

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО «Каскад»


Н.А. Елькина


СОГЛАСОВАНО:

Директор МАОУ гимназия №155


В.А. Комолова


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

МАОУ гимназия №155

МЕНЮ 1 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	Mg	P	Fe	A,мкг	PЭ,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 (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			
№572 (2004)	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			
№284 (1996)	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			
№692 (2004)	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	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			
ОБЪЕДИНЕНИЕ ПОДПИСИ Решение директора ФГОУ ВО УНУ 'ЗУ' от 23.11.18 г. 2 в Свердловской области 2018																				
№394 (1996)	Ворш 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			
	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	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.	Витаминизированный	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.	Хлеб ржаной																			
	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		Углево- 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	PЭ,мкг	Э,мг	B1,мг	B2	PP	HЭ	C,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	0,4	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	24	0	36,6	1,9	0,14	0,12	3,9	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 витаминизированный	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	0,4	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	0,2	0,6	0					
Итого за 'Завтрак '		625,00	26,24	19,72	26,41	9,93	105,63	753,66	294	96,2	462	4,3	152	5363	1079	7,4	0,43	0,36	6,4	16	35					
Обед																										
№120 (1996)	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной	250/10	2,01	0,25	10,05	5,09	11,08	118,46	46,8	21,5	52	0,8	15	1350	244	2,4	0,07	0,06	0,9	1,2	30					
ТТК	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	0,6	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	23,5	41,1	1	0,1	0,03	0,7	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	0,1	0,1	127					
пром.	Хлеб пшеничный 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	0,6	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	0,3	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	16,9	46,4	0	0,06	0,25	0,2	1,7	1,1					
Итого за 'Обед '		1050,00	37,84	6,39	35,07	10,00	150,70	1029,09	403	105	420	5,1	76	2543	528	6,5	0,44	0,49	3,3	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	9,8	23	231					

Витамины

[illegible]

Обед

Обед																					
№7 (2003)	Салат "Здоровье" с пекинской капустой, льняным маслом	100	0,00	0,00	7,93	7,37	4,86	111,03	52,8	12	30,3	0,22	0	19,4	4,14	3,36	0	0	0,1	0,4	18
№129 (1996)	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	2,38	0,25	5,80	4,59	17,47	129,99	27,6	23	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	24	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	39	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	6,7	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
Итого за 'Обед '		1035,00	35,75	19,92	36,85	16,93	150,68	1089,00	189	137	690	12,8	8697	2225	9181	9,72	0,8	2,6	13	22	93
Итого за День		1670,00	61,06	26,23	62,48	18,24	268,21	1852,75	479	206	993	15,7	8798	2287	9297	11	1	3	14	29	96

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. за 100г	всего	в т.ч. за 100г			Са	Mg	P	Fe	A, мкг	B	РЭ, мкг	Э, мг	В1, мг	B2	PP	HЭ	С, мг							
Завтрак																												
	Бедро цыпленка запеченное по домашнему	100	15,08	0,06	10,13	0,25	0,44	273,36	4,81	1,03	3	0,05	3,68	23,5	7,75	0,1	0	0	0	0,06	0,6							
ТТК	Капуста тушеная	180	2,15	0,00	4,42	6,42	19,23	142,04	105	36,7	73	1,43	0	517	87,2	3,1	0,1	0,1	1,6	2,07	93							
№482 (1996)																												
№692 (2004)	Кофейный напиток с молоком	200	1,95	1,56	1,45	0,00	19,52	95,17	65,1	7,55	49	0,1	10,8	5,39	12,1	0	0	0,1	0,1	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	0,32	0	0	0	0,3	0	0	0,3	0,66	0							
	Хлеб ржаной	30	1,94	0,00	0,35	0,35	12,26	56,85	10,3	13,8	46	1,15	0	1,47	0,3	0,4	0,1	0	0,2	0,6	0							
	Слойка с фруктовой начинкой	60	2,00	0,15	8,90	0,01	42,01	140,97	4,11	1,94	5,2	0,35	2,94	0,71	3,12	0	0	0	0	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	2,1	3,95	95							
Обед																												
	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	0,4	1,58	1,6							
№161 (1994)	Гуляш из говядины	75/50	18,14	0,00	15,46	2,42	5,01	269,07	7,81	4,22	12	0,24	0	73,4	14,4	1,2	0	0	0,1	0,25	1							
№401 (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	1,5	3,15	0							
№464 (1996)	Компот из кураги	200	0,00	0,00	0,00	0,06	28,19	108,45	31,8	20,6	29	0,67	0	686	117	1,1	0	0	0,6	0,78	0,8							
№588 (1996)																												
	Хлеб пшеничный	70	5,21	0,00	0,55	0,55	35,53	168,21	13,7	9,6	45	0,75	0	0	0	0,8	0,1	0	0,6	1,54	0							
пром.	витаминизированный	70	5,21	0,00	0,55	0,55	35,53	168,21	13,7	9,6	45	0,75	0	0	0	0,8	0,1	0	0,6	1,54	0							
пром.	Хлеб ржаной	50	3,23	0,00	0,59	0,59	20,43	94,76	17,2	23	77	1,91	0	2,45	0,5	0,7	0,1	0	0,3	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	3,5	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	5,6	12,3	98							

МЕНЮ 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	В	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	В2	РР	НЭ	С,мг					
Завтрак																										
№257 (1996)	Каша пшенная 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	пром.	пром.			
№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					
	Хлеб пшеничный																					пром.	пром.			
	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					
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	пром.	пром.			
	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					
№303 (1996)	Рис припущенный с курицей	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	пром.	пром.			
№466 (1996)	Напиток с витаминами "Витогашка"	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					
ТТК	Хлеб пшеничный	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.	витаминизированный	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					
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					
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		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)										Витамины						
			всего	в т.ч. живн.	всего	в т.ч. раст.			Са	Мg	P	Fe	A,мкг	B	У,мкг	Т,мг	В1,мг	B2	РР	НЭ	С,мг				
Завтрак																									
№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				
ТТК	Блины классические со сухшеным 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				
	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																									
№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				
№6424 (1996)	Быточки 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				
№735 (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				
ТТК	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				
	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				
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	Mg	P	Fe	A,мкг	B	РЭ,мкг	Г,мВ	В1,м	B2	РР	НЭ	С,мг	
Завтрак																						
№297 (1994)	Запеканка из творога со стущенным 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 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	
ТТК	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	
№642 (1996)	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																						
ТТК	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 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	
№139 (1996)		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	
	Картофель запеченный 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 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.																						
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		Углево- 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		
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		
№42 (2003)	Котлета рыбная "Лада" (горбуша) 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		
№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		
№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		
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	0,4	0	0,01	0,35	0,9		
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		
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		
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		
Ресторбиладора, ФБУЗ ВО УрГЭУ, ФБУЗ ЦГ н.3 н Свердловской области 2018	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		
№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		
Ресторбиладора, ФБУЗ ВО УрГЭУ, ФБУЗ ЦГ н.3 н Свердловской области 2018	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		
№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		
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	0,02	0,62	1,5		
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		
	Молоко витаминизированное (пакетированное)	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		
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		
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		

МЕНЮ 9 день (четверг)

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)										Витамины						
			всего	в т.ч. молод	всего	в т.ч. жирот			Са	Mg	P	Fe	А,мкг	В	Р,мкг	Э,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)	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				
№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 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				
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				
№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				
№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				
пром.	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				
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 (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				
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		Углево- 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	ТЭ,мг	B1,мг	B2	PP	НЭ	С,мг				
Завтрак																									
№297 (1994)	Запеканка из творога со 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	пром.			
№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)	Капустя 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				
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.			
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																									
№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	пром.			
№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.			
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				