

УТВЕРЖДАЮ
 Директор ООО "Аркада"
 А.Р.Хазиев
 " " " 2020 ГОДА



СОГЛАСОВАНО
 Директор МАОУ СОШ № 30
 Ю.В.Дорофеева
 " " " 2020 ГОДА



Основное десятидневное меню завтраков и обедов для детей, обучающихся в 5-11 классах, являющимися лицами с ограниченными возможностями здоровья с сахарным диабетом

(за счет средств субсидии, выделенной муниципальному образованию "город Екатеринбург" на обеспечение бесплатным питанием (завтрак и обед), в размере 442 рубля 34 копейки)

1 день (понедельник)

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углевод-ы, г	ЭЦ, ккал	К	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			в т.ч. всего жив.	в т.ч. раст.	в т.ч. всего	в т.ч. раст.				Са	Mg	P	Fe	А,мкг	РЭ,мкг	г	ТЭ,мг	В1,мг
Завтрак																		
пром.	Бутерброд с маслом, сыром (хлеб ржаной)	10/10/25	4,51	2,63	11,43	0,74	13,14	173,65	43,37	105	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 без сахара	200/10	14,06	4,71	15,80	2,70	33,93	305,03	379,83	219	78,8	290	1,8	90	101,4	0,81	0,26	2,09
ТТК	Молоко кипяченое	200	3,94	2,98	3,16	0,59	21,39	123,86	209,83	129	31,1	118	1	20,6	23,22	0,01	0,05	1,34
пром.	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,38	0,00	0,35	0,40	10,56	44,45	244,64	14,1	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	48,02	6,86	9,21	31	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0
Итого за 'Завтрак'			595,00	25,47	10,32	4,91	95,36	722,79	925,69	473,91	140,39	530,11	6,03	188,94	218,90	1,87	0,41	7,50
Обед																		
Обед 1 день																		
ТТК	Овощи свежие в нарезке с зеленью (огурец, помидор)	100	0,94	0,00	0,15	0,15	4,31	20,73	212,88	21	17,1	34,1	0,8	0	75,25	0,41	0,04	17,6
№120 (1996)	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной	250/10	1,95	0,28	5,57	0,08	9,94	95,18	179,6	39,9	13,1	31,6	0,5	26,7	280,2	0,21	0,02	9,68
ТТК	Индейка тушеная	80/50	20,34	0,00	13,40	6,93	5,84	229,91	112,79	20,3	17,9	33,8	0,5	0	800	3,28	0,03	3,92
ТТК	Рис по турецки с вермишелью	180	4,86	0,02	6,74	1,83	46,42	218,17	65,03	11,2	26	84,4	0,7	20,8	23,51	0,97	0,06	0
ТТК	Напиток вишневый без сахара	200	0,47	0,00	0,61	0,00	17,29	88,24	143,91	3,68	10	11,5	0,2	180	9,3	0	0,03	2,32
пром.	Хлеб ржаной	50	3,23	0,00	0,60	0,60	20,43	94,75	48,02	6,86	9,21	31	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0
Итого за 'Обед'			920,00	31,79	0,30	9,59	104,23	746,99	762,23	102,92	93,32	226,36	3,40	227,45	1188,44	5,15	0,22	33,56
Итого за день			1515,00	57,26	10,62	14,50	199,59	1469,78	1687,92	576,83	233,71	756,47	9,43	416,39	1407,34	7,02	0,63	41,06

2 день (вторник)

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углевод-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
			в т.ч. жив.		в т.ч. раст.				Ca	Mg	P	Fe	А,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.												Г
Завтрак																		
пром.	Бутерброд с маслом сливочным (хлеб ржаной)	15/25	1,96	0,07	12,86	0,74	13,18	175,92	34,3	7,15	8,09	23,6	0,5	86,7	97,95	0,58	0,04	0
№562 (2014)	Ежики с рисом	80	9,70	0,00	12,70	7,62	13,52	216,05	42,66	6,63	6,91	25,6	0,3	0	0	3,49	0,02	1,63
№472/3 (199)	Пюре картофельное (гарнир)	180	3,85	0,84	6,39	0,60	30,08	198,20	898,23	49,2	38,6	114	1,4	42	52	0,22	0,19	30,5
№685 (2004)	Чай с молоком без сахара	200	0,20	0,00	0,05	0,05	14,82	57,35	0,44	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	48,02	6,86	9,21	31	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0
Итого за 'Завтрак 2 день'		550,00	18,94	0,91	32,60	9,61	92,03	742,27	1023,65	70,30	62,80	193,84	2,99	128,72	150,15	4,57	0,29	32,16

Обед

ТТК	Салат из свежих помидоров с льяным маслом	100	0,97	0,00	9,96	7,52	4,59	110,96	255,78	12,4	17,6	23,1	0,8	0	119,7	3,93	0,05	22,1
№128 (1996)	Рассольник домашний со сметаной	250/10	2,35	0,25	5,77	4,56	15,82	122,43	488,88	30,8	24,8	61,5	0,9	9	219,6	2,06	0,08	10,5
№505 (2004)	Кнели из филе цыпленка (паровые)	100	22,59	2,29	9,12	0,09	5,87	196,09	53,74	40,3	5,12	47,2	0,4	64,4	108,7	0,41	0,02	0,32
№463 (1996)	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,87	0,03	6,99	2,74	51,54	295,42	278,85	20,8	14,5	218	4,9	22,3	42,8	0,73	0,26	0
ТТК	Напиток из брусники без сахара	200	1,20	0,00	0,51	0,00	39,25	133,66	409,61	387	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	48,02	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	244,64	14,1	7,83	9,57	1,9	0	5	0,2	0,02	4
Итого за 'Обед 2 день'		990,00	40,59	2,57	33,30	15,91	148,06	997,77	1779,52	512,01	275,71	438,96	20,50	95,74	582,20	8,03	0,55	49,13
Итого за день		1540,00	59,53	3,48	65,90	25,52	240,09	1740,04	2803,17	582,31	338,51	632,80	23,49	224,46	732,35	12,60	0,84	81,29

3 день (среда)

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углевод-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
			в т.ч. жив.		в т.ч. раст.				Ca	Mg	P	Fe	А,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.												Г
Завтрак																		
пром.	Бутерброд с маслом, сыром (хлеб ржаной)	10/10/25	4,51	2,63	11,43	0,74	13,14	173,65	43,37	105	13,5	81,5	0,6	78,4	89,1	0,57	0,04	0,07
ТТК	Огурчик пикантный	30	0,22	0,00	2,96	2,23	0,96	30,80	38,69	6,31	3,84	11,6	0,2	0	2,8	1,02	0,01	2,74
№63 (2003)	Фрикадельки из курицы с отрубями	90	13,50	0,61	6,28	0,18	7,45	146,77	57,44	28,1	12,5	39,6	0,3	30,1	33,94	0,27	0,02	0,26
№274 (1996)	Макаронные изделия "Ассорти"	180	10,02	3,89	8,88	0,72	40,96	284,13	84,03	158	17	138	1	61,2	69,98	0,97	0,1	0,1
№685 (2004)	Отварные с сыром (гарнир)	200	0,20	0,00	0,05	0,05	14,82	57,35	0,44	0,44	0	0	0	0	0	0	0	0
пром.	Чай без сахара	50	3,23	0,00	0,60	0,60	20,43	94,75	48,02	6,86	9,21	31	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0
	Хлеб ржаной	50	3,23	0,00	0,60	0,60	20,43	94,75	48,02	6,86	9,21	31	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0
Итого за 'Завтрак 3 день'		595,00	31,68	7,13	30,20	4,52	97,76	787,45	271,99	304,50	56,03	301,28	2,88	169,71	196,02	3,11	0,21	3,17

Обед

№181 (2004)	Уха с перловой крупой	250/25	6,89	0,00	0,63	0,32	19,71	107,90	405,07	26,7	20,5	67,8	0,8	87,1	5,88	0,18	0,09	30,7
№433 (2004)	Мясо тушеное	50/50	14,82	0,00	10,96	2,98	5,36	208,98	42,05	2,86	3,57	8,04	0,2	0	69,6	1,42	0,01	1,85
№472 (1996)	Картофель запеченый дольками	180	3,67	0,03	6,39	0,73	32,21	199,25	1033,1	22,6	42	107	1,7	40,5	51,27	0,26	0,22	36,3
№652 (1996)	Отвар шиповника	200	0,67	0,00	0,27	0,27	16,01	63,51	9,8	11,8	3,33	3,33	0,6	0	163,4	0,76	0,01	196
пром.	Хлеб ржаной	50	3,23	0,00	0,60	0,60	20,43	94,75	48,02	6,86	9,21	31	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0
	Итого за 'Обед 3 день'	805,00	29,28	0,03	18,85	4,90	93,72	674,39	1538,07	70,81	78,65	217,51	3,99	127,58	290,35	2,90	0,37	264,91
	Итого за день	1400,00	60,96	7,16	49,05	9,42	191,48	1461,84	1810,06	375,31	134,68	518,79	6,87	297,29	486,37	6,01	0,58	268,08

4 день (четверг)

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углев- о-ды, г	ЭЦ, ккал	К	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.	всего				Са	Mg	P	Fe	А,мк г	РЭ,мк г	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
№297 (1994)	Запеканка из творога	70	13,27	12,54	9,15	0,08	17,02	203,49	123,44	140	20,4	175	0,5	58	64,83	0,31	0,05	0,43
№257 (1996)	Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным без сахара	200/10	8,07	2,83	10,82	1,65	37,89	279,82	217,62	117	48	179	1,3	46,9	87,92	0,25	0,18	0,5
ТТК	Молоко кипяченое	200	3,94	2,98	3,16	0,59	21,39	123,86	209,83	129	31,1	118	1	20,6	23,22	0,01	0,05	1,34
пром.	Хлеб ржаной	50	3,23	0,00	0,60	0,60	20,43	94,75	48,02	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	244,64	14,1	7,83	9,57	1,9	0	5	0,2	0,02	4
	Итого за 'Завтрак 4 день'	630,00	28,89	18,35	24,08	3,32	107,29	746,37	672,68	287,16	90,31	414,4	4,86	104,9	158,09	1,38	0,32	7,67

Обед

ТТК	Овощи свежие в нарезке с зеленью (огурец, помидор)	100	0,94	0,00	0,15	0,15	4,31	20,73	212,88	21	17,1	34,1	0,8	0	75,25	0,41	0,04	17,6
№139 (1996)	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	6,19	0,00	6,41	2,45	19,61	141,02	382,88	17	20,4	54,5	0,9	0	201,8	1,19	0,1	13,2
№401 (1996)	Гуляш из говядины	50/50	15,63	15,01	11,50	2,42	4,01	165,96	59,69	7,81	4,22	11,5	0,2	0	14,4	1,21	0,01	0,95
ТТК	Булгур с овощами	180	4,38	0,01	8,04	3,00	40,18	230,81	80,68	17,3	10,9	25,9	0,4	17,4	412	2,11	0,02	3,34
№588 (1996)	Компот из кураги без сахара	200	1,02	0,00	0,06	0,06	23,19	106,45	336,97	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	48,02	6,86	9,21	31	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0
	Итого за 'Обед 4 день'	890,00	32,04	15,02	26,88	8,80	115,82	778,67	1076,61	276,58	105,02	217,67	9,47	17,35	747,84	5,91	0,31	42,57
	Итого за день	1520,00	60,93	33,37	50,96	12,12	223,11	1525,05	1749,29	563,74	195,33	632,07	14,33	122,23	905,93	7,29	0,63	50,24

5 день (пятница)

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углев о-ды, г	ЭЦ, ккал	К	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.				Са	Mg	P	Fe	А,мк г	РЭ,мк г	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
Завтрак																		
ТТК	Помидор пикантный	30	0,29	0,00	2,72	2,06	1,39	30,95	77,51	3,74	5,35	6,99	0,2	0	36,27	1,09	0,02	6,68
ТТК	Блины классические с маслом сливочным	100/5	4,34	0,02	10,41	2,45	2,04	211,19	0	0	0	0	0	0	0	0,11	0	0
ТТК	Каша гречневая с курицей и овощами "Царская"	250	19,13	0,03	10,58	4,20	73,63	321,96	193,35	25,6	67,3	108	2,3	22,2	417,1	1,54	0,15	32,3
№685 (2004) пром.	Чай с молоком без сахара	200	0,20	0,00	0,05	0,05	14,82	57,35	0,44	0,44	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	40	2,58	0,00	0,48	0,48	16,34	75,80	48,02	6,86	9,21	31	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0
	Итого за 'Завтрак 5 день'	565,00	26,54	0,05	24,24	9,24	108,22	697,25	319,32	36,68	81,86	145,48	3,36	22,20	453,57	3,02	0,21	39,02

Обед

№83 (1982)	Салат из квашеной капусты	100	1,34	0,00	5,02	5,02	10,19	89,39	247,79	36,5	13,5	23,8	0,7	0	0,5	2,39	0,02	23,3
ФБУН ЕМЦ ПОЗРПП Роспотребнадзора по Свердловской области 2018 год	Борщ с морской капустой, картофелем, сметаной	250/10	1,97	0,25	5,09	5,06	14,26	123,96	341,64	41,9	23,1	52,6	1,1	14,7	226,9	2,41	0,05	17,3
№394 (1996) ТТК	Жаркое по-домашнему	50/200	19,03	15,48	17,16	4,57	32,30	394,20	952,64	30,4	40,8	105	1,7	0	16,83	1,99	0,2	34,7
пром.	Напиток фруктово-ягодный без сахара	200	0,22	0,00	0,00	0,00	16,31	62,87	0,44	0,44	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	70	6,79	0,00	1,23	1,23	42,91	198,98	72,03	10,3	13,8	46,5	1,2	0	0,3	0,42	0,05	0
	Итого за 'Обед 5 день'	883,00	29,35	15,73	28,50	15,88	115,97	869,40	2031,42	127,86	112,91	298,54	5,78	72,52	299,91	10,08	0,46	87,84
	Итого за день	1448,00	55,89	15,78	52,74	25,12	224,19	1566,64	2350,74	164,54	194,77	444,02	9,14	94,72	753,48	13,10	0,67	126,86

6 день (понедельник)

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углев о-ды, г	ЭЦ, ккал	К	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.				Са	Mg	P	Fe	А,мк г	РЭ,мк г	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
Завтрак																		
№3 (2004)	Бутерброд с маслом, сыром (хлеб ржаной)	10/10/25	4,51	2,63	11,43	0,74	13,14	173,65	43,37	105	13,5	81,5	0,6	78,4	89,1	0,57	0,04	0,07
№257 (1996) ТТК	Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным без сахара	200/5	12,39	2,75	8,51	1,62	40,76	267,15	241,61	130	54	200	1,5	47,7	55,27	0,2	0,24	1,22
пром.	Молоко кипяченое	200	3,94	2,98	3,16	0,59	21,39	123,86	209,83	129	31,1	118	1	20,6	23,22	0,01	0,05	1,34
	Хлеб ржаной	40	2,58	0,00	0,48	0,48	16,34	75,80	48,02	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	244,64	14,1	7,83	9,57	1,9	0	5	0,2	0,02	4
	Итого за 'Завтрак 6 день'	590,00	23,80	8,36	23,93	3,83	102,19	684,92	734,1	515,12	127,39	550,77	4,14	154,5	180,73	1,28	0,42	2,94

Обед

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углев. о-ды, г	ЭЦ, ккал	К	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			в т.ч. жив.	в т.ч. раст.	в т.ч. 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)	100	0,99	0,00	0,14	0,14	4,63	21,65	201,46	17,9	15,4	31,5	0,7	0	98,95	0,44	0,05	44,1
№139 (2004)	Суп картофельный с горохом, гречками	250/10	6,98	0,00	6,80	4,80	29,86	285,87	463,86	28,9	34,4	85,5	2	0	231,9	2,07	0,25	11,5
№403 (1996)	Плов (с говядиной)	250	15,28	0,00	17,53	8,53	54,69	316,07	164,64	13,5	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	10,29	88,24	143,91	3,68	10	11,5	0,2	180	9,3	0	0,03	2,32
пром.	Хлеб ржаной	70	6,79	0,00	1,23	1,23	42,91	198,98	72,03	10,3	13,8	46,5	1,2	0	0,3	0,42	0,05	0
	Итого за 'Обед 6 день'	880,00	30,51	0,00	28,31	14,70	142,38	910,80	1045,90	74,26	122,28	318,34	5,44	179,93	658,45	7,3	0,5	62,27
	Итого за день	1470,00	54,31	8,36	52,24	18,53	244,57	1595,72	1780,00	589,38	249,67	869,11	9,58	334,40	839,18	8,58	0,92	65,21

7 день (вторник)

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углев. о-ды, г	ЭЦ, ккал	К	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
			в т.ч. жив.	в т.ч. раст.	в т.ч. всего	в т.ч. раст.				Са	Mg	P	Fe	А, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг	
Завтрак																			
№3 (2004)	Бутерброд с маслом, сыром (хлеб ржаной)	110/10/25	4,51	2,63	11,43	0,74	13,14	173,65	43,37	105	13,5	81,5	0,6	78,4	89,1	0,57	0,04	0,07	
№389 (2004)	Биточки рыбные (паровые) с маслом сливочным, отрубями (филе минтая)	90/5	13,33	0,54	7,87	0,23	18,03	173,76	241,51	46,1	21,6	46,5	0,5	243	58,44	0,35	0,05	43,8	
№472(1996)	Пюре картофельное (гарнир)	180	3,85	0,84	6,39	0,60	30,08	183,63	898,23	49,2	38,6	114	1,4	42	52	0,22	0,19	30,5	
№685 (2004)	Чай с молоком без сахара	200	0,20	0,00	0,05	0,05	14,82	57,35	0,44	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	48,02	6,86	9,21	31	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0	
	Итого за 'Завтрак 7 день'	570,00	25,12	4,01	26,34	2,22	96,50	683,14	1231,57	207,21	84,01	235,72	3,62	343,1	177,55	1,78	0,35	77,56	

Обед

№124 (1996)	Щи по-уральски с крупой (пшено), сметаной	250/10	2,10	0,25	10,77	10,24	8,54	138,19	222,38	35,9	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	59,88	11,5	4,46	12,3	0,3	0	14,46	2,31	0,01	0,95
№274 (1996)	Макаронные изделия отварные	180	5,62	0,03	5,87	0,78	44,00	254,69	74,58	12,1	9,58	53,3	1	36,4	41,14	0,98	0,1	0
№705 (2004)	Напиток из плодов шиповника без сахара	200	0,31	0,00	0,14	0,14	26,07	99,27	5,1	6,08	1,57	1,57	0,3	0	86,8	0,34	0,01	1,27
пром.	Хлеб ржаной	70	6,79	0,00	1,23	1,23	42,91	198,98	72,03	10,3	13,8	46,5	1,2	0	0,3	0,42	0,05	0
	Итого за 'Обед 7 день'	810,00	30,45	15,29	30,16	17,19	125,53	878,43	433,97	75,81	47,40	155,42	3,33	45,43	373,85	8,67	0,21	135,86
	Итого за день	1380,00	55,57	19,30	56,50	19,41	222,03	1561,57	1665,54	283,02	131,41	391,14	6,95	388,48	551,40	10,45	0,56	213,42

8 день (сдела)

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углев. о-ды, г	ЭЦ, ккал	К	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			в т.ч. жив.		в т.ч. раст.					Ca	Mg	P	Fe	А,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.												
№3 (2004)	Бутерброд с маслом, сыром (хлеб ржаной)	10/10/25	4,51	2,63	11,43	0,74	13,14	173,65	43,37	105	13,5	81,5	0,6	78,4	89,1	0,57	0,04	0,07
ТТК	Макаронные изделия с рубленой курицей и сыром	250	20,88	3,89	15,13	4,73	46,11	431,08	123,26	165	20,4	153	1,2	59,8	68,35	2,83	0,12	2,06
№685 (2004)	Чай с молоком без сахара	200	0,20	0,00	0,05	0,05	14,82	57,35	0,44	0,44	0	0	0	0	0	0	0	0
пром.	Хлеб ржаной	60	3,88	0,00	0,72	0,72	24,52	113,70	48,02	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	244,64	14,1	7,83	9,57	1,9	0	5	0,2	0,02	4
	Итого за 'Завтрак 8 день'	655,00	29,85	6,52	27,68	6,64	109,15	820,23	392,72	50,44	228,49	2,75	188,3	103,58	4,05	0,21	7,62	

Завтрак

Обед

ТТК	Овощи свежие в нарезке с зеленью (огурец, помидор)	100	0,94	0,00	0,15	0,15	4,31	20,73	212,88	21	17,1	34,1	0,8	0	75,25	0,41	0,04	17,6
Республика Саха по Свердловской области 2011год	Борщ с морской капустой, картофелем, сметаной	250/10	1,97	0,25	7,09	5,06	14,26	128,96	341,64	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	100	16,47	14,92	10,80	0,27	8,46	233,33	65,62	9,06	21,4	48,2	0,8	23,1	26,12	0,61	0,05	0
ТТК	Булгур с овощами	180	4,38	0,01	8,04	3,00	40,18	230,81	80,68	17,3	10,9	25,9	0,4	17,4	412	2,11	0,02	3,34
№588 (1996)	Компот из кураги без сахара	200	1,02	0,00	0,06	0,06	28,19	106,45	336,97	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	48,02	6,86	9,21	31	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0
	Итого за 'Обед 8 день'	890,00	28,01	15,18	26,74	9,14	115,83	815,03	1085,81	121,09	96,95	218,87	4,35	50,4	755,63	5,61	0,23	31,43
	Итого за день	1545,00	57,86	21,70	54,42	15,78	224,98	1635,26	1478,53	340,91	147,39	447,36	7,10	238,70	859,21	9,66	0,44	39,05

9 день (четверг)

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углев. о-ды, г	ЭЦ, ккал	К	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			в т.ч. жив.		в т.ч. раст.					Ca	Mg	P	Fe	А,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.												
№297 (1994)	Запеканка из творога	80	15,17	14,33	10,46	0,09	19,45	232,56	123,44	140	20,4	175	0,5	58	64,83	0,31	0,05	0,43
№257 (1996)	Каша рисовая вязкая с маслом сливочным без сахара	200/10	5,87	2,82	12,89	0,44	39,95	285,60	185,18	123	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	0,44	0	0	0	0	0	0	0	0
пром.	Хлеб ржаной	60	3,88	0,00	0,72	0,72	24,52	113,70	48,02	6,86	9,21	31	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0
	Итого за 'Завтрак 9 день'	550,00	25,12	17,15	24,12	1,30	98,74	689,21	357,08	290	77	388	4	224	124,3	1,35	0,5	25,3

Завтрак

Обед

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углевод- о-ды, г	ЭЦ, ккал	К	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.				Са	Mg	P	Fe	А,мкг г	РЭ,мкг г	ТЭ,мг г	В1,мг г	С,мг г
ТТК	Салат из огурцов с льняным маслом	100	0,94	0,00	0,15	0,15	4,31	20,73	212,88	21	17,1	34,1	0,8	0	75,25	0,41	0,04	17,6
№129 (1996)	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	2,38	0,25	5,80	4,59	17,47	129,99	436,12	27,6	23,5	68,6	0,9	9	219	2,08	0,08	6,71
	Филе голени индейки тушенное в сметанном соусе	80/50	19,33	0,32	14,48	4,97	14,53	212,87	22,31	13,9	2,12	13,5	0,1	29,9	33,06	2,36	0,01	0,15
№472 (1996)	Картофель запеченый дольками	180	3,67	0,03	6,39	0,73	32,21	199,25	1033,1	22,6	42	107	1,7	40,5	51,27	0,26	0,22	36,3
ТТК	Напиток из брусники без сахара	200	1,70	0,00	1,51	0,00	29,25	163,66	409,61	387	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	48,02	6,86	9,21	31	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0
	Итого за 'Обед 9 день'	920,00	31,25	0,60	28,93	11,04	118,20	821,25	2162,07	478,77	160,07	303,69	15,07	79,41	465,06	5,81	0,47	73,09
	Итого за день	1470,00	56,37	17,75	53,05	12,34	216,94	1510,46	2519,15	769,24	237,08	691,60	19,11	303,17	589,38	7,16	0,97	98,37

10 день (пятница)

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углевод- о-ды, г	ЭЦ, ккал	К	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.				Са	Mg	P	Fe	А,мкг г	РЭ,мкг г	ТЭ,мг г	В1,мг г	С,мг г
Завтрак																		
№3 (2004)	Бутерброд с маслом, сыром (хлеб ржаной)	10/10/25	4,51	2,63	11,43	0,74	13,14	173,65	43,37	105	13,5	81,5	0,6	78,4	89,1	0,57	0,04	0,07
ТТК	Огурцы свежие с салатом айсберг	100	1,09	0,00	0,14	0,14	28,17	29,91	173,96	48,8	25,1	39	0,6	0	132,2	0,36	0,03	12,1
№284 (1996)	Омлет натуральный с маслом сливочным	150/5	14,23	15,23	18,01	2,25	12,80	271,71	215,58	115	19,3	251	2,8	313	334,4	1,74	0,09	0,54
ТТК	Молоко кипяченое	200	3,94	2,98	3,16	0,59	21,39	123,86	209,83	129	31,1	118	1	20,6	23,22	0,01	0,05	1,34
пром.	Хлеб ржаной	50	3,23	0,00	0,60	0,60	20,43	94,75	48,02	6,86	9,21	31	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0
	Итого за 'Завтрак 10 день'	550,00	27,00	20,84	33,34	4,32	95,93	693,88	567,01	269	63	429	5	340	449,7	3,08	0,24	7,14

Обед

№167 (1996)	Суп пюре из разных овощей с цветной капустой, гречками	250/10	4,27	1,09	5,50	0,39	24,40	162,14	318,99	60,8	24,2	77	0,6	36,3	491,8	0,27	0,08	12,4
№48 (2003)	Кнели из говядины с маслом сливочным	100/5	13,66	0,71	12,82	1,33	14,83	235,63	5,03	3,12	0,54	8,75	0,1	22,3	48,25	0,83	0	0
	Каша гречневая вязкая с овощами (гарнир)	180	5,27	0,03	8,91	4,25	29,20	219,64	202,5	21	85,5	133	2,8	33,3	391,2	1,79	0,18	2,04
ТТК	Напиток из смородины без сахара	200	1,13	0,00	0,12	0,00	15,70	65,27	0,44	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	48,02	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	244,64	14,1	7,83	9,57	1,9	0	5	0,2	0,02	4
	Итого за 'Обед 10 день'	895,00	27,94	1,83	28,30	6,97	115,12	821,88	819,62	106,35	135,23	321,6	5,83	106,72	958,43	4,3	0,4	14,5
	Итого за день	1445,00	54,94	22,67	61,64	11,29	211,05	1515,76	1386,63	374,96	198,27	751,08	10,83	446,43	1408,13	7,38	0,64	21,64