

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Каскад"

Н.А.Елькина

" " 2026 год

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ СОШ №121

Смирнова

" " 2026 год



Основное меню для детей 7-11 лет на период весенних каникул с 23.03.2026 по 27.03.2026г.

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.			Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	C, мг
Завтрак																	
№257 (1996)	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" на молоке с маслом сливочным	200/10	12,57	5,88	16,48	3,37	48,64	387,96	274	98,49	361,8	2,21	98	110	0,99	0,33	2,61
№642 (1996)	Какао с молоком	200	3,94	2,98	3,16	0,59	21,39	123,86	128,9	31,07	118,3	1,01	21	23,2	0,01	0,05	1,34
пром.	Блинчик с вишней	80	3,89	0,00	3,09	0,25	21,30	175,33	0	0	0	0	0	0	0,11	0	0
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09	5,88	4,12	19,11	0,32	0	0	0,33	0,03	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	5	0,2	0,02	4
	Итого за 'Завтрак'	620,00	23,00	8,86	23,32	4,85	117,13	803,70	422,9	141,5	508,7	5,46	119	139	1,64	0,42	7,95
Обед																	
ТТК	Огурчик пикантный	70	0,53	0,00	5,78	4,35	2,32	61,95	15,25	9,28	27,94	0,4	0	6,77	1,99	0,02	6,63
№120 (1996)	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной	250/10	2,01	0,25	7,05	5,09	11,08	112,46	46,71	21,46	51,81	0,79	15	244	2,39	0,07	29,62
ТТК	Индейка тушеная	60/50	16,95	0,00	11,78	6,93	5,84	193,80	20,27	17,86	33,8	0,46	0	800	3,28	0,03	3,92
ТТК	Рис по турецки с вермишелью	150	4,05	0,01	3,95	1,52	38,68	206,81	9,33	21,7	70,34	0,61	17	19,6	0,81	0,05	0
ТТК	Напиток вишневый	200	0,37	0,40	1,95	0,00	23,82	107,42	3,05	7,4	8,48	0,18	92	7,75	0	0,02	0,79
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09	5,88	4,12	19,11	0,32	0	0	0,33	0,03	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	0,2	0,28	0,04	0
	Итого за 'Обед'	840,00	27,45	0,66	30,98	18,37	105,15	792,43	107,4	91,02	242,5	3,52	124	1079	9,08	0,26	40,96
	Итого за день	1460,00	50,45	9,52	54,30	23,22	222,28	1596,12	530,3	232,5	751,2	8,98	242	1217	10,72	0,68	48,91

МЕНЮ 2 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	С, мг	
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.														
Завтрак																				
ТТК	Огурчик пикантный	20	0,16	0,00	1,98	1,49	0,69	20,74	4,51	2,75	8,26	0,12	0	11,76	2	0,68	0,01	0	1,96	
№562 (2014)	Ежики с рисом	70	10,24	0,00	11,11	6,67	10,05	180,19	5,8	6,04	22,33	0,24	0	0	0	3,05	0,02	0	1,43	
№472 (1996)	Пюре картофельное (гарнир)	150	3,21	0,70	5,33	0,50	23,40	153,04	41,1	32,16	94,78	1,16	35	47,01	43,34	0,18	0,16	0,1	25,4	
№686 (2004)	Чай с сахаром, лимоном	200/7	0,26	0,00	0,06	0,06	15,16	59,88	3,19	0,82	1,51	0,09	0	0,69	0,14	0,01	0	0	2,74	
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,49	0,00	0,16	0,16	10,15	48,06	3,92	2,74	12,74	0,22	0	0	0	0,22	0,02	0	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	0,28	0,04	0	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	
Итого за 'Завтрак'			587,00	25,65	0,70	23,88	9,12	71,62	596,02	65,34	53,72	170,59	2,59	35,00	60,44	45,68	4,42	0,25	0,18	31,57
Обед																				
№128 (1996)	Рассольник домашний на мясном бульоне со сметаной	250/10	5,59	0,25	7,48	4,47	17,03	155,27	36,1	28,1	69,65	1,05	14,7	1204,9	219,6	2,06	0,11	0,1	25,8	
№505 (2004)	Кнели из филе цыпленка паровые с маслом сливочным	90/5	20,35	2,09	12,25	0,08	5,32	213,11	36,9	4,6	43,44	0,34	86,9	44,2	134,2	0,45	0,02	0,1	0,29	
№464 (1996)	Каша гречневая вязкая (гарнир)	150	4,52	0,03	5,42	1,18	24,31	157,92	13,2	71,61	108,3	2,44	30,4	23,12	35,01	0,34	0,15	0,1	0	
ТТК	Напиток из брусники	200	2,59	2,75	2,26	0,00	36,45	151,61	347	58,73	43,5	9,63	0	0	86,25	0,42	0,06	0,1	5	
ТТК	Выпечка в ассортименте	75	5,99	1,21	10,73	2,00	40,07	278,25	62,5	18,67	77,19	0,9	49,1	37,62	89,59	0,94	0,06	0,1	0,06	
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,49	0,00	0,16	0,16	10,15	48,06	3,92	2,74	12,74	0,22	0	0	0	0,22	0,02	0	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	0,28	0,04	0	0	
Итого за 'Обед'			820,00	41,82	6,33	38,54	8,13	141,50	1042,12	506,82	385,78	15,34	181,01	1310,83	564,92	4,71	0,46	0,40	31,11	
Итого за день			1407,00	67,47	7,03	62,42	17,25	213,12	1638,14	572,16	247,38	556,37	17,93	216,01	1371,27	610,60	9,13	0,71	0,58	62,68

МЕНЮ 3 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	А, мкг	В	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	В2	С, мг
Завтрак																			
№1 (2004)	Бутерброд с маслом сливочным (батон)	15/25	2,96	0,07	10,86	0,74	13,18	175,92	7,15	8,09	23,6	0,5	86,7	56	98	0,6	0	0	0
№257 (1996)	Каша рисовая вязкая с маслом сливочным	200/10	8,89	2,85	10,93	0,44	39,99	281,37	124	35,5	155	0,6	77,1	47	87	0,3	0,1	0,2	1,3
№ 692 (2004)	Кофейный напиток с молоком	200	3,95	1,56	1,45	0,00	19,52	95,17	65,1	7,55	48,5	0,1	10,8	5,4	12	0	0	0,1	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	0,3	0	0	0	0,3	0	0	0
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90	6,86	9,21	31	0,8	0	1	0,2	0,3	0	0	0
пром.	Джем	20	0,11	0,00	0,02	0,02	13,52	52,26	3,87	2,44	2,78	0,1	0	8	Г6	0,1	0	0	3,2
Итого за 'Завтрак'			520,00	19,43	4,48	23,74	1,66	714,72	213	66,9	280	2,4	175	117	199	1,5	0,2	0,3	5,2
Обед																			
ТТК	Салат из свежих помидоров с сыром, льяным маслом	70	4,17	3,61	8,21	3,53	2,68	101,52	146	17,9	96	0,6	28,8	435	103	2	0	0,1	13
№181 (2004)	Уха с перловой крупой	250/25	8,26	6,28	2,31	0,32	16,70	118,09	25,5	26,7	127	1	9,19	9,8	11	0,7	0,1	0,1	12
№401 (1996)	Гуляш из говядины	70/50	11,64	0,00	12,72	2,42	4,01	216,45	7,81	4,22	11,5	0,2	0	73	14	1,2	0	0	1
№469 (1996)	Макаронные изделия отварные "Ассорти"	150	3,51	0,03	4,89	0,65	36,66	212,22	10,1	7,98	44,4	0,8	30,4	20	34	0,8	0,1	0	0
ТТК	Напиток фруктово-ягодный	200	0,00	0,00	0,00	0,00	16,31	62,87	0,44	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	25,5	0,4	0	0	0	0,4	0	0	0
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90	6,86	9,21	31	0,8	0	1	0,2	0,3	0	0	0
Итого за 'Обед'			875,00	31,85	9,91	28,68	7,47	845,18	204	71,5	336	3,8	68,4	539	163	5,4	0,4	0,2	26
Итого за день			1395,00	51,28	14,39	52,42	9,13	1559,90	417	138	616	6,2	243	656	362	6,9	0,6	0,5	31

МЕНЮ 4 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	В	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	В2	С, мг
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.													
Завтрак																			
№297 (1994)	Запеканка из творога со стухенным молоком	100/10	18,67	17,60	12,80	0,11	22,59	280,50	187,24	27,69	240,1	0,66	80,38	46,19	89,86	0,4	0,1	0,3	0,56
№257 (1996)	Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным	200/10	8,07	2,83	10,82	1,65	37,89	279,82	116,96	47,95	178,7	1,3	46,92	46,08	87,92	0,3	0,2	0,1	0,5
ТТК	Напиток с витаминами "Витощка"	200	0,00	0,00	0,00	0,00	18,97	70,76	0	0	0	0	117,6	0	0	0	0,3	0,3	19,6
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,49	0,00	0,16	0,16	10,15	48,06	3,92	2,74	12,74	0,22	0	0	0	0,2	0	0	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
	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	0	4
Итого за 'Завтрак'		660,00	29,89	20,43	24,36	2,56	108,33	761,49	329,06	95,43	472,1	4,86	244,9	117,3	182,98	1,4	0,6	0,8	24,7
Обед																			
№139 (1996)	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	6,19	0,00	4,41	2,45	19,61	141,02	17,03	20,4	54,48	0,86	0	1188	201,8	1,2	0,1	0,1	13,2
№47 (2004)	Фрикадельки из говядины (паровые) с отрубями, маслом сливочным	90/5	14,43	0,04	12,93	0,24	7,84	201,79	9,33	20,71	46,73	0,77	50,74	32,68	56,16	0,6	0	0	0
№486 (1996)	Рагу из овощей	150	3,01	0,00	7,06	7,06	18,50	142,54	42,39	35,7	82,53	1,11	0	4395	747,34	3,4	0,1	0,1	29,2
ТТК	Напиток "Здоровье" (с брусничкой)	200	1,41	0,00	1,32	0,05	22,86	132,74	0,01	0	0,01	0	27,25	0,1	5,51	0	0	0,1	0,97
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,49	0,00	0,16	0,16	10,15	48,06	3,92	2,74	12,74	0,22	0	0	0	0,2	0	0	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
ТТК	Выпечка в ассортименте	75	5,99	1,21	10,73	2,00	40,07	278,25	62,5	18,67	77,19	0,9	49,05	37,62	89,59	0,9	0,1	0,1	0,06
Итого за 'Обед'		810,00	33,81	1,25	36,85	12,20	127,20	982,30	142,04	107,43	304,65	4,62	127,04	5654,50	1100,60	6,65	0,39	0,35	43,43
Итого за день		1470,00	63,70	21,68	61,21	14,76	235,53	1743,79	471,10	202,86	776,72	9,48	371,94	5771,75	1283,58	8,04	1,00	1,17	68,09

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Каскад"
Н.А.Елькина



2026 год

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ СОШ №121



2026 год

Основное меню для детей 12 лет и старше на период весенних каникул с 23.03.2026 по 27.03.2026г.

МЕНЮ 1 день

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мкг	В1, мг	В2	C, мг
Завтрак																		
№257 (1996)	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" на молоке с маслом сливочным	200/10	12,57	5,88	16,48	3,37	48,64	387,96	274	98,5	361,77	2,21	98	110,4	1	0,33	0,4	2,61
№642 (1996)	Какао с молоком	200	3,94	2,98	3,16	0,59	21,39	123,86	128,9	31,1	118,29	1,01	20,6	23,22	0	0,05	0,2	1,34
пром.	Блинчик с вишней	80	4,89	0,00	4,09	0,25	21,30	175,33	0	0	0	0	0	0	0,1	0	0	0
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09	5,88	4,12	19,11	0,32	0	0	0,3	0,03	0	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	5	0,2	0,02	0	4
	Итого за 'Завтрак'	620,00	24,00	8,86	24,32	4,85	117,13	803,70	422,9	142	508,74	5,46	119	138,62	1,6	0,42	0,6	7,95

Обед

№572 (2004)	Овощи свежие в нарезке с зеленью (огурец, помидор)	100	0,94	0,00	0,15	0,15	4,31	20,73	21,03	17,1	34,14	0,76	0	75,25	0,4	0,04	0	17,6
№120 (1996)	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной	250/10	2,01	0,25	7,05	5,09	11,08	112,46	46,71	21,5	51,81	0,79	14,7	244,4	2,4	0,07	0,1	29,6
ТТК	Индейка тушеная	60/50	16,95	0,00	11,78	6,93	5,84	193,80	20,27	17,9	33,8	0,46	0	800	3,3	0,03	0	3,92
ТТК	Рис по турецки с вермишелью	180	4,86	0,02	5,74	1,83	46,42	248,17	11,2	26	84,41	0,74	20,8	23,51	1	0,06	0	0
ТТК	Напиток вишневый	200	0,37	0,40	1,95	0,00	23,82	107,42	3,05	7,4	8,48	0,18	91,8	7,75	0	0,02	0	0,79
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	0,4	0,04	0	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	0,2	0,3	0,04	0	0
	Итого за 'Обед'	910,00	29,40	0,66	27,23	14,55	119,95	816,60	116,95	104,6	269,09	4,11	127,3	1151,11	7,77	0,3	0,21	51,97
	Итого за день	1530,00	53,40	9,52	51,55	19,40	237,08	1620,30	539,88	246,07	777,83	9,57	245,90	1289,73	9,41	0,72	0,76	59,92

МЕНЮ 2 день

№ 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.				Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	B	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	B2	C, мг
			всего	жив.	всего	раст.													
Завтрак																			
№562 (2014)	Ежики с рисом	70	10,24	0,00	11,11	6,67	10,05	180,19	5,8	6,04	22,33	0,24	0	0	0	3,1	0	0	1,43
№472 (1996)	Пюре каргофельное (гарнир)	180	3,86	0,84	6,39	0,60	28,08	183,65	49,27	38,59	113,7	1,4	42	56,41	52,01	0,2	0,2	0,2	30,5
№686 (2004)	Чай с сахаром, лимоном	200/7	0,26	0,00	0,06	0,06	15,16	59,88	3,19	0,82	1,51	0,09	0	0,69	0,14	0	0	0	2,74
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,49	0,00	0,16	0,16	10,15	48,06	3,92	2,74	12,74	0,22	0	0	0	0,2	0	0	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
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
Итого за " завтрак		597,00	26,13	0,84	22,95	7,72	75,62	605,89	69,03	57,41	181,3	2,7	42	58,08	52,35	3,8	0,3	0,2	34,7
Обед																			
№128 (1996)	Рассольник домашний на мясном бульоне со сметаной	250/10	5,59	0,25	7,48	4,47	17,03	155,27	36,14	28,1	69,65	1,05	14,7	1204,9	219,6	2,1	0,1	0,1	25,8
№505 (2004)	Кнели из филе цыпленка (паровые)	100	22,59	2,29	9,12	0,09	5,87	196,09	40,33	5,12	47,24	0,37	64,4	28,42	108,7	0,4	0	0,1	0,32
№464 (1996)	Каша гречневая вязкая (гарнир)	180	5,42	0,03	6,50	1,41	29,18	189,50	15,79	85,93	130	2,93	36,4	27,74	42,01	0,4	0,2	0,1	0
ТТК	Напиток из брусники	200	2,59	2,75	2,26	0,00	36,45	151,61	347,4	58,73	43,5	9,63	0	86,25	0,4	0,1	0,1	5	
ТТК	Выпечка в ассортименте	75	5,99	1,21	10,73	2,00	40,07	278,25	62,5	18,67	77,19	0,9	49,1	37,62	89,59	0,9	0,1	0,1	0,06
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09	5,88	4,12	19,11	0,32	0	0	0	0,3	0	0	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
Итого за 'Обед '		865,00	45,70	6,53	36,57	8,45	152,00	1080,71	514,85	209,88	417,61	15,96	164,62	1299,67	546,33	4,85	0,50	0,42	31,14
Итого за день		1462,00	71,83	7,37	59,52	16,17	227,62	1686,60	583,88	267,29	598,89	18,66	206,62	1357,75	598,68	8,63	0,77	0,60	65,84

МЕНЮ 3 день

№ ГК	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.			Ca	Mg	P	Fe	А, мкг г	В	РЭ, мкг г	В1, мг г	ТЭ, мг г	В2	С, мг
Завтрак																			
№1 (2004)	Бутерброд с маслом сливочным (батон)	10/25	1,94	0,05	8,82	0,74	13,14	139,29	6,57	8,1	22,7	0,51	58	37	65	0,5	0	0	0
№257 (1996)	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	250/5	7,33	3,52	7,60	0,54	49,93	296,77	154	44	192	0,72	53	31	60	0,3	0,1	0,2	1,6
№692 (2004)	Кофейный напиток с молоком	200	1,95	1,56	1,45	0,00	19,52	95,17	65,1	7,6	48,5	0,1	11	5,4	12	0	0	0,1	0,7
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09	5,88	4,1	19,1	0,32	0	0	0	0,3	0	0	0
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90	6,86	9,2	31	0,76	0	1	0,2	0,3	0	0	0
пром.	Джем	20	0,11	0,00	0,02	0,02	13,52	52,26	3,87	2,4	2,78	0,09	0	8	1,6	0,1	0	0	3,2
Итого за 'Завтрак'		560,00	14,85	5,13	18,35	1,77	119,52	693,49	242	76	316	2,5	122	82	139	1,5	0,2	0,3	5,5
Обед																			
№7 (2003)	Салат "Здоровье" с пекинской капустой, льняным маслом	100	1,25	0,00	9,87	7,43	6,76	117,63	36,9	13	31,4	0,55	0	30	5	3,4	0	0	28
№181 (2004)	Уха с перловой крупой	250/25	8,26	6,28	2,31	0,32	16,70	118,09	25,5	27	127	0,97	9,2	9,8	11	0,7	0,1	0,1	12
№401 (1996)	Гуляш из говядины	70/50	21,64	0,00	12,72	2,42	4,01	216,45	7,81	4,2	11,5	0,24	0	73	14	1,2	0	0	1
№469 (1996)	Макаронные изделия отварные "Ассорти"	180	6,62	0,03	5,87	0,78	43,99	254,66	12,1	9,6	53,3	0,97	36	23	41	1	0,1	0	0
ТТК	Напиток из смородины	200	1,13	0,00	0,12	0,00	15,70	65,27	0,44	0	0	0,04	0	0	0	0	0	0	0
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09	5,88	4,1	19,1	0,32	0	0	0	0,3	0	0	0
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90	6,86	9,2	31	0,76	0	1	0,2	0,3	0	0	0
Итого за 'Обед'		925,00	42,42	6,31	31,37	11,42	110,57	882,10	95,5	67	274	3,86	46	138	72	6,8	0,4	0,2	41
Итого за день		1485,00	57,27	11,44	49,73	13,19	230,09	1575,58	338	143	590	6,36	167	220	211	8,3	0,6	0,5	46

МЕНЮ 4 день

№ ГК	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	ТЭМ, г	В1, мг	В2	С, мг	
																			14,85
№297 (1994)	Запеканка из творога со сгущенным молоком	90/10	14,85	15,91	11,63	0,10	20,38	253,82	171,5	25,22	218,1	0,59	72,91	41,98	81,53	0,4	0,06	0,28	0,52
№257 (1996)	Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным	250/5	9,48	3,43	11,00	2,02	44,94	324,79	161,9	67,52	250,2	1,82	52,43	42,63	60,93	0,2	0,3	0,21	1,53
ТТК	Напиток с витаминами "Витошка"	200	0,00	0,00	0,00	0,00	18,97	70,76	0	0	0	0	117,6	0	0	0	0,29	0,33	19,6
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,49	0,00	0,16	0,16	10,15	48,06	3,92	2,74	12,74	0,22	0	0	0	0,2	0,02	0,01	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	0,04	0,02	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	4
Итого за 'Завтрак'		695,00	27,49	19,35	23,38	2,91	113,17	779,78	358,3	112,5	521,5	5,3	242,9	109,59	147,7	1,3	0,73	0,86	25,7

Обед

№139 (1996)	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	5,19	0,00	4,41	2,45	19,61	141,02	17,03	20,4	54,48	0,86	0	1187,8	201,8	1,2	0,1	0,05	13,2
№47 (2004)	Фрикадельки из говядины (паровые) с отрубями, маслом сливочным	100/5	13,50	14,94	10,84	0,27	8,50	229,96	9,64	21,44	49,15	0,8	52,04	33,52	58,77	0,7	0,05	0,03	0
№486 (1996)	Рагу из овощей	180	3,61	0,00	8,47	8,47	22,20	171,05	50,98	42,86	99,05	1,34	0	5274,4	896,9	4,1	0,15	0,11	35
ТТК	Напиток "Здоровье" (с брусникой)	200	1,41	0,00	1,32	0,05	22,86	132,74	0,01	0	0,01	0	27,25	0,1	5,51	0	0	0,1	0,97
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,49	0,00	0,16	0,16	10,15	48,06	3,92	2,74	12,74	0,22	0	0	0	0,2	0,02	0,01	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	0,04	0,02	0
ТТК	Выпечка в ассортименте	75	5,99	1,21	10,73	2,00	40,07	278,25	62,5	18,67	77,19	0,9	49,05	37,62	89,59	0,9	0,06	0,06	0,06
Итого за 'Обед'		850,00	32,48	16,15	36,17	13,64	131,56	1038,98	150,94	115,32	323,59	4,88	128,34	6534,41	1252,72	7,35	0,42	0,38	49,27
Итого за день		1545,00	59,97	35,50	59,55	16,55	244,73	1818,76	509,25	227,85	845,13	10,18	371,28	6644,00	1400,38	8,68	1,15	1,24	74,92

МЕНЮ 5 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,мк г	В	РЭ,мкг	ТЭ,м г	В1,мг	С,мг	
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.													
Завтрак																			
ТТК	Помидор пикантный	30	0,29	0,00	2,72	2,06	1,39	30,95	3,74	5,35	6,99	0,2	0	214	36,3	1,1	0,02	0,01	6,7
ТТК	Каша гречневая с курицей и овощами "Царская"	250	20,00	0,02	17,69	4,19	29,88	383,50	32,1	84,1	134	2,9	28	2897	521	1,9	0,19	0,11	40
ТТК	Чай ягодный (с брусникой)	200	0,39	0,00	1,23	0,02	37,21	110,87	186	31,8	23,5	5,2	0	0	41,4	0,2	0,04	0,04	5,9
пром.	Блины классические со стуженым молоком	50/10	3,02	0,71	5,20	2,45	7,44	105,66	30,1	3,33	21,5	0	4,1	2,94	4,7	1,1	0,01	0,04	0,1
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,49	0,00	0,16	0,16	10,15	48,06	3,92	2,74	12,7	0,2	0	0	0	0,2	0,02	0,01	0
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90	6,86	9,21	31	0,8	0	0,98	0,2	0,3	0,04	0,02	0
Итого за 'Завтрак '		580,00	26,48	0,73	27,24	9,11	94,24	716,95	263	137	230	9,4	32	3115	604	4,8	0,31	0,22	53
Обед																			
№83 (1982)	Салат из квашеной капусты (с брусникой)	100	2,37	0,00	6,01	5,00	15,82	115,86	190	38,5	42,4	5	0	2,94	35	2,5	0,05	0,05	27
№430 (1996)	Борщ с морской капустой, картофелем, сметаной	250/10	1,97	0,25	7,09	5,06	14,26	123,96	41,9	23,1	52,6	1,1	15	1246	227	2,4	0,05	0,06	17
№705 (2004)	Запеканка картофельная с мясом	243/10	20,88	15,53	19,50	9,82	45,85	492,85	30,9	57,1	150	2,4	58	82,7	72,3	4,4	0,29	0,18	47
пром.	Напиток из плодов шиповника	200	0,31	0,00	0,14	0,14	26,07	99,27	6,08	1,57	1,57	0,3	0	510	86,8	0,3	0,01	0,03	127
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,49	0,00	0,16	0,16	10,15	48,06	3,92	2,74	12,7	0,2	0	0	0	0,2	0,02	0,01	0
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90	6,86	9,21	31	0,8	0	0,98	0,2	0,3	0,04	0,02	0
Итого за 'Обед '		853,00	28,31	15,78	33,14	20,41	120,33	917,91	279	132	290	9,7	73	1842	421	10	0,46	0,33	219
Итого за день		1433,00	54,79	16,51	60,38	29,53	214,50	1634,86	542	269	521	19	104	4956	1025	15	0,77	0,55	272