</b>	<b>918,58</b>	<b>501,91</b>	<b>259,39</b>	<b>411,88</b>	<b>19,85</b>	<b>97,35</b>	<b>520,86</b>	<b>6,13</b>	<b>0,56</b>	<b>40,41</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1425,00</b>	<b>51,13</b>	<b>3,09</b>	<b>53,36</b>	<b>20,59</b>	<b>229,34</b>	<b>1543,06</b>	<b>562,64</b>	<b>314,90</b>	<b>582,67</b>	<b>22,56</b>	<b>190,17</b>	<b>629,70</b>	<b>10,16</b>	<b>0,82</b>	<b>67,28</b>

## 3 день (среда)

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	А, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг
<b>Завтрак</b>																	
пром.	Бутерброд с сыром (хлеб ржаной)	10/25	1,94	0,05	8,82	0,74	13,14	139,29	6,57	8,09	22,7	0,5	57,82	65,3	0,53	0,04	0
ТТК	Огурчик пикантный	30	0,22	0,00	2,96	2,23	0,96	30,80	6,31	3,84	11,6	0,2	0	2,8	1,02	0,01	2,74
№63 (2003)	Фрикадельки из курицы с отрубями, маслом сливочным	75/5	10,96	0,53	9,00	0,15	8,66	162,32	71,61	19,7	57,9	0,6	53,98	60,94	0,4	0,05	14,9
№274 (1996)	Макаронные изделия "Ассорти"	150	8,35	3,24	7,10	0,60	34,13	234,03	131,8	14,2	115	0,8	48,85	55,87	0,8	0,08	0,09
№685 (2004)	Отварные с сыром	200	0,20	0,00	0,05	0,05	14,82	57,35	0,44	0	0	0	0	0	0	0	0
пром.	Чай без сахара	40	2,58	0,00	0,48	0,48	16,34	75,80	6,86	9,21	31	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0
	Хлеб ржаной	40	2,58	0,00	0,48	0,48	16,34	75,80	6,86	9,21	31	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0
<b>Итого за 'Завтрак 3 день'</b>		<b>535,00</b>	<b>24,25</b>	<b>3,82</b>	<b>28,41</b>	<b>4,25</b>	<b>88,05</b>	<b>699,58</b>	<b>223,59</b>	<b>55,02</b>	<b>237,80</b>	<b>2,92</b>	<b>160,65</b>	<b>185,11</b>	<b>3,03</b>	<b>0,22</b>	<b>17,74</b>

Обед

№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	0,8	87,11	5,88	0,18	0,09	30,7
№433 (2004)	Мясо тушеное	50/50	14,82	0,00	12,96	2,98	15,36	228,98	2,86	3,57	8,04	0,2	0	69,6	1,42	0,01	1,85
ТТК	Картофель запеченый дольками	150	3,06	0,03	10,46	0,61	26,85	197,26	18,73	35	89,5	1,4	34,69	43,82	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	0,6	0	163,4	0,76	0,01	196
пром.	Хлеб ржаной	60	3,88	0,00	0,72	0,72	24,52	113,70	6,86	9,21	31	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0
	Итого за 'Обед 3 день'	785,00	29,32	0,03	25,04	4,90	102,45	711,35	66,94	71,65	199,61	3,71	121,80	282,90	2,85	0,33	258,85
	Итого за день	1320,00	53,57	3,85	53,45	9,15	190,50	1410,93	290,53	126,67	437,41	6,63	282,45	468,01	5,88	0,55	276,59

4 день (четверг)

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	А, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг
<b>Завтрак</b>																	
№297 (1994)	Запеканка из творога	70	13,27	12,54	9,15	0,08	17,02	203,49	140,2	20,4	175	0,5	57,96	64,83	0,31	0,05	0,43
	Каша пшеничная вязкая с маслом	200/5	8,07	2,83	10,82	1,65	37,89	279,82	117	48	179	1,3	46,92	87,92	0,25	0,18	0,5
ТТК	Молоко кипяченое	200	3,94	2,98	3,16	0,59	21,39	123,86	128,9	31,1	118	1	20,58	23,22	0,01	0,05	1,34
пром.	Хлеб ржаной	50	3,23	0,00	0,60	0,60	20,43	94,75	6,86	9,21	31	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,38	0,00	0,35	0,40	10,56	44,45	14,08	7,83	9,57	1,9	0	5	0,2	0,02	4
	<b>Итого за 'Завтрак 4 день'</b>	<b>625,00</b>	<b>28,89</b>	<b>18,35</b>	<b>24,08</b>	<b>3,32</b>	<b>107,29</b>	<b>746,37</b>	<b>407,03</b>	<b>116,44</b>	<b>512,07</b>	<b>5,45</b>	<b>125,46</b>	<b>181,17</b>	<b>1,05</b>	<b>0,34</b>	<b>6,27</b>

Обед

ТТК	Помидор пикантный	60	0,59	0,00	4,95	3,73	2,80	57,58	7,55	10,8	14,1	0,5	0	73,15	2,01	0,03	13,5
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	6,19	0,00	4,41	2,45	19,61	141,02	17,03	20,4	54,5	0,9	0	201,8	1,19	0,1	13,2
№139 (1996)	Гуляш из говядины	50/50	15,63	15,01	9,78	2,42	4,01	165,96	7,81	4,22	11,5	0,2	0	14,4	1,21	0,01	0,95
ТТК	Булгур с овощами	150	5,32	0,01	5,03	2,50	33,49	192,35	14,38	9,08	21,6	0,3	14,46	34,33	1,76	0,02	2,79
№588 (1996)	Компот из кураги без сахара	200	1,02	0,00	0,06	0,06	23,19	106,45	31,8	20,6	28,6	0,7	0	116,6	1,1	0,02	0,78
пром.	Хлеб ржаной	60	3,88	0,00	0,72	0,72	24,52	113,70	6,86	9,21	31	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0
	Итого за 'Обед 4 день'	820,00	32,63	15,02	24,95	11,88	107,62	777,06	85,43	74,27	161,27	3,32	14,46	749,48	7,55	0,22	31,23
	Итого за день	1445,00	61,52	33,37	49,03	15,20	214,91	1523,43	492,46	190,71	673,34	8,77	139,92	930,65	8,60	0,56	37,50

**5 день (пятница)**

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)			Витамины					
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	А,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
ТТК	Помидор пикантный	30	0,29	0,00	2,72	2,06	1,39	30,95	3,74	5,35	6,99	0,2	0	36,27	1,09	0,02	6,68
ТТК	Блины классические с маслом сливочным	50/5	2,37	0,01	8,75	1,35	1,03	57,47	0	0	0	0	0	0,75	0	0	0
ТТК	Каша гречневая с курицей и овощами "Царская"	200	15,30	0,02	8,46	3,36	50,90	377,57	25,64	67,3	108	2,3	22,2	417,1	1,54	0,15	32,3
№685 (2004)	Чай с молоком без сахара	200	0,20	0,00	0,05	0,05	14,82	57,35	0,44	0	0	0	0	0	0	0	0
пром.	Хлеб ржаной	40	2,58	0,00	0,48	0,48	16,34	75,80	6,86	9,21	31	0,8	0	0,28	0,04	0	0
<b>Итого за 'Завтрак 5 день'</b>			<b>525,00</b>	<b>0,03</b>	<b>20,46</b>	<b>7,30</b>	<b>84,48</b>	<b>599,14</b>	<b>36,68</b>	<b>81,86</b>	<b>145,48</b>	<b>3,36</b>	<b>22,20</b>	<b>453,57</b>	<b>3,66</b>	<b>0,21</b>	<b>39,02</b>

**Обед**

№83 (1982)	Салат из квашеной капусты	60	0,80	0,00	3,01	3,01	6,12	53,63	21,89	8,09	14,3	0,4	0	0,3	1,43	0,01	14
ФБУН ЕМЦЦ (ФЗЯРП) Республики по Свердловской области 2018 год	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	1,1	14,7	226,9	2,41	0,05	17,3
№394 (1996)	Жаркое по-домашнему	50/200	19,03	15,48	14,16	4,57	30,30	314,20	30,42	40,8	105	1,7	0	16,83	1,99	0,2	34,7
ТТК	Напиток фруктово-ягодный без сахара	200	0,22	0,00	0,00	0,00	16,31	62,87	0,44	0	0	0	0	0	0	0	0
пром.	Хлеб ржаной	70	6,79	0,00	1,23	1,23	42,91	198,98	10,29	13,8	46,5	1,2	0	0,3	0,42	0,05	0
<b>Итого за 'Обед 5 день'</b>			<b>838,00</b>	<b>0,27</b>	<b>25,49</b>	<b>18,60</b>	<b>115,07</b>	<b>850,01</b>	<b>112,67</b>	<b>107,51</b>	<b>288,08</b>	<b>5,49</b>	<b>43,61</b>	<b>267,06</b>	<b>9,09</b>	<b>0,45</b>	<b>78,51</b>
<b>Итого за день</b>			<b>1363,00</b>	<b>0,30</b>	<b>45,95</b>	<b>25,90</b>	<b>199,55</b>	<b>1449,15</b>	<b>149,35</b>	<b>189,37</b>	<b>433,56</b>	<b>8,85</b>	<b>65,81</b>	<b>720,63</b>	<b>12,75</b>	<b>0,66</b>	<b>117,53</b>

**6 день (понедельник)**

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)			Витамины					
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	А,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
№3 (2004)	Буtterброд с маслом, сыром (батон)	10/10/25	4,51	2,63	11,43	0,74	13,14	173,65	104,6	13,5	81,5	0,6	78,4	89,1	0,57	0,04	0,07
№257 (1996)	Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным	200/5	8,39	2,75	8,01	1,62	40,76	267,15	129,7	54	200	1,5	47,73	55,27	0,2	0,24	1,22
ТТК	Молоко кипяченое	200	3,94	2,98	3,16	0,59	21,39	123,86	128,9	31,1	118	1	20,58	23,22	0,01	0,05	1,34
пром.	Хлеб ржаной	40	2,58	0,00	0,48	0,48	16,34	75,80	6,86	9,21	31	0,8	0	0,28	0,04	0	0
<b>Итого за 'Завтрак 6 день'</b>			<b>590,00</b>	<b>19,80</b>	<b>8,36</b>	<b>23,43</b>	<b>3,83</b>	<b>684,92</b>	<b>384,11</b>	<b>115,60</b>	<b>440,68</b>	<b>5,72</b>	<b>146,71</b>	<b>172,79</b>	<b>1,26</b>	<b>0,39</b>	<b>6,63</b>

Обед

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	А, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг
ТТК	Овощи свежие со сладким перцем (огурец, помидор, перец сладкий)	60	0,59	0,00	0,08	0,08	2,78	12,99	10,74	9,23	18,9	0,4	0	59,37	0,26	0,03	26,5
№139 (2004)	Суп картофельный с горохом, гречками	250/10	4,98	0,00	4,80	4,80	23,86	185,87	28,88	34,4	85,5	2	0	231,9	2,07	0,25	11,5
№403 (1996)	Плов (с говядиной)	250	16,48	0,00	16,12	8,53	54,69	446,29	13,51	43,2	118	1	0	318	3,93	0,08	4,36
ТТК	Напиток вишневый без сахара	200	0,47	0,00	2,61	0,00	12,29	88,24	3,68	10	11,5	0,2	179,9	9,3	0	0,03	2,32
пром.	Хлеб ржаной	70	6,79	0,00	1,23	1,23	42,91	198,98	10,29	13,8	46,5	1,2	0	0,3	0,42	0,05	0
	Итого за 'обед 6 день'	840,00	29,31	0,00	24,84	14,64	136,53	932,36	67,10	110,65	280,24	4,73	179,93	618,87	6,68	0,44	44,63
	Итого за день	1430,00	49,11	8,36	48,27	18,47	238,72	1617,28	451,21	226,25	720,92	10,45	326,64	791,66	7,94	0,83	51,26

**7 день (вторник)**

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	А, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг
№3 (2004)	Бутерброд с маслом, сыром (хлеб ржаной)	10/10/25	4,51	2,63	11,43	0,74	13,14	173,65	104,6	13,5	81,5	0,6	78,4	89,1	0,57	0,04	0,07
№389 (2004)	Биточки рыбные (паровые) из филе минтая	70	11,15	0,40	3,20	0,12	12,73	192,56	33,79	8,17	16,2	0,1	184	20,93	0,01	0,02	37,9
№472 (1996)	Пюре картофельное (гарнир)	150	3,21	0,70	5,33	0,50	27,00	153,04	41,06	32,2	94,8	1,2	35	43,34	0,18	0,16	25,4
№685 (2004)	Чай с молоком без сахара	200	0,20	0,00	0,05	0,05	14,82	57,35	0,44	0	0	0	0	0	0	0	0
пром.	Хлеб ржаной	40	2,58	0,00	0,48	0,48	16,34	75,80	6,86	9,21	31	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0
	<b>Итого за 'Завтрак 7 день'</b>	<b>505,00</b>	<b>21,65</b>	<b>3,73</b>	<b>20,49</b>	<b>1,89</b>	<b>84,03</b>	<b>652,40</b>	<b>186,72</b>	<b>63,02</b>	<b>223,41</b>	<b>2,64</b>	<b>297,42</b>	<b>153,57</b>	<b>1,04</b>	<b>0,26</b>	<b>63,37</b>

Обед

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	А, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг
№124 (1996)	Щи по-уральски с крупой (пшено), сметаной	250/10	2,10	0,25	10,77	10,24	8,54	138,19	35,86	18	41,8	0,6	9	231,2	4,62	0,04	7,51
№401 (1996)	Гуляш из говядины	50/50	15,63	15,01	12,15	4,80	4,01	187,31	11,46	4,46	12,3	0,3	0	14,46	2,31	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	0,8	30,36	34,28	0,82	0,08	0
№705 (2004)	Напиток из плодов шиповника без сахара	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	12,7
пром.	Хлеб ржаной	70	6,79	0,00	1,23	1,23	42,91	198,98	10,29	13,8	46,5	1,2	0	0,3	0,42	0,05	0
	Итого за 'Обед 7 день'	780,00	30,34	15,29	29,18	17,06	118,18	835,93	73,78	45,80	146,52	3,17	39,36	366,99	8,51	0,19	135,86
	Итого за день	1285,00	51,99	19,02	49,67	18,95	202,21	1488,32	260,50	108,82	369,93	5,81	336,78	520,56	9,55	0,45	199,23

**8 день (среда)**

№ 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	А,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.											
<b>Завтрак</b>																	
пром.	Бутерброд с маслом сливочным (хлеб ржаной)	10/25	1,94	0,05	8,82	0,74	13,14	139,29	6,57	8,09	22,7	0,5	57,82	65,3	0,53	0,04	0
ТТК	Макаронные изделия с рубленой курицей и сыром	250	20,88	3,89	15,13	4,73	46,11	431,08	165	20,4	153	1,2	59,78	68,35	2,83	0,12	2,06
№685 (2004)	Чай без сахара	200	0,20	0,00	0,05	0,05	14,82	57,35	0,44	0	0	0	0	0	0	0	0
пром.	Хлеб ржаной	40	2,58	0,00	0,48	0,48	16,34	75,80	6,86	9,21	31	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,38	0,00	0,35	0,40	10,56	44,45	14,08	7,83	9,57	1,9	0	5	0,2	0,02	4
	<b>Итого за 'Завтрак 8 день'</b>	<b>625,00</b>	<b>25,98</b>	<b>3,94</b>	<b>24,83</b>	<b>6,40</b>	<b>100,97</b>	<b>747,97</b>	<b>192,97</b>	<b>45,52</b>	<b>215,82</b>	<b>4,45</b>	<b>117,60</b>	<b>138,85</b>	<b>3,84</b>	<b>0,22</b>	<b>6,06</b>

**Обед**

№572 (2004)	Овощи свежие в нарезке с зеленью (огурец, помидор)	60	0,57	0,00	0,09	0,09	2,58	12,44	11,53	10,2	20,3	0,5	0	45,15	0,25	0,03	10,6
Республиканский центр Свердловской области 2018 год	Борщ с морской капустой, картофелем, сметаной	250/10	1,97	0,25	7,09	5,06	14,26	128,96	41,9	23,1	52,6	1,1	14,7	226,9	2,41	0,05	17,3
№470 (2004)	Фрикадельки из говядины (паровые) с отрубями	90	14,40	0,02	14,13	0,24	7,80	187,39	8,74	20,7	45,8	0,8	21,24	23,51	0,59	0,04	0
ТТК	Булгур с овощами	150	5,32	0,01	3,59	0,06	33,49	180,32	14,38	9,08	21,5	0,3	14,46	343,3	0,66	0,02	2,79
№588 (1996)	Компот из кураги без сахара	200	1,02	0,00	0,06	0,06	28,19	106,45	31,8	20,6	28,6	0,7	0	116,6	1,1	0,02	0,78
пром.	Хлеб ржаной	50	3,23	0,00	0,60	0,60	20,43	94,75	6,86	9,21	31	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0
	<b>Итого за 'Обед 8 день'</b>	<b>810,00</b>	<b>26,51</b>	<b>0,28</b>	<b>25,56</b>	<b>6,11</b>	<b>106,75</b>	<b>710,31</b>	<b>115,21</b>	<b>92,83</b>	<b>199,77</b>	<b>4,02</b>	<b>50,40</b>	<b>755,64</b>	<b>5,29</b>	<b>0,20</b>	<b>31,43</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1435,00</b>	<b>52,49</b>	<b>4,22</b>	<b>50,39</b>	<b>12,51</b>	<b>207,72</b>	<b>1458,28</b>	<b>308,18</b>	<b>138,35</b>	<b>415,59</b>	<b>8,47</b>	<b>168,00</b>	<b>894,49</b>	<b>9,13</b>	<b>0,42</b>	<b>37,49</b>

**9 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.				Са	Mg	P	Fe	А,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.											
<b>Завтрак</b>																	
№297 (1994)	Запеканка из творога	70	13,27	12,54	10,15	0,08	17,02	203,49	140,2	20,4	175	0,5	57,96	64,83	0,31	0,05	0,43
№257 (1996)	Каша рисовая вязкая с маслом сливочным без сахара	200/5	5,87	2,82	9,89	0,44	39,95	244,74	123,5	35,5	154	0,6	48,2	54,3	0,23	0,07	1,25
№685 (2004)	Чай с молоком без сахара	200	0,20	0,00	0,05	0,05	14,82	57,35	0,44	0	0	0	0	0	0	0	0
пром.	Хлеб ржаной	50	3,23	0,00	0,60	0,60	20,43	94,75	6,86	9,21	31	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0
	<b>Итого за 'Завтрак 9 день'</b>	<b>525,00</b>	<b>22,57</b>	<b>15,36</b>	<b>20,69</b>	<b>1,17</b>	<b>92,22</b>	<b>600,33</b>	<b>270,94</b>	<b>65,06</b>	<b>359,23</b>	<b>1,85</b>	<b>106,16</b>	<b>119,33</b>	<b>0,82</b>	<b>0,16</b>	<b>1,68</b>

№ ТТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	А,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
ТТК	Огурчик пикантный	60	0,47	0,00	5,93	4,46	2,06	62,22	13,52	8,23	24,8	0,4	0	6	2,04	0,02	5,88
№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	0,9	9	219	2,08	0,08	6,71
№493 (2004)	Филе голени индейки тушенное в сметанном соусе	60/50	16,23	0,32	10,89	3,99	4,53	199,15	13,9	2,12	13,5	0,1	29,94	33,06	1,92	0,01	0,15
№472 (1996)	Пюре картофельное (гарнир)	150	3,21	0,70	5,33	0,50	23,40	153,04	41,06	32,2	94,8	1,2	35	43,34	0,18	0,16	25,4
ТТК	Напиток из брусники без сахара	200	2,70	0,00	1,20	0,00	39,25	163,66	386,8	66,2	49	11	0	86,25	0,42	0,08	12,3
пром.	Хлеб ржаной	50	3,23	0,00	0,60	0,60	20,43	94,75	6,86	9,21	31	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0
	Итого за 'Обед 9 день'	830,00	28,22	1,27	29,75	14,14	107,14	802,82	489,64	141,34	281,66	14,13	73,94	387,85	6,92	0,39	50,43
	Итого за день	1355,00	50,79	16,63	50,44	15,31	199,36	1403,15	760,58	206,40	640,89	15,98	180,10	507,18	7,74	0,55	52,11

### 10 день (пятница)

№ ТТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	А,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
Завтрак																		
пром.	Бутерброд с сыром (хлеб ржаной)	10/25	1,94	0,05	8,82	0,74	13,14	139,29	6,57	8,09	22,7	0,5	57,82	65,3	0,53	0,04	0	
ТТК	Огурцы свежие с салатом айсберг	50	0,55	0,00	0,07	0,07	2,09	9,97	24,44	12,6	19,5	0,3	0	66,18	0,18	0,01	6,04	
№284 (1996)	Омлет натуральный с маслом сливочным	150/5	14,23	15,23	14,01	2,25	22,90	251,71	115,4	19,3	251	2,8	312,8	334,4	1,74	0,09	0,54	
ТТК	Молоко кипяченое	200	3,94	2,98	3,16	0,59	21,39	123,86	128,9	31,1	118	1	20,58	23,22	0,01	0,05	1,34	
пром.	Хлеб ржаной	60	3,88	0,00	0,72	0,72	24,52	113,70	6,86	9,21	31	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0	
	Итого за 'Завтрак 10 день'	500,00	24,54	18,26	26,78	4,37	84,04	638,53	282,17	80,24	442,28	5,43	391,21	489,33	2,74	0,23	7,92	

### Обед

№ ТТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	А,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
ТТК	Помидор пикантный	60	0,59	0,00	4,95	3,73	2,80	57,58	7,55	10,8	14,1	0,5	0	73,15	2,01	0,03	13,5
№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	60,83	24,2	77	0,6	36,26	491,8	0,27	0,08	12,4
№48 (2003)	Кнели из говядины	90	12,32	0,67	9,06	1,53	3,35	156,44	2,91	0,64	10,2	0,1	13,23	14,04	0,69	0	0
ФБУН ЕМНЦ ПОЗРП Роспотребнадзора по Свердловской области 2018 год	Каша гречневая вязкая с овощами (гарнир)	150	4,39	0,02	7,42	3,54	34,25	174,71	17,52	71,3	111	2,4	27,75	326	1,49	0,15	1,7
ТТК	Напиток из смородины без сахара	200	1,13	0,00	0,12	0,00	15,70	65,27	0,44	0	0	0	0	0	0	0	0
пром.	Хлеб ржаной	50	3,23	0,00	0,60	0,60	20,43	94,75	6,86	9,21	31	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0
	Итого за 'Обед 10 день'	810,00	25,93	1,78	27,65	9,79	100,93	710,88	96,11	116,11	243,21	4,41	77,24	905,19	4,74	0,30	27,60
	Итого за день	1310,00	50,47	20,04	54,43	14,16	184,97	1349,42	378,28	196,35	685,49	9,84	468,45	1394,52	7,48	0,53	35,52