



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

(за счет средств субсидии, выделенной муниципальному образованию "город Екатеринбург" на обеспечение бесплатным двухразовым питанием (завтрак и обед), в размере 321 рублей 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. |              |               |
| <b>Завтрак</b>            |  |          |              |             |              |              |              |               |
| №3 (2004)                 | Бутерброд с сыром (батон)              | 15/25    | 3,75         | 3,87        | 4,65         | 0,74         | 13,06        | 117,57        |
| №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        |
| 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         |
| <b>Итого за 'Завтрак'</b> |  |          | <b>25,92</b> | <b>4,22</b> | <b>20,51</b> | <b>5,75</b>  | <b>94,75</b> | <b>646,13</b> |

**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 особые с отрубями              | 100    | 15,59        | 0,00        | 13,13        | 2,63         | 7,16          | 208,00         |
| №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         |
| 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          |
| <b>Итого за 'Обед '</b> |  |        | <b>30,31</b> | <b>0,03</b> | <b>25,12</b> | <b>7,47</b>  | <b>115,77</b> | <b>771,05</b>  |
| <b>Итого за день</b>    |  |        | <b>56,23</b> | <b>4,25</b> | <b>45,63</b> | <b>13,22</b> | <b>210,52</b> | <b>1417,19</b> |

**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. |               |               |
| <b>Завтрак</b>            |  |          |              |             |              |              |               |               |
| №3(2004)                  | Бутерброд с маслом сливочным (батон) 10/           | 10/25    | 1,94         | 0,05        | 8,82         | 0,74         | 13,14         | 139,29        |
| №257 (1996)               | Каша кукурузная молочная вязкая с маслом сливочным | 250/10   | 9,13         | 3,33        | 11,75        | 0,00         | 57,53         | 361,24        |
| пром.                     | Творожок "наша машина" классический                | 100      | 9,00         | 0,00        | 5,00         | 0,00         | 4,00          | 96,20         |
| №692(2004)                | Кофейный напиток с молоком                         | 200.     | 1,95         | 1,56        | 1,45         | 0,00         | 19,52         | 95,17         |
| 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         |
| <b>Итого за 'Завтрак'</b> |  |          | <b>25,54</b> | <b>4,94</b> | <b>27,50</b> | <b>1,22</b>  | <b>117,59</b> | <b>801,90</b> |

**Обед**

|   |   |        |              |             |              |              |               |                |
|---|---|--------|--------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| ФБУН ЕМЦ ЦОЗРП<br>Роспотребнадзора по<br>Свердловской области<br>2018 год | 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  | 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          |
| <b>Итого за 'Обед '</b>   |   |        | <b>32,62</b> | <b>0,28</b> | <b>27,48</b> | <b>8,92</b>  | <b>114,22</b> | <b>821,07</b>  |
| <b>Итого за день</b>  |   |        | <b>58,16</b> | <b>5,22</b> | <b>54,98</b> | <b>10,14</b> | <b>231,81</b> | <b>1622,97</b> |



Согласовано  
 Директор МАОУ СОШ № 166  
 О.В. Медведева \_\_\_\_\_  
 " \_ " \_\_\_\_\_ 2025 г.

Утверждаю  
 Директор ООО "Каскад"  
 Н.А.Елькина \_\_\_\_\_  
 " \_ " \_\_\_\_\_ 2025 г.

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

(за счет средств субсидии, выделенной муниципальному образованию "город Екатеринбург" на обеспечение бесплатным двухразовым питанием (завтрак и обед), в размере 321 рублей 40 копеек)

#### 1 день (понедельник)

| №ТК                       | Наименование блюда                     | Выход, г | Белки, г     |                | Жиры, г      |                 | Углево-<br>ды, г | ЭЦ, ккал      |
|---------------------------|--|----------|--------------|----------------|--------------|-----------------|------------------|---------------|
|                           |  |          | всего        | в т.ч.<br>жив. | всего        | в т.ч.<br>раст. |                  |               |
| <b>Завтрак</b>            |  |          |              |                |              |                 |                  |               |
| №3 (2004)                 | Бутерброд с сыром (батон)              | 15/25    | 3,75         | 3,87           | 4,65         | 0,74            | 13,06            | 117,57        |
| №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        |
| 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         |
| <b>Итого за 'Завтрак'</b> |  |          | <b>25,92</b> | <b>4,22</b>    | <b>20,51</b> | <b>5,75</b>     | <b>94,75</b>     | <b>646,13</b> |

#### Обед

|                        |                                   |        |              |             |              |              |               |                |
|------------------------|-----------------------------------|--------|--------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| №128 (1996)            | Рассольник домашний со сметаной   | 250/10 | 2,35         | 0,25        | 5,77         | 4,56         | 15,82         | 122,43         |
| №474 (1997)            | Котлеты особые с отрубями         | 100    | 15,59        | 0,00        | 13,13        | 2,63         | 7,16          | 208,00         |
| №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         |
| 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          |
| <b>Итого за 'Обед'</b> |                                   |        | <b>29,36</b> | <b>0,28</b> | <b>27,73</b> | <b>9,11</b>  | <b>112,72</b> | <b>778,91</b>  |
| <b>Итого за день</b>   |                                   |        | <b>55,28</b> | <b>4,50</b> | <b>48,24</b> | <b>14,86</b> | <b>207,47</b> | <b>1425,05</b> |

#### 2 день (вторник)

| №ТК                       | Наименование блюда                                 | Выход, г | Белки, г     |                | Жиры, г      |                 | Углево-<br>ды, г | ЭЦ, ккал      |
|---------------------------|--|----------|--------------|----------------|--------------|-----------------|------------------|---------------|
|                           |  |          | всего        | в т.ч.<br>жив. | всего        | в т.ч.<br>раст. |                  |               |
| <b>Завтрак</b>            |  |          |              |                |              |                 |                  |               |
| №3(2004)                  | Бутерброд с маслом сливочным (батон) 10/           | 10/25    | 1,94         | 0,05           | 8,82         | 0,74            | 13,14            | 139,29        |
| №257 (1996)               | Каша кукурузная молочная вязкая с маслом сливочным | 250/10   | 9,13         | 3,33           | 11,75        | 0,00            | 57,53            | 361,24        |
| пром.                     | Творожок "наша машина" классический                | 100      | 9,00         | 0,00           | 5,00         | 0,00            | 4,00             | 96,20         |
| №692(2004)                | Кофейный напиток с молоком                         | 200.     | 1,95         | 1,56           | 1,45         | 0,00            | 19,52            | 95,17         |
| 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         |
| <b>Итого за 'Завтрак'</b> |  |          | <b>25,54</b> | <b>4,94</b>    | <b>27,50</b> | <b>1,22</b>     | <b>117,59</b>    | <b>801,90</b> |

#### Обед

|   |   |        |              |             |              |              |               |                |
|---|---|--------|--------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| ФБУН ЕМНЦ ПОЗРНИ Роспотребнадзора по Свердловской области 2018год | 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  | 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          |
| <b>Итого за 'Обед'</b>  |   |        | <b>32,62</b> | <b>0,28</b> | <b>27,48</b> | <b>8,92</b>  | <b>114,22</b> | <b>821,07</b>  |
| <b>Итого за день</b>  |   |        | <b>58,16</b> | <b>5,22</b> | <b>54,98</b> | <b>10,14</b> | <b>231,81</b> | <b>1622,97</b> |



### 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. |              |               |
| <b>Завтрак</b>             |   |          |              |             |              |              |              |               |
| ТТК                        | Огурчик пикантный                       | 30/3     | 0,24         | 0,00        | 2,97         | 2,23         | 1,03         | 41,11         |
| №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        |
| №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         |
| <b>Итого за 'Завтрак '</b> |   |          | <b>22,12</b> | <b>6,24</b> | <b>19,24</b> | <b>6,26</b>  | <b>76,18</b> | <b>546,28</b> |

### 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 | 16,47        | 14,92        | 10,80        | 0,27        | 8,46          | 193,33         |
| ТТК                     | Булгур с овощами  | 180 | 6,38         | 0,01         | 3,10         | 0,07        | 40,18         | 204,38         |
| №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          |
| <b>Итого за 'Обед '</b> |   |     | <b>34,13</b> | <b>14,93</b> | <b>17,49</b> | <b>3,33</b> | <b>119,84</b> | <b>745,14</b>  |
| <b>Итого за день</b>    |   |     | <b>56,25</b> | <b>21,17</b> | <b>36,73</b> | <b>9,59</b> | <b>196,02</b> | <b>1291,42</b> |

### 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. |              |               |
| <b>Завтрак</b>             |   |          |              |             |              |              |              |               |
| №261 (1996)                | Каша "Янтарная" (из пшена с яблоками)   | 250      | 8,31         | 4,56        | 10,97        | 1,74         | 51,09        | 276,91        |
| ТТК                        | Блины классические со сгущенным молоком | 100/20   | 10,04        | 1,41        | 11,40        | 4,90         | 10,88        | 211,32        |
| ТТК                        | Напиток из брусники                     | 200      | 2,70         | 0,00        | 0,51         | 0,00         | 19,25        | 103,66        |
| пром.                      | Хлеб пшеничный витаминизированный       | 20       | 1,49         | 0,00        | 0,16         | 0,16         | 10,15        | 48,06         |
| <b>Итого за 'Завтрак '</b> |   |          | <b>22,54</b> | <b>5,97</b> | <b>23,04</b> | <b>6,80</b>  | <b>91,37</b> | <b>639,95</b> |

### 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, 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)             | Напиток из плодов шиповника                 | 200    | 0,31         | 0,00         | 0,14         | 0,14         | 58,07         | 99,27          |
| прорм.                  | Хлеб пшеничный витаминизированный           | 30     | 2,23         | 0,00         | 0,24         | 0,24         | 15,23         | 72,09          |
| пром.                   | Хлеб ржаной                                 | 30     | 1,94         | 0,00         | 0,35         | 0,35         | 12,26         | 56,85          |
| <b>Итого за 'Обед '</b> |   |        | <b>28,47</b> | <b>15,73</b> | <b>28,93</b> | <b>10,54</b> | <b>133,14</b> | <b>894,93</b>  |
| <b>Итого за день</b>    |   |        | <b>51,01</b> | <b>21,70</b> | <b>51,97</b> | <b>17,34</b> | <b>224,51</b> | <b>1534,89</b> |

### 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. |              |               |
| <b>Завтрак</b>             |  |          |              |             |              |              |              |               |
| ТТК                        | Помидор пикантный                        | 30/3     | 0,32         | 0,00        | 3,00         | 2,26         | 1,53         | 34,05         |
| №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        |
| №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         |
| <b>Итого за 'Завтрак '</b> |  |          | <b>22,71</b> | <b>5,24</b> | <b>21,92</b> | <b>3,46</b>  | <b>77,81</b> | <b>621,68</b> |



## Обед

|                         |                                      |        |              |             |              |              |               |                |
|-------------------------|--------------------------------------|--------|--------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| №129/3(1996)            | Рассольник ленинградский со сметаной | 250/10 | 2,38         | 0,25        | 5,80         | 4,59         | 17,47         | 129,99         |
| №390 (1996)             | Свинина тушеная                      | 75/50  | 15,12        | 0,00        | 15,95        | 3,54         | 5,29          | 180,19         |
| №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          |
|                         | Выпечка в ассортименте               | 50     | 3,26         | 0,59        | 2,84         | 0,59         | 30,81         | 158,84         |
| 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          |
| <b>Итого за 'Обед '</b> |                                      |        | <b>29,31</b> | <b>0,86</b> | <b>35,34</b> | <b>12,49</b> | <b>143,27</b> | <b>950,14</b>  |
| <b>Итого за день</b>    |                                      |        | <b>52,02</b> | <b>6,10</b> | <b>57,26</b> | <b>15,95</b> | <b>221,08</b> | <b>1571,82</b> |

## 6 день (понедельник)

| №ТК                        | Наименование блюда                | Выход, г | Белки, г     |                | Жиры, г      |                 | Углево-<br>ды, г | ЭЦ, ккал      |
|----------------------------|-----------------------------------|----------|--------------|----------------|--------------|-----------------|------------------|---------------|
|                            |                                   |          | всего        | в т.ч.<br>жив. | всего        | в т.ч.<br>раст. |                  |               |
| <b>Завтрак</b>             |                                   |          |              |                |              |                 |                  |               |
| №3 (2004)                  | Бутерброд с маслом, сыром (батон) | 10/10/25 | 2,51         | 2,63           | 8,43         | 0,74            | 13,14            | 173,65        |
| ТТК                        | Палочки рыбные                    | 90       | 15,14        | 0,78           | 6,99         | 5,49            | 18,70            | 193,98        |
| №472 (1996)                | Пюре картофельное (гарнир)        | 180      | 3,85         | 0,84           | 6,39         | 0,60            | 29,08            | 183,63        |
| №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         |
| <b>Итого за 'Завтрак '</b> |                                   |          | <b>25,28</b> | <b>4,25</b>    | <b>22,35</b> | <b>7,37</b>     | <b>99,48</b>     | <b>721,14</b> |

## 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 на мясном бульоне со сметаной | 250/10 | 5,15         | 0,25        | 5,65         | 2,65         | 11,08         | 112,39         |
| ТТК                     | Грудка цыпленка тушенная 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  | 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          |
| <b>Итого за 'Обед '</b> |   |        | <b>28,90</b> | <b>0,51</b> | <b>23,28</b> | <b>9,49</b>  | <b>105,84</b> | <b>848,52</b>  |
| <b>Итого за день</b>    |   |        | <b>54,18</b> | <b>4,76</b> | <b>45,63</b> | <b>16,86</b> | <b>205,32</b> | <b>1569,67</b> |

## 7 день (вторник)

| №ТК                        | Наименование блюда                | Выход, г | Белки, г     |                | Жиры, г      |                 | Углево-<br>ды, г | ЭЦ, ккал      |
|----------------------------|-----------------------------------|----------|--------------|----------------|--------------|-----------------|------------------|---------------|
|                            |                                   |          | всего        | в т.ч.<br>жив. | всего        | в т.ч.<br>раст. |                  |               |
| <b>Завтрак</b>             |                                   |          |              |                |              |                 |                  |               |
| №403 (1996)                | Плов (со свининой)                | 250      | 14,88        | 0,00           | 18,98        | 8,92            | 43,20            | 383,49        |
| №686 (2004)                | Напиток фруктово-ягодный          | 200      | 0,22         | 0,00           | 0,00         | 0,00            | 16,31            | 62,87         |
| пром.                      | Йогурт                            | 125      | 5,20         | 5,20           | 1,90         | 0,00            | 7,48             | 70,52         |
| 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         |
| <b>Итого за 'Завтрак '</b> |                                   |          | <b>23,82</b> | <b>5,2</b>     | <b>21,36</b> | <b>9,4</b>      | <b>90,39</b>     | <b>626,87</b> |

## 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         |
| №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   | 200 | 2,70         | 0,00        | 2,51         | 0,00         | 39,25         | 163,66         |
| пром.                   | Фрукты свежие (яблоко)                                      | 100 | 0,38         | 0,00        | 0,35         | 0,40         | 10,56         | 44,45          |
| 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          |
| <b>Итого за 'Обед '</b> |   |     | <b>34,24</b> | <b>0,05</b> | <b>22,19</b> | <b>5,03</b>  | <b>128,92</b> | <b>809,47</b>  |
| <b>Итого за день</b>    |   |     | <b>58,06</b> | <b>5,25</b> | <b>43,55</b> | <b>14,43</b> | <b>219,31</b> | <b>1436,34</b> |



**8 день (среда)**

| №ТК                        | Наименование блюда                                     | Выход, г | Белки, г     |                | Жиры, г      |                 | Углево-<br>ды, г | ЭЦ, ккал       |
|----------------------------|--|----------|--------------|----------------|--------------|-----------------|------------------|----------------|
|                            |  |          | всего        | в т.ч.<br>жив. | всего        | в т.ч.<br>раст. |                  |                |
| <b>Завтрак</b>             |  |          |              |                |              |                 |                  |                |
| №297 (1994)                | Запеканка (сырники) из творога со сгущенным молоком    | 60/10    | 11,50        | 10,88          | 7,82         | 1,53            | 15,39            | 177,85         |
| №35 (2003)                 | Каша "Дружба" со сливочным маслом                      | 250/5    | 8,87         | 3,47           | 9,27         | 1,28            | 55,07            | 336,87         |
| №642 (1996)                | Какао с молоком  | 200      | 3,94         | 2,98           | 3,16         | 0,59            | 21,39            | 123,86         |
| 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          |
| <b>Итого за 'Завтрак '</b> |  |          | <b>27,83</b> | <b>17,33</b>   | <b>20,73</b> | <b>3,88</b>     | <b>115,25</b>    | <b>748,57</b>  |
| <b>Обед</b>                |  |          |              |                |              |                 |                  |                |
| №572 (2004)                | Овощи свежие (в нарезке)                               | 100      | 0,93         | 0,00           | 0,15         | 0,15            | 4,26             | 40,51          |
| №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         |
| ТТК                        | Индейка тушеная  | 100      | 14,49        | 0,22           | 10,93        | 4,01            | 6,37             | 180,14         |
| ТТК                        | Рис по турецки с вермишелью                            | 180      | 2,86         | 0,02           | 4,74         | 1,83            | 46,42            | 248,17         |
| №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          |
| <b>Итого за 'Обед '</b>    |  |          | <b>27,09</b> | <b>1,33</b>    | <b>21,86</b> | <b>6,92</b>     | <b>133,04</b>    | <b>847,41</b>  |
| <b>Итого за день</b>       |  |          | <b>54,92</b> | <b>18,66</b>   | <b>42,59</b> | <b>10,80</b>    | <b>248,29</b>    | <b>1595,98</b> |

**9 день (четверг)**

| №ТК  | Наименование блюда                            | Выход, г | Белки, г     |                | Жиры, г      |                 | Углево-<br>ды, г | ЭЦ, ккал      |
|--|---|----------|--------------|----------------|--------------|-----------------|------------------|---------------|
|  |   |          | всего        | в т.ч.<br>жив. | всего        | в т.ч.<br>раст. |                  |               |
| <b>Завтрак</b>   |   |          |              |                |              |                 |                  |               |
| ТТК  | Огурчик пикантный                             | 15       | 0,16         | 0,00           | 1,98         | 1,49            | 0,69             | 20,74         |
| №562 (2014)  | Ежики с рисом (говядина, свинина)             | 100      | 13,83        | 0,00           | 11,87        | 3,92            | 14,38            | 218,26        |
| №472 (1996)  | Пюре картофельное (гарнир)                    | 180      | 3,85         | 0,84           | 6,39         | 0,60            | 29,08            | 183,63        |
| №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         |
| <b>Обед</b>  |   |          |              |                |              |                 |                  |               |
| №19 (2004)   | Салат из свежих помидоров с льянным маслом    | 100      | 0,97         | 0,00           | 9,96         | 7,52            | 4,59             | 110,96        |
| ФБУН ЕМНЦ ПАОЗРП<br>Роспотребнадзора по<br>Свердловской области<br>2018год | Борщ с морской капустой, картофелем, сметаной | 250/10   | 1,97         | 0,25           | 7,09         | 5,06            | 14,26            | 123,96        |
| 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         |
| <b>Итого за 'Обед '</b>  |   |          | <b>28,85</b> | <b>0,25</b>    | <b>25,85</b> | <b>18,32</b>    | <b>110,49</b>    | <b>764,45</b> |
| <b>Итого за день</b>   |   |          | <b>30,14</b> | <b>0,25</b>    | <b>26,09</b> | <b>18,56</b>    | <b>118,66</b>    | <b>802,35</b> |

**10 день (пятница)**

| №ТК                      | Наименование блюда                   | Выход, г | Белки, г     |                | Жиры, г      |                 | Углево-<br>ды, г | ЭЦ, ккал      |
|--------------------------|--------------------------------------|----------|--------------|----------------|--------------|-----------------|------------------|---------------|
|                          |                                      |          | всего        | в т.ч.<br>жив. | всего        | в т.ч.<br>раст. |                  |               |
| <b>Завтрак</b>           |                                      |          |              |                |              |                 |                  |               |
| №284 (1996)              | Омлет натуральный с маслом сливочным | 150/5    | 15,23        | 15,23          | 20,01        | 2,25            | 2,80             | 251,71        |
| №686 (2004)              | Чай с лимоном                        | 200/15/7 | 0,26         | 0,00           | 0,06         | 0,06            | 15,16            | 59,88         |
|                          | Выпечка в ассортименте               | 50       | 3,08         | 0,40           | 1,52         | 0,50            | 30,39            | 144,66        |
| 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         |
| <b>Итого за 'Завтрак</b> |                                      |          | <b>21,73</b> | <b>15,63</b>   | <b>22,34</b> | <b>3,61</b>     | <b>77,23</b>     | <b>586,68</b> |

**Обед**

|                         |                                      |        |              |              |              |              |               |                |
|-------------------------|--------------------------------------|--------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| №139 (2004)             | Суп картофельный с горохом, гренками | 250/10 | 6,98         | 0,00         | 4,80         | 4,60         | 29,18         | 184,20         |
| №423 (2004)             | Бефстроганов из говядины             | 50/50  | 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             | 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          |
| <b>Итого за 'Обед '</b> |                                      |        | <b>28,14</b> | <b>10,08</b> | <b>24,85</b> | <b>11,71</b> | <b>127,92</b> | <b>887,42</b>  |
| <b>Итого за день</b>    |                                      |        | <b>49,13</b> | <b>25,71</b> | <b>47,11</b> | <b>15,24</b> | <b>200,07</b> | <b>1450,07</b> |