

**СОГЛАСОВАНО**

**Директор МАОУ СОШ №50**



**Ю. В. Дорофеева**

**УТВЕРЖДАЮ**

**«Директор ООО «Аркада»**



**А. Р. Хазиев**

**Основное десятидневное меню городских оздоровительных лагерей с дневным пребыванием детей  
12 лет и старше**

**МАОУ СОШ № 50**

**2026 г.**

# МЕНЮ 1 день

№ 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. раст.	всего	в т.ч. раст.											
<b>Завтрак</b>																	
№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
№572 (2004)	Овощи свежие в нарезке (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
№284 (1996)	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
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	35	2,98	0,00	0,31	0,31	20,31	96,12	7,84	5,49	25,5	0,4	0	0,44	0,04	0	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
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>585,00</b>	<b>25,65</b>	<b>23,14</b>	<b>26,35</b>	<b>3,68</b>	<b>106,99</b>	<b>459</b>	<b>79,1</b>	<b>554</b>	<b>5,6</b>	<b>432</b>	<b>541,93</b>	<b>3,48</b>	<b>0,28</b>	<b>18,5</b>

## Обед

№4 (2001) <small>Роспотребнадзор, ФГБОУ ИО Ург.ЗУ, ФБУЗ ЦЗ и ЗН Свердловской области 2018</small>	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
№394 (1996)	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
№588 (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
пром.	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
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4,47	0,00	0,47	0,47	30,46	144,18	11,8	8,23	38,2	0,7	0	0,66	0,06	0	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
пром.	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
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>1120,00</b>	<b>34,78</b>	<b>21,85</b>	<b>35,99</b>	<b>15,73</b>	<b>136,28</b>	<b>367</b>	<b>140</b>	<b>469</b>	<b>6,6</b>	<b>113</b>	<b>299,93</b>	<b>8,07</b>	<b>0,51</b>	<b>87</b>
<b>Итого за день</b>			<b>1705,00</b>	<b>66,70</b>	<b>44,99</b>	<b>68,92</b>	<b>19,42</b>	<b>209,13</b>	<b>826</b>	<b>219</b>	<b>1024</b>	<b>12</b>	<b>545</b>	<b>841,86</b>	<b>11,6</b>	<b>0,79</b>	<b>105</b>

## МЕНЮ 2 день (вторник)

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	неральные элементы (г)							Витамины (мг)					
			В Т.Ч.					Са	Mg	P	Fe	А, мкг	В	РЭ, мкг	ГЭ, мкг	В1, мг	В2	РР	НЭ	С, мг
			всего	холест.																
<b>Завтрак</b>																				
№3 (2004)	Бутерброд с маслом, сыром (батон)	15/20/25	5,11	5,11	10,08	0,74	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	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	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	57,35	0,44	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	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	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
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>625,00</b>	<b>19,72</b>	<b>26,41</b>	<b>9,93</b>	<b>753,66</b>	<b>294</b>	<b>96,2</b>	<b>462</b>	<b>4,3</b>	<b>152</b>	<b>5363</b>	<b>1079</b>	<b>7,4</b>	<b>0,43</b>	<b>0,36</b>	<b>6,44</b>	<b>16</b>	<b>35</b>
<b>Обед</b>																				
№120 (1996)	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной	250/10	2,01	0,25	10,05	5,09	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	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	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	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 витаминизированный	70	5,21	0,00	0,55	0,55	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	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	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
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>1050,00</b>	<b>37,84</b>	<b>6,39</b>	<b>35,07</b>	<b>1029,09</b>	<b>403</b>	<b>105</b>	<b>420</b>	<b>5,1</b>	<b>76,5</b>	<b>2543</b>	<b>528</b>	<b>6,5</b>	<b>0,44</b>	<b>0,49</b>	<b>3,33</b>	<b>7,4</b>	<b>196</b>
<b>Итого за день</b>			<b>1675,00</b>	<b>64,08</b>	<b>26,11</b>	<b>61,48</b>	<b>1782,74</b>	<b>696</b>	<b>201</b>	<b>882</b>	<b>9,4</b>	<b>228</b>	<b>7906</b>	<b>1607</b>	<b>14</b>	<b>0,87</b>	<b>0,85</b>	<b>9,77</b>	<b>23</b>	<b>231</b>

# МЕНЮ 3 день

№ ГК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (н)							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. жив.	всего	в т.ч. раст.															
<b>Завтрак</b>																					
	Каша кукурузная молочная вязкая с маслом	250/10	8,13	3,33	16,75	0,00	57,53	381,24	141	16,1	104	0,17	80,5	48,6	92,6	0,29	0,1	0,2	0,1	3,8	1,5
№257 (1996)	сливочным	200	2,94	2,98	3,16	0,59	21,39	123,86	129	31,1	118	1,01	20,6	11,1	23,2	0,01	0,1	0,2	0,2	1,1	1,3
№642 (1996)	Какао с молоком																				
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	0	0,4	0,9	0
пром.	Хлеб ржаной	35	2,26	0,00	0,41	0,41	14,30	66,33	12	16,1	54,2	1,34	0	1,72	0,35	0,49	0,1	0	0,2	0,7	0
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
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>635,00</b>	<b>25,31</b>	<b>6,32</b>	<b>25,63</b>	<b>1,31</b>	<b>117,53</b>	<b>763,75</b>	<b>289</b>	<b>68,7</b>	<b>302</b>	<b>2,95</b>	<b>101</b>	<b>61,4</b>	<b>116</b>	<b>1,23</b>	<b>0,2</b>	<b>0,4</b>	<b>0,9</b>	<b>6,5</b>	<b>2,8</b>
<b>Обед</b>																					
№7 (2003)	Салат "Здоровье" с пекинской капустой, льняным маслом	100	0,00	0,00	7,93	7,37	4,86	111,03	52,8	11,8	30,3	0,22	0	19,4	4,14	3,36	0	0	0,1	0,4	1,8
№129 (1996)	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	2,38	0,25	5,80	4,59	17,47	129,99	27,6	23,5	68,6	0,9	9	980	219	2,08	0,1	0,1	1	1,8	6,7
№408 (1996)	Печень тушенная в соусе	75/50	19,02	18,83	11,29	3,07	8,32	214,38	26,3	23,7	348	7,43	8526	1167	8899	2,52	0,3	2,3	9,5	14	36
№472 (1996)	Пюре картофельное (гарнир)	180	3,85	0,84	6,39	0,60	28,08	183,63	49,2	38,6	114	1,4	42	56,4	52	0,22	0,2	0,2	2	3	31
№588 (1996)	Компот из смеси сухофруктов	200	0,00	0,00	1,74	0,00	16,42	77,41	2,6	6,66	7,64	0,15	120	0	6,2	0	0	0	0	0,4	1,6
пром.	Хлеб пшеничный 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	0,77	0,1	0	0,6	1,5	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	0,3	1	0
пром.	Блинчик с вишней	50	2,06	0,00	2,56	0,16	19,57	109,58	0	0	0	0	0	0	0	0,07	0	0	0	0	0
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>1035,00</b>	<b>35,75</b>	<b>19,92</b>	<b>36,85</b>	<b>16,93</b>	<b>150,68</b>	<b>1089,00</b>	<b>189</b>	<b>137</b>	<b>690</b>	<b>12,8</b>	<b>8697</b>	<b>2225</b>	<b>9181</b>	<b>9,72</b>	<b>0,8</b>	<b>2,6</b>	<b>13</b>	<b>22</b>	<b>93</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1670,00</b>	<b>61,06</b>	<b>26,23</b>	<b>62,48</b>	<b>18,24</b>	<b>268,21</b>	<b>1852,75</b>	<b>479</b>	<b>206</b>	<b>993</b>	<b>15,7</b>	<b>8798</b>	<b>2287</b>	<b>9297</b>	<b>11</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>14</b>	<b>29</b>	<b>96</b>

# МЕНЮ 4 день

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	Минеральные элементы (ЭЦ, ккал)				Витамины									
			в т.ч.		в т.ч.			Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	B	PЭ, мкг	E, мкг	B1, мг	B2	PP	HЭ	C, мг	
			всего	раст.	всего	живот.															
<b>Завтрак</b>																					
	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 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	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
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>	<b>600,00</b>	<b>25,35</b>	<b>1,77</b>	<b>25,49</b>	<b>7,26</b>	<b>108,69</b>	<b>780,47</b>	<b>195</b>	<b>65,2</b>	<b>196</b>	<b>3,39</b>	<b>17,4</b>	<b>548</b>	<b>110</b>	<b>4</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>2,14</b>	<b>3,95</b>	<b>95</b>
<b>Обед</b>																					
№161 (1994)	Суп молочный с 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 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
	<b>Итого за 'Обед'</b>	<b>875,00</b>	<b>35,50</b>	<b>3,59</b>	<b>34,37</b>	<b>5,31</b>	<b>148,00</b>	<b>1054,29</b>	<b>236</b>	<b>154</b>	<b>405</b>	<b>6,63</b>	<b>58,4</b>	<b>804</b>	<b>214</b>	<b>4,5</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>3,49</b>	<b>8,31</b>	<b>3,3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1475,00</b>	<b>60,85</b>	<b>5,37</b>	<b>59,86</b>	<b>12,58</b>	<b>256,69</b>	<b>1834,76</b>	<b>431</b>	<b>219</b>	<b>601</b>	<b>10</b>	<b>75,8</b>	<b>1352</b>	<b>325</b>	<b>8,5</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>5,63</b>	<b>12,3</b>	<b>98</b>

## МЕНЮ 5 день (пятница)

№ 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	А, мкг	В	РЭ, мкг	ТЭ, мкг	В1, мкг	В2	НЭ	С, мг	
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.															
<b>Завтрак</b>																					
№257 (1996)	Каша пшеничная 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
№297 (1996)	Запеканка из творога со сгущенным 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
№630 (1996)	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
пром.	Хлеб пшеничный																				
	витаминизированный	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
пром.	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
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>	<b>590</b>	<b>26,85</b>	<b>21,77</b>	<b>25,67</b>	<b>2,37</b>	<b>108,01</b>	<b>759,74</b>	<b>392</b>	<b>107</b>	<b>550</b>	<b>3,7</b>	<b>138</b>	<b>90,4</b>	<b>156</b>	<b>1,4</b>	<b>0,4</b>	<b>0,6</b>	<b>2</b>	<b>9</b>	<b>2,42</b>

### Обед

№167 (1996)	Суп пюре из разных овощей с гречками	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
№466 (1996)	Рис припущенный с куркумой	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
ТТК	Напиток с витаминами "Витошка"	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
пром.	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
пром.	Хлеб ржаной	40	3,23	0,00	0,59	0,59	20,43	94,76	17,2	23	77,4	1,9	0	2,45	0,5	0,7	0,1	0	0,3	1	0
	<b>Итого за 'Обед'</b>	<b>855</b>	<b>35,61</b>	<b>23,65</b>	<b>36,40</b>	<b>2,14</b>	<b>147,77</b>	<b>1054,25</b>	<b>134</b>	<b>106</b>	<b>455</b>	<b>5</b>	<b>234</b>	<b>1843</b>	<b>456</b>	<b>4,1</b>	<b>0,7</b>	<b>0,7</b>	<b>9,7</b>	<b>16</b>	<b>40,3</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>62,46</b>	<b>45,42</b>	<b>62,07</b>	<b>4,50</b>	<b>255,78</b>	<b>1813,99</b>	<b>527</b>	<b>212</b>	<b>1005</b>	<b>8,6</b>	<b>372</b>	<b>1933</b>	<b>613</b>	<b>5,5</b>	<b>1,2</b>	<b>1,2</b>	<b>12</b>	<b>25</b>	<b>42,8</b>

# МЕНЮ 6 день

№ 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	Э, мкг	ΓЭ, мг	B1, мг	B2	PP	HЭ	C, мг		
			всего	в т.ч.	всего	раст.																	
<b>Завтрак</b>																							
№35 (2003)	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		
№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		
ГТК	Блины классические со сложенным 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		
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	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		
ГТК	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		
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>680,00</b>	<b>24,08</b>	<b>5,08</b>	<b>26,41</b>	<b>6,87</b>	<b>108,31</b>	<b>761,31</b>	<b>251,6</b>	<b>78,2</b>	<b>314</b>	<b>4,27</b>	<b>91,8</b>	<b>85</b>	<b>109</b>	<b>3,4</b>	<b>0,29</b>	<b>0,33</b>	<b>1,6</b>	<b>4,98</b>	<b>6</b>		
<b>Обед</b>																							
№19 (2001)	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		
№131 (1996)	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		
№424 (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		
№755 (1982)	Макаронны 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 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		
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>970,00</b>	<b>35,40</b>	<b>8,80</b>	<b>36,53</b>	<b>17,84</b>	<b>154,02</b>	<b>1082,42</b>	<b>265</b>	<b>140</b>	<b>472</b>	<b>7,21</b>	<b>262</b>	<b>4488</b>	<b>856</b>	<b>10,4</b>	<b>0,54</b>	<b>0,37</b>	<b>5,2</b>	<b>11,1</b>	<b>40</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>1650,00</b>	<b>59,48</b>	<b>13,88</b>	<b>62,94</b>	<b>24,71</b>	<b>262,33</b>	<b>1843,73</b>	<b>516,6</b>	<b>218</b>	<b>786</b>	<b>11,5</b>	<b>354</b>	<b>4573</b>	<b>965</b>	<b>13,8</b>	<b>0,83</b>	<b>0,7</b>	<b>6,8</b>	<b>16,1</b>	<b>46</b>		

# МЕНЮ 7 день

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины						
			в т.ч. всего	жив.				в т.ч. всего	раст.	Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	B	РЭ, мкг	Г	Э	В1, м	B2	PP
<b>Завтрак</b>																					
№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
ГТК	Каша из зерновых хлопьев																				
ГТК	5 злаков с маслом 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
пром.	Хлеб пшеничный	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.	витаминизированный	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
	Хлеб ржаной	20																			
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>585,00</b>	<b>31,66</b>	<b>25,27</b>	<b>25,30</b>	<b>1,33</b>	<b>109,00</b>	<b>750,07</b>	<b>529,2</b>	<b>97,5</b>	<b>567,4</b>	<b>3,17</b>	<b>162</b>	<b>92,9</b>	<b>182</b>	<b>1,3</b>	<b>0,3</b>	<b>0,8</b>	<b>1</b>	<b>8,23</b>	<b>3,99</b>
<b>Обед</b>																					
ГТК	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
№139 (1996)	Суп картофельный с макаронными изделиями	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 тушенная 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
ГТК	Картофель запеченный	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)	дольками	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
пром.	Компот из кураги	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 пшеничный	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
	витаминизированный																				
	Хлеб ржаной	40																			
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>975,00</b>	<b>34,81</b>	<b>18,87</b>	<b>34,83</b>	<b>12,39</b>	<b>151,31</b>	<b>1029,49</b>	<b>173,8</b>	<b>151</b>	<b>680,1</b>	<b>13,6</b>	<b>8567</b>	<b>3122</b>	<b>9273</b>	<b>8,8</b>	<b>0,9</b>	<b>2,6</b>	<b>15</b>	<b>23,2</b>	<b>126</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1560,00</b>	<b>66,47</b>	<b>44,13</b>	<b>60,13</b>	<b>13,72</b>	<b>260,31</b>	<b>1779,56</b>	<b>703</b>	<b>248</b>	<b>1247</b>	<b>16,8</b>	<b>8729</b>	<b>3215</b>	<b>9455</b>	<b>10</b>	<b>1,1</b>	<b>3,4</b>	<b>17</b>	<b>31,5</b>	<b>130</b>



# МЕНЮ 9 день (четверг)

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	неральные элементы (мг)						Витамины (мг)							
			в т.ч.		в т.ч.				Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	B	V, мкг	E, мкг	Г	В1	В2	PP	HЭ	С, мг
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.																
<b>Завтрак</b>																						
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)	Омлет натуральный с 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	
330 (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	
	Хлеб пшеничный витаминизированный	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	
	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	
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>	<b>695,00</b>	<b>24,90</b>	<b>19,27</b>	<b>26,35</b>	<b>4,58</b>	<b>105,86</b>	<b>754,42</b>	<b>327</b>	<b>76</b>	<b>474</b>	<b>9</b>	<b>401</b>	<b>197</b>	<b>445</b>	<b>3,7</b>	<b>0,31</b>	<b>0,76</b>	<b>1,9</b>	<b>8,8</b>	<b>9,2</b>	
<b>Обед</b>																						
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	
128 (1996)	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	
552 (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 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	
	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 (пакетированное)	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	
	<b>Итого за 'Обед'</b>	<b>1110,00</b>	<b>34,53</b>	<b>24,95</b>	<b>34,95</b>	<b>10,42</b>	<b>141,34</b>	<b>1013,11</b>	<b>337</b>	<b>137</b>	<b>462</b>	<b>6,2</b>	<b>34</b>	<b>2486</b>	<b>518</b>	<b>6,3</b>	<b>0,53</b>	<b>0,58</b>	<b>4,6</b>	<b>9,2</b>	<b>259</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1805,00</b>	<b>65,91</b>	<b>44,22</b>	<b>59,54</b>	<b>15,00</b>	<b>207,19</b>	<b>1597,52</b>	<b>665</b>	<b>213</b>	<b>936</b>	<b>15</b>	<b>435</b>	<b>2683</b>	<b>963</b>	<b>10</b>	<b>0,83</b>	<b>1,34</b>	<b>6,5</b>	<b>18</b>	<b>269</b>	

## МЕНЮ 10 день

№ 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	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	B2	PP	HЭ	C, мг
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.															
<b>Завтрак</b>																					
	Запеканка из творога со стущеным 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
№297 (1994)			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
№64 (2003)	Колбаски витаминные	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
№482 (1996)	Капуста тушеная	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
№685 (2004)	Чай с сахаром																				
пром.	Хлеб пшеничный 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
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>	<b>620,00</b>	<b>25,33</b>	<b>12,54</b>	<b>25,05</b>	<b>12,15</b>	<b>103,79</b>	<b>737,49</b>	<b>324</b>	<b>90,1</b>	<b>348,8</b>	<b>3,94</b>	<b>58</b>	<b>1339</b>	<b>286</b>	<b>6,54</b>	<b>0,26</b>	<b>0,4</b>	<b>2,9</b>	<b>6,85</b>	<b>113</b>
<b>Обед</b>																					
№139 (2004)	Суп картофельный с горохом на 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
№303 (1996)	Рыба припущенная с маслом 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
пром.	Хлеб пшеничный 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
	<b>Итого за 'Обед'</b>	<b>825,00</b>	<b>36,86</b>	<b>22,56</b>	<b>36,32</b>	<b>7,23</b>	<b>156,81</b>	<b>1052,87</b>	<b>94,5</b>	<b>120</b>	<b>450,8</b>	<b>5,95</b>	<b>148</b>	<b>2011</b>	<b>446</b>	<b>5,89</b>	<b>0,63</b>	<b>0,31</b>	<b>7</b>	<b>17,3</b>	<b>13,6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1445,00</b>	<b>62,19</b>	<b>35,10</b>	<b>61,37</b>	<b>19,38</b>	<b>1790,36</b>	<b>1790,36</b>	<b>418</b>	<b>210</b>	<b>799,5</b>	<b>9,9</b>	<b>206</b>	<b>3351</b>	<b>732</b>	<b>12,4</b>	<b>0,88</b>	<b>0,71</b>	<b>9,9</b>	<b>24,2</b>	<b>127</b>