

Согласовано

Директор МАОУ СОШ №121

Е.Г. Гунба

" " 2025 г.

Утверждаю

Директор ООО "Каскад"

Н.А. Елькина

" " 2025 г.

## Основное десятидневное меню завтраков и обедов для детей, обучающихся в 1-4 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 271 рублей 59 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)              | 10/25    | 4,46         | 2,58        | 3,34         | 0,74         | 13,06         | 100,39        |
| №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             | 150      | 3,64         | 0,03        | 4,82         | 0,51         | 39,63         | 216,96        |
| ТТК                       | Напиток с витаминами "Витошка"         | 200      | 0,00         | 0,00        | 0,00         | 0,00         | 18,97         | 70,76         |
| 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>26,66</b> | <b>2,92</b> | <b>18,37</b> | <b>5,71</b>  | <b>101,94</b> | <b>669,21</b> |

### Обед

|                        |                                   |        |              |             |              |              |               |                |
|------------------------|-----------------------------------|--------|--------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| №167 (1996)            | Суп из овощей со сметаной         | 250/10 | 2,21         | 0,25        | 6,33         | 4,37         | 13,34         | 116,09         |
| №474 (1997)            | Котлеты особые с отрубями         | 90     | 14,03        | 0,00        | 11,82        | 2,37         | 6,44          | 187,20         |
| №464 (1996)            | Каша гречневая вязкая (гарнир)    | 150    | 4,52         | 0,03        | 5,42         | 1,18         | 24,31         | 157,92         |
| 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>31,07</b> | <b>0,03</b> | <b>23,38</b> | <b>6,94</b>  | <b>117,28</b> | <b>764,35</b>  |
| <b>Итого за день</b>   |                                   |        | <b>57,73</b> | <b>2,95</b> | <b>41,75</b> | <b>12,65</b> | <b>219,22</b> | <b>1433,56</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 | 200/5    | 7,29         | 2,65        | 6,98         | 0,00         | 46,00         | 267,02        |
| пром.                     | Творожок "наша маша" 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>23,70</b> | <b>4,26</b> | <b>22,73</b> | <b>1,22</b>  | <b>106,06</b> | <b>707,67</b> |

### Обед

|   |   |        |       |      |      |      |       |        |
|---|---|--------|-------|------|------|------|-------|--------|
| Роспотребнадзора по Свердловской области 2018 год | Борщ с морской капустой, картофелем, сметаной | 250/10 | 1,97  | 0,25 | 7,09 | 5,06 | 14,26 | 123,96 |
| №505 (2004)                                       | Кнели из филе цыпленка (паровые)              | 90     | 16,33 | 2,06 | 8,20 | 0,08 | 5,29  | 176,48 |

|             |                                   |     |      |      |      |      |       |        |
|-------------|-----------------------------------|-----|------|------|------|------|-------|--------|
| №469 (1996) | Макаронные изделия отварные       | 150 | 5,51 | 0,03 | 4,89 | 0,65 | 36,65 | 212,18 |
| ТТК         | Напиток вишневый                  | 200 | 0,39 | 0,39 | 2,17 | 0,00 | 21,74 | 101,41 |
|             | Выпечка в ассортименте            | 50  | 1,26 | 0,59 | 1,30 | 0,59 | 30,81 | 128,84 |
| 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  |

**Итого за 'Обед' 27,72 2,73 23,18 6,67 111,90 768,48**

**Итого за день 51,42 6,99 45,91 7,89 217,96 1476,15**

### 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. |              |          |

#### Завтрак

|             |   |          |       |      |      |      |       |        |
|-------------|---|----------|-------|------|------|------|-------|--------|
| ТТК         | Огурчик пикантный                       | 20/2     | 0,16  | 0,00 | 1,98 | 1,49 | 0,69  | 20,74  |
| №33 (2001)  | Рыба, запеченная в омлете (филе минтая) | 90       | 13,97 | 4,32 | 7,46 | 2,98 | 8,63  | 154,38 |
| №472 (1996) | Пюре картофельное (гарнир)              | 150      | 3,21  | 0,70 | 5,33 | 0,50 | 23,40 | 153,04 |
| №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  |

**Итого за 'Завтрак ' 21,12 5,02 15,31 5,51 71,28 498,04**

#### Обед

|                 |   |     |       |      |       |      |       |        |
|-----------------|---|-----|-------|------|-------|------|-------|--------|
| 139/3 ( 1996г.) | Суп картофельный с макаронными изделиями на бульоне с курой | 250 | 5,74  | 0,00 | 7,05  | 2,45 | 19,61 | 130,98 |
| №47 (2004)      | Фрикадельки из говядины (паровые) с отрубями                | 90  | 12,40 | 0,02 | 10,13 | 0,24 | 7,80  | 167,39 |
| ТТК             | Булгур с овощами  | 150 | 4,32  | 0,01 | 4,59  | 0,06 | 33,49 | 190,32 |
| №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  |

**Итого за 'Обед 27,00 0,03 22,31 3,29 112,49 705,14**

**Итого за день 48,12 5,05 37,62 8,8 183,77 1203,18**



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      | 10,31        | 4,56        | 14,97        | 1,74         | 51,09        | 376,91        |
| ТТК                        | Блины классические со сгущенным молоком | 50/10    | 5,02         | 0,71        | 7,20         | 2,45         | 5,44         | 105,66        |
| №642 (1996)                | Какао с молоком                         | 200      | 3,94         | 2,98        | 3,16         | 0,59         | 21,39        | 123,86        |
| пром.                      | Хлеб пшеничный витаминизированный       | 20       | 1,49         | 0,00        | 0,16         | 0,16         | 10,15        | 48,06         |
| <b>Итого за 'Завтрак '</b> |   |          | <b>20,76</b> | <b>8,25</b> | <b>25,49</b> | <b>4,94</b>  | <b>88,07</b> | <b>654,49</b> |

Обед

|                       |   |        |              |             |              |              |               |                |
|-----------------------|---|--------|--------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| №120 (1996)           | Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной | 250/10 | 5,01         | 0,25        | 9,05         | 5,09         | 11,08         | 120,46         |
| №394 (1996)           | Жаркое по-домашнему                         | 50/200 | 14,42        | 0,00        | 12,61        | 10,61        | 37,83         | 361,35         |
| №705 (2004)           | Напиток из плодов шиповника                 | 200    | 0,31         | 0,00        | 0,14         | 0,14         | 26,07         | 99,27          |
| пром.                 | Хлеб пшеничный витаминизированный           | 40     | 2,97         | 0,00        | 0,32         | 0,32         | 20,30         | 96,12          |
| пром.                 | Хлеб ржаной                                 | 20     | 1,29         | 0,00        | 0,24         | 0,24         | 8,17          | 37,90          |
| <b>Итого за 'Обед</b> |   |        | <b>24,00</b> | <b>0,25</b> | <b>22,36</b> | <b>16,40</b> | <b>103,45</b> | <b>715,10</b>  |
| <b>Итого за день</b>  |   |        | <b>44,76</b> | <b>8,5</b>  | <b>47,85</b> | <b>21,34</b> | <b>191,52</b> | <b>1369,59</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 | 70       | 9,79         | 0,04        | 6,07         | 0,07         | 6,32         | 116,47        |
| №274 (1996)                | Макароны с сыром                         | 150      | 9,06         | 4,34        | 11,62        | 0,56         | 31,54        | 267,50        |
| №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>22,95</b> | <b>4,38</b> | <b>21,23</b> | <b>3,43</b>  | <b>77,95</b> | <b>587,90</b> |

Обед

|                         |                                      |        |              |             |              |              |               |                |
|-------------------------|--------------------------------------|--------|--------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| №129/3(1996)            | Рассольник ленинградский со сметаной | 250/10 | 2,38         | 0,25        | 3,80         | 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            | 150    | 3,80         | 0,02        | 5,20         | 2,74         | 20,80         | 200,73         |
| ТТК                     | Напиток вишневый                     | 200    | 0,10         | 0,00        | 0,61         | 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>26,18</b> | <b>0,86</b> | <b>27,34</b> | <b>11,94</b> | <b>115,06</b> | <b>837,99</b>  |
| <b>Итого за день</b>    |                                      |        | <b>49,13</b> | <b>5,24</b> | <b>48,57</b> | <b>15,37</b> | <b>193,01</b> | <b>1425,89</b> |

6 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)         | 10/25    | 4,46     | 2,58        | 3,34    | 0,74         | 13,06        | 100,39   |
| ТТК            | Палочки рыбные                    | 60       | 10,09    | 0,52        | 7,66    | 3,66         | 12,47        | 129,32   |
| №472 (1996)    | Пюре картофельное (гарнир)        | 150      | 3,21     | 0,70        | 5,33    | 0,50         | 23,40        | 153,04   |
| №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>21,54</b> | <b>3,80</b> | <b>16,87</b> | <b>5,44</b> | <b>87,49</b> | <b>552,64</b> |

### Обед

|                                |   |        |              |             |              |              |               |                |
|--------------------------------|---|--------|--------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| ТТК                            | Огурчик пикантный   | 55/5   | 0,43         | 0,00        | 4,95         | 3,73         | 1,89          | 52,63          |
| №120 (1996)                    | Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне со сметаной | 250/10 | 3,15         | 0,25        | 5,65         | 2,65         | 11,08         | 115,39         |
| 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"                           | 150    | 3,51         | 0,03        | 4,89         | 0,65         | 36,66         | 212,22         |
| ТТК                            | Напиток фруктово-ягодный  | 200    | 0,22         | 0,00        | 1,53         | 0,00         | 25,11         | 106,32         |
| прорм.                         | 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 6 день '</b> |   |        | <b>23,08</b> | <b>0,97</b> | <b>23,41</b> | <b>6,28</b>  | <b>101,33</b> | <b>700,39</b>  |
| <b>Итого за день</b>           |   |        | <b>44,62</b> | <b>4,77</b> | <b>40,28</b> | <b>11,72</b> | <b>188,82</b> | <b>1253,03</b> |

### 7 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>             |                                   |          |              |             |              |              |              |               |
| №403 (1996)                | Плов (со свининой)                | 200      | 15,59        | 0,00        | 20,43        | 7,38         | 41,20        | 410,56        |
| №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         |
| пром.                      | Йогурт                            | 125      | 4,99         | 5,30        | 1,71         | 0,00         | 6,95         | 65,98         |
| <b>Итого за 'Завтрак '</b> |                                   |          | <b>24,36</b> | <b>5,3</b>  | <b>22,68</b> | <b>7,92</b>  | <b>86,71</b> | <b>646,41</b> |

### Обед

|                         |   |     |              |             |              |              |               |                |
|-------------------------|---|-----|--------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| 139/3 (1996г.)          | Суп картофельный с макаронными изделиями на бульоне с курой | 250 | 5,74         | 0,00        | 7,05         | 2,45         | 19,61         | 130,98         |
| №424 (1996)             | Биточки паровые из говядины с отрубями                      | 90  | 14,16        | 0,02        | 8,98         | 0,24         | 10,16         | 187,07         |
| №464 (1996)             | Каша гречневая вязкая (гарнир)                              | 150 | 4,52         | 0,03        | 5,42         | 1,18         | 24,31         | 157,92         |
| 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          |
| прорм.                  | 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>31,02</b> | <b>0,05</b> | <b>24,79</b> | <b>4,75</b>  | <b>127,29</b> | <b>794,08</b>  |
| <b>Итого за день</b>    |   |     | <b>55,38</b> | <b>5,35</b> | <b>47,47</b> | <b>12,67</b> | <b>214,00</b> | <b>1440,50</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 | 60/5     | 11,14        | 10,53          | 7,41         | 1,53            | 12,67            | 162,29        |
| №35 (2003)                 | Каша "Дружба" со сливочным маслом                   | 200/5    | 7,13         | 2,79           | 7,45         | 1,03            | 44,27            | 270,82        |
| №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>25,73</b> | <b>16,30</b>   | <b>18,50</b> | <b>3,63</b>     | <b>101,73</b>    | <b>666,96</b> |

## Обед

|                         |  |        |              |              |              |              |               |                |
|-------------------------|--|--------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| №572 (2004)             | Овощи свежие (в нарезке)                               | 60     | 0,56         | 0,00         | 0,09         | 0,09         | 2,56          | 12,31          |
| №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                            | 150    | 4,05         | 0,01         | 4,95         | 1,52         | 38,68         | 216,81         |
| №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>27,91</b> | <b>1,32</b>  | <b>22,01</b> | <b>6,55</b>  | <b>123,60</b> | <b>787,85</b>  |
| <b>Итого за день</b>    |  |        | <b>53,64</b> | <b>17,62</b> | <b>40,51</b> | <b>10,18</b> | <b>225,33</b> | <b>1454,81</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       | 0,12         | 0,00           | 1,48         | 1,11            | 0,52             | 15,55         |
| №562 (2014)                                      | Ежики с рисом (говядина, свинина)             | 90       | 12,44        | 0,00           | 10,68        | 3,53            | 12,94            | 196,44        |
| №472 (1996)                                      | Пюре картофельное (гарнир)                    | 150      | 3,21         | 0,70           | 5,33         | 0,50            | 23,40            | 153,04        |
| №685 (2004)                                      | Чай с сахаром                                 | 200/15   | 0,20         | 0,00           | 0,05         | 0,05            | 14,82            | 57,35         |
| пром.  | Хлеб пшеничный витаминизированный             | 20       | 1,48         | 0,00           | 0,16         | 0,16            | 11,42            | 54,06         |
| пром.  | Хлеб ржаной                                   | 20       | 1,29         | 0,00           | 0,24         | 0,24            | 8,17             | 37,90         |
| <b>Обед</b>                                      |   |          |              |                |              |                 |                  |               |
| ТТК  | Помидор пикантный                             | 55/5     | 0,59         | 0,00           | 4,95         | 3,73            | 2,80             | 57,58         |
| Роспотребнадзор по Свердловской области 2018 год | 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         |
| <b>Итого за 'Завтрак '</b> |                                   |    | <b>20,44</b> | <b>15,63</b> | <b>22,10</b> | <b>3,37</b> | <b>69,06</b> | <b>548,78</b> |

**Обед**

|                         |                                      |        |              |              |              |              |               |                |
|-------------------------|--------------------------------------|--------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| №139 (2004)             | Суп картофельный с горохом, гренками | 250/10 | 4,98         | 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          | 150    | 5,51         | 0,03         | 4,89         | 0,65         | 36,65         | 212,18         |
| ТТК                     | Напиток фруктово-ягодный             | 200    | 0,22         | 0,00         | 0,00         | 0,00         | 20,11         | 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>25,03</b> | <b>10,08</b> | <b>23,87</b> | <b>11,58</b> | <b>115,58</b> | <b>844,98</b>  |
| <b>Итого за день</b>    |                                      |        | <b>45,47</b> | <b>25,71</b> | <b>45,97</b> | <b>14,95</b> | <b>184,64</b> | <b>1393,76</b> |