

**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор ООО «Каскад»

  


**Н. А. Елькина**

**СОГЛАСОВАНО:**

Директор МАОУ СОШ № 170

  


**Н.В. Антропова**

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

**МАОУ СОШ № 170**

## 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	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
<b>Завтрак</b>																	
№10 (2004)	Бутерброд горячий с сыром	55	5,35	6,47	5,29	0,74	17,10	188,56	251	21,6	169	0,7	80,4	92,15	0,58	0,05	0,17
	Овощи свежие в нарезке																
№572 (2004)	(огурец, помидор)	100	0,00	0,00	0,00	0,15	8,26	20,51	18,1	16,7	33,3	0,7	0	71,5	0,4	0,04	17,2
№284 (1996)	Омлет натуральный с маслом сливочным	150/10	13,25	15,25	19,02	2,25	2,84	288,34	116	19,3	252	2,9	342	367,08	1,79	0,09	0,54
№692 (2004)	Кофейный напиток с молоком	200	1,81	1,42	1,32	0,00	44,18	111,17	59,4	6,86	44,1	0,1	9,8	11	0	0,02	0,64
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	35	2,98	0,00	0,31	0,31	20,31	96,12	7,84	5,49	25,5	0,4	0	0	0,44	0,04	0
пром.	Хлеб ржаной	35	2,26	0,00	0,41	0,41	14,30	66,33	6,86	9,21	31	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0
	<b>Итого за 'Завтрак '</b>	<b>585,00</b>	<b>25,65</b>	<b>23,14</b>	<b>26,35</b>	<b>3,68</b>	<b>106,99</b>	<b>742,61</b>	<b>459</b>	<b>79,1</b>	<b>554</b>	<b>5,6</b>	<b>432</b>	<b>541,93</b>	<b>3,48</b>	<b>0,28</b>	<b>18,5</b>
<b>Обед</b>																	
№4 (2001)	Салат из белокочанной капусты с яблоками	100	1,33	0,00	8,04	5,04	11,83	110,67	40,3	13,1	24,6	0,9	0	3,13	2,31	0,03	33,3
	Борщ с морской капустой, картофелем, сметаной	250/10	1,97	0,25	7,09	5,06	14,26	153,96	41,9	23,1	52,6	1,1	14,7	226,85	2,41	0,05	17,3
№394 (1996)	Жаркое по-домашнему	50/200	20,03	15,48	15,16	4,57	30,30	304,21	30,4	40,8	105	1,7	0	16,83	1,99	0,2	34,7
№588 (1996)	Компот из смеси сухофруктов	200	0,00	0,00	0,00	0,00	19,79	108,69	2,46	5,92	6,79	0,1	73,4	6,2	0	0,02	0,63
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4,47	0,00	0,47	0,47	30,46	144,18	11,8	8,23	38,2	0,7	0	0	0,66	0,06	0
пром.	Хлеб ржаной	50	3,23	0,00	0,59	0,59	20,43	94,76	17,2	23	77,4	1,9	0	0,5	0,7	0,09	0
пром.	Молоко витаминизированное (пакетированное)	200	3,75	6,12	4,64	0,00	9,22	100,44	223	25,7	165	0,2	25,3	46,42	0	0,06	1,1
	<b>Итого за 'Обед '</b>	<b>1120,00</b>	<b>34,78</b>	<b>21,85</b>	<b>35,99</b>	<b>15,73</b>	<b>136,28</b>	<b>1016,91</b>	<b>367</b>	<b>140</b>	<b>469</b>	<b>6,6</b>	<b>113</b>	<b>299,93</b>	<b>8,07</b>	<b>0,51</b>	<b>87</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1705,00</b>	<b>66,70</b>	<b>44,99</b>	<b>68,92</b>	<b>19,42</b>	<b>209,13</b>	<b>1692,53</b>	<b>826</b>	<b>219</b>	<b>1024</b>	<b>12</b>	<b>545</b>	<b>841,86</b>	<b>11,6</b>	<b>0,79</b>	<b>105</b>

## МЕНЮ 2 день (вторник)

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	неральные элементы					Витамины							
			всего	в т.ч. из яиц	всего	в т.ч. из раст.			Са	Mg	P	Fe	A,мкг	B	РЭ,мкг	ГЭ,мг	В1,мг	B2	PP	НЭ	C,мг
<b>Завтрак</b>																					
03 (2004)	Бутерброд с маслом, сыром (багет)	15/20/25	5,11	5,11	10,08	0,74	17,18	224,64	203	18,9	141	0,7	128	89,2	146	0,7	0,05	0,1	0,43	2,1	0,1
0303 (1996)	Рыба припущенная (филе горбуши)	100	14,61	14,61	7,15	0,01	0,90	157,83	21,1	15,2	150	0,6	23,8	0	36,6	1,9	0,14	0,12	3,85	9,9	0,2
0486 (1996)	Рагу из овощей	180	1,60	0,00	8,47	8,47	40,16	160,87	50,8	42,8	99	1,3	0	5272	896	4,1	0,15	0,11	1,6	2,3	35
0685 (2004)	Чай с сахаром	200/15	0,00	0,00	0,05	0,05	14,82	57,35	0,44	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,98	0,00	0,31	0,31	20,31	96,12	7,84	5,49	25	0,4	0	0	0	0,4	0,04	0,01	0,35	0,9	0
ром.	Хлеб ржаной	30	1,94	0,00	0,35	0,35	12,26	56,85	10,3	13,8	46	1,2	0	1,47	0,3	0,4	0,05	0,02	0,21	0,6	0
<b>Итого за "Завтрак"</b>		<b>625,00</b>	<b>26,24</b>	<b>19,72</b>	<b>26,41</b>	<b>9,93</b>	<b>105,63</b>	<b>753,66</b>	<b>294</b>	<b>96,2</b>	<b>462</b>	<b>4,3</b>	<b>152</b>	<b>5363</b>	<b>1079</b>	<b>7,4</b>	<b>0,43</b>	<b>0,36</b>	<b>6,44</b>	<b>16</b>	<b>35</b>
<b>Обед</b>																					
0120 (1996)	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной	250/10	2,01	0,25	10,05	5,09	11,08	118,46	46,8	21,5	52	0,8	14,7	1350	244	2,4	0,07	0,06	0,87	1,2	30
ТК	Курица в кисло-сладком соусе	70/30	18,66	0,00	10,49	2,97	8,45	182,21	87,6	18,3	42	0,6	0	641	109	1,4	0,06	0,07	0,57	0,3	38
0469 (1996)	Макаронные изделия отварные "Ассорти"	180	4,62	0,03	8,87	0,78	44,00	284,69	12,1	9,58	53	1	36,4	23,5	41,1	1	0,1	0,03	0,72	1,8	0
0705 (2004)	Напиток из плодов шиповника	200	0,00	0,00	0,00	0,14	26,07	99,27	6,08	1,57	1,6	0,3	0	510	86,8	0,3	0,01	0,03	0,12	0,1	127
ром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	70	5,21	0,00	0,55	0,55	35,53	168,21	13,7	9,6	45	0,8	0	0	0	0,8	0,08	0,02	0,62	1,5	0
ром.	Хлеб ржаной	40	2,59	0,00	0,47	0,47	16,35	75,80	13,7	18,4	62	1,5	0	1,96	0,4	0,6	0,07	0,03	0,27	0,8	0
ром.	Молоко витаминизированное (пастеризованное)	200	4,75	6,12	4,64	0,00	9,22	100,44	223	25,7	165	0,2	25,3	16,9	46,4	0	0,06	0,25	0,17	1,7	1,1
<b>Итого за "Обед"</b>		<b>1050,00</b>	<b>37,84</b>	<b>6,39</b>	<b>35,07</b>	<b>10,00</b>	<b>150,70</b>	<b>1029,09</b>	<b>403</b>	<b>105</b>	<b>420</b>	<b>5,1</b>	<b>76,5</b>	<b>2543</b>	<b>528</b>	<b>6,5</b>	<b>0,44</b>	<b>0,49</b>	<b>3,33</b>	<b>7,4</b>	<b>196</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1675,00</b>	<b>64,08</b>	<b>26,11</b>	<b>61,48</b>	<b>19,93</b>	<b>256,33</b>	<b>1782,74</b>	<b>696</b>	<b>201</b>	<b>882</b>	<b>9,4</b>	<b>228</b>	<b>7906</b>	<b>1607</b>	<b>14</b>	<b>0,87</b>	<b>0,85</b>	<b>9,77</b>	<b>23</b>	<b>231</b>

## МЕНЮ 3 день

№ 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	B	РЭ,мкг	ГЭ,мг	В1,мг	B2	PP	НЭ	C,мг
<b>Завтрак</b>																					
	Каша кукурузная молочная вязкая с маслом сливочным	250/10	8,13	3,33	16,75	0,00	57,53	381,24	141	16,1	104	0,17	80,5	48,6	92,6	0,29	0,1	0,2	0,1	3,8	1,5
№257 (1996)	Какао с молоком	200	2,94	2,98	3,16	0,59	21,39	123,86	129	31,1	118	1,01	20,6	11,1	23,2	0,01	0,1	0,2	0,2	1,1	1,3
№642 (1996)	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,98	0,00	0,31	0,31	20,31	96,12	7,84	5,49	25,5	0,43	0	0	0	0,44	0	0	0,4	0,9	0
пром.	Хлеб ржаной	35	2,26	0,00	0,41	0,41	14,30	66,33	12	16,1	54,2	1,34	0	1,72	0,35	0,49	0,1	0	0,2	0,7	0
пром.	Творожок "Наша Маша" классический	100	9,00	0,00	5,00	0,00	4,00	96,20	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого за "Завтрак "</b>		<b>635,00</b>	<b>25,31</b>	<b>6,32</b>	<b>25,63</b>	<b>1,31</b>	<b>117,53</b>	<b>763,75</b>	<b>289</b>	<b>68,7</b>	<b>302</b>	<b>2,95</b>	<b>101</b>	<b>61,4</b>	<b>116</b>	<b>1,23</b>	<b>0,2</b>	<b>0,4</b>	<b>0,9</b>	<b>6,5</b>	<b>2,8</b>
<b>Обед</b>																					
	Салат "Здоровье" с пекинской капустой, льняным маслом	100	0,00	0,00	7,93	7,37	4,86	111,03	52,8	11,8	30,3	0,22	0	19,4	4,14	3,36	0	0	0,1	0,4	18
№7 (2003)	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	2,38	0,25	5,80	4,59	17,47	129,99	27,6	23,5	68,6	0,9	9	980	219	2,08	0,1	0,1	1	1,8	6,7
№129 (1996)	Печень тушенная в соусе	75/50	19,02	18,83	11,29	3,07	8,32	214,38	26,3	23,7	348	7,43	852,6	1167	8899	2,52	0,3	2,3	9,5	14	36
№408 (1996)	Пюре картофельное (гарнир)	180	3,85	0,84	6,39	0,60	28,08	183,63	49,2	38,6	114	1,4	42	56,4	52	0,22	0,2	0,2	2	3	31
№472 (1996)	Компот из смеси сухофруктов	200	0,00	0,00	1,74	0,00	16,42	77,41	2,6	6,66	7,64	0,15	120	0	6,2	0	0	0	0	0,4	1,6
№588 (1996)	Хлеб пшеничный витаминизированный	70	5,21	0,00	0,55	0,55	35,53	168,21	13,7	9,6	44,6	0,75	0	0	0,77	0,1	0	0,6	1,5	0	
пром.	Хлеб ржаной	50	3,23	0,00	0,59	0,59	20,43	94,76	17,2	23	77,4	1,91	0	2,45	0,5	0,7	0,1	0	0,3	1	0
пром.	Блинчик с вишней	50	2,06	0,00	2,56	0,16	19,57	109,58	0	0	0	0	0	0	0	0,07	0	0	0	0	0
<b>Итого за "Обед "</b>		<b>1035,00</b>	<b>35,75</b>	<b>19,92</b>	<b>36,85</b>	<b>16,93</b>	<b>150,68</b>	<b>1089,00</b>	<b>189</b>	<b>137</b>	<b>690</b>	<b>12,8</b>	<b>8697</b>	<b>2225</b>	<b>9181</b>	<b>9,72</b>	<b>0,8</b>	<b>2,6</b>	<b>13</b>	<b>22</b>	<b>93</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1670,00</b>	<b>61,06</b>	<b>26,23</b>	<b>62,48</b>	<b>18,24</b>	<b>268,21</b>	<b>1852,75</b>	<b>479</b>	<b>206</b>	<b>993</b>	<b>15,7</b>	<b>8798</b>	<b>2287</b>	<b>9297</b>	<b>11</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>14</b>	<b>29</b>	<b>96</b>

## МЕНЮ 4 день

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (г)				Витамины								
			всего	в т.ч. раст.	всего	в т.ч. живот.			Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	B	РЭ, мкг	ГЭ, мг	В1, мг	B2	PP	НЭ	C, мг
<b>Завтрак</b>																					
	Бедро цыпленка запеченное по домашнему	100	15,08	0,06	10,13	0,25	0,44	273,36	4,81	1,03	3,04	0,05	3,68	23,5	7,75	0,1	0	0	0,03	0,06	0,6
№482 (1996)	Капуста тушеная	180	2,15	0,00	4,42	6,42	19,23	142,04	105	36,7	73,4	1,43	0	517	87,2	3,1	0,1	0,1	1,55	2,07	93
№692 (2004)	Кофейный напиток с молоком	200	1,95	1,56	1,45	0,00	19,52	95,17	65,1	7,55	48,5	0,1	10,8	5,39	12,1	0	0	0,1	0,05	0,44	0,7
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09	5,88	4,12	19,1	0,32	0	0	0	0,3	0	0	0,26	0,66	0
пром.	Хлеб ржаной	30	1,94	0,00	0,35	0,35	12,26	56,85	10,3	13,8	46,5	1,15	0	1,47	0,3	0,4	0,1	0	0,21	0,6	0
	Слойка с фруктовой начинкой	60	2,00	0,15	8,90	0,01	42,01	140,97	4,11	1,94	5,18	0,35	2,94	0,71	3,12	0	0	0	0,04	0,12	0,1
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>600,00</b>	<b>25,35</b>	<b>1,77</b>	<b>25,49</b>	<b>7,26</b>	<b>108,69</b>	<b>780,47</b>	<b>195</b>	<b>65,2</b>	<b>196</b>	<b>3,39</b>	<b>17,4</b>	<b>548</b>	<b>110</b>	<b>4</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>2,14</b>	<b>3,95</b>	<b>95</b>
<b>Обед</b>																					
№161 (1994)	Суп молочный с макаронными изделиями	250	4,72	3,56	7,93	0,25	21,75	162,97	151	20,3	128	0,44	36,1	19,7	40,6	0,3	0,1	0,2	0,36	1,58	1,6
№401 (1996)	Гуляш из говядины	75/50	18,14	0,00	15,46	2,42	5,01	269,07	7,81	4,22	11,5	0,24	0	73,4	14,4	1,2	0	0	0,12	0,25	1
№464 (1996)	Каша гречневая вязкая (гарнир)	180	4,20	0,03	9,84	1,44	37,09	250,83	14,8	76,3	115	2,61	22,3	22,6	42	0,4	0,1	0,1	1,47	3,15	0
№588 (1996)	Компот из кураги	200	0,00	0,00	0,00	0,06	28,19	108,45	31,8	20,6	28,6	0,67	0	686	117	1,1	0	0	0,59	0,78	0,8
ром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	70	5,21	0,00	0,55	0,55	35,53	168,21	13,7	9,6	44,6	0,75	0	0	0	0,8	0,1	0	0,62	1,54	0
ром.	Хлеб ржаной	50	3,23	0,00	0,59	0,59	20,43	94,76	17,2	23	77,4	1,91	0	2,45	0,5	0,7	0,1	0	0,34	1	0
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>875,00</b>	<b>35,50</b>	<b>3,59</b>	<b>34,37</b>	<b>5,31</b>	<b>148,00</b>	<b>1054,29</b>	<b>236</b>	<b>154</b>	<b>405</b>	<b>6,63</b>	<b>58,4</b>	<b>804</b>	<b>214</b>	<b>4,5</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>3,49</b>	<b>8,31</b>	<b>3,3</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1475,00</b>	<b>60,85</b>	<b>5,37</b>	<b>59,86</b>	<b>12,58</b>	<b>256,69</b>	<b>1834,76</b>	<b>431</b>	<b>219</b>	<b>601</b>	<b>10</b>	<b>75,8</b>	<b>1352</b>	<b>325</b>	<b>8,5</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>5,63</b>	<b>12,3</b>	<b>98</b>

## МЕНЮ 5 день (пятница)

№ ГК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины								
			всего	в т.ч. жид.	всего	в т.ч. паст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	B	PЭ,мкг	ГЭ,мг	В1,мг	B2	PP	HЭ	C,мг
<b>Завтрак</b>																					
№257 (1996)	Каша пшениная вязкая с маслом сливочным	200/5	6,39	2,75	9,01	1,62	40,76	267,15	130	54	200	1,5	47,7	37,8	55	0,2	0,2	0,2	0,9	3,1	1,22
№297 (1996)	Запеканка из творога со сгущенным молоком	100/10	14,67	17,60	12,80	0,11	22,59	280,50	187	28	240	0,7	80,4	46,2	90	0,4	0,1	0,3	0,6	4,3	0,56
№630 (1996)	Чай с молоком	150/50/15	1,62	1,42	3,27	0,05	17,17	83,14	59,2	6,9	44,1	0,1	9,8	4,9	11	0	0	0,1	0,4	0,64	
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09	5,88	4,1	19,1	0,3	0	0	0	0,3	0	0	0,3	0,7	0
пром.	Хлеб ржаной	30	1,94	0,00	0,35	0,35	12,26	56,85	10,3	14	46,5	1,2	0	1,47	0,3	0,4	0,1	0	0,2	0,6	0
<b>Итого за 'Завтрак '</b>		<b>590</b>	<b>26,85</b>	<b>21,77</b>	<b>25,67</b>	<b>2,37</b>	<b>108,01</b>	<b>759,74</b>	<b>392</b>	<b>107</b>	<b>550</b>	<b>3,7</b>	<b>138</b>	<b>90,4</b>	<b>156</b>	<b>1,4</b>	<b>0,4</b>	<b>0,6</b>	<b>2</b>	<b>9</b>	<b>2,42</b>
<b>Обед</b>																					
№167 (1996)	Суп пюре из разных овощей с гречками	250/10	4,20	1,09	7,60	0,37	23,00	183,10	71,6	26	87,5	0,9	36,3	1798	343	0,4	0,1	0,1	1	1,8	20,2
№303 (1996)	Рыба припущенная (горбуша) с маслом сливочным	100/5	19,60	22,53	8,86	0,01	0,94	192,48	21,5	15	150	0,6	43	19	69	1,9	0,1	0,1	3,9	9,9	0,19
№466 (1996)	Рис припущенный с куркумой	180	3,37	0,03	18,80	0,62	48,90	294,30	10,5	32	95,3	0,8	36,8	23,7	44	0,3	0,1	0	1	2,1	0,35
ГК	Напиток с витаминами "Витгошка"	200	0,00	0,00	0,00	0,00	18,97	121,40	0	0	0	0	118	0	0	0	0,3	0,3	2,9	0	19,6
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	70	5,21	0,00	0,55	0,55	35,53	168,21	13,7	9,6	44,6	0,8	0	0	0	0,8	0,1	0	0,6	1,5	0
пром.	Хлеб ржаной	40	3,23	0,00	0,59	0,59	20,43	94,76	17,2	23	77,4	1,9	0	2,45	0,5	0,7	0,1	0	0,3	1	0
<b>Итого за 'Обед '</b>		<b>855</b>	<b>35,61</b>	<b>23,65</b>	<b>36,40</b>	<b>2,14</b>	<b>147,77</b>	<b>1054,25</b>	<b>134</b>	<b>106</b>	<b>455</b>	<b>5</b>	<b>234</b>	<b>1843</b>	<b>456</b>	<b>4,1</b>	<b>0,7</b>	<b>0,7</b>	<b>9,7</b>	<b>16</b>	<b>40,3</b>
<b>Итого за день</b>			<b>62,46</b>	<b>45,42</b>	<b>62,07</b>	<b>4,50</b>	<b>255,78</b>	<b>1813,99</b>	<b>527</b>	<b>212</b>	<b>1005</b>	<b>8,6</b>	<b>372</b>	<b>1933</b>	<b>613</b>	<b>5,5</b>	<b>1,2</b>	<b>1,2</b>	<b>12</b>	<b>25</b>	<b>42,8</b>

## МЕНЮ 6 день

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	инеральные элементы (мг)				Витамины								
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	A, мкг	B	Э, мкг	ГЭ, мг	B1, мг	B2	PP	НЭ	C, мг
<b>Завтрак</b>																					
№35 (2003)	Каша "Дружба" со сливочным маслом	200/10	8,15	2,81	10,49	1,03	44,31	307,45	127,6	44,8	178	1,04	76,9	51,7	87	0,26	0,16	0,17	0,8	2,68	1,2
№692 (2004)	Кофейный напиток с молоком	200	1,95	1,56	1,45	0,00	19,52	95,17	65,12	7,55	48,5	0,1	10,8	5,39	12	0	0,02	0,08	0,1	0,44	0,7
ТК	Блины классические со сгущенным молоком	100/10	9,33	0,71	13,57	4,90	5,44	180,22	30,09	3,33	21,6	0,02	4,12	2,94	4,7	2,22	0,01	0,04	0	0,18	0,1
ром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,98	0,00	0,31	0,31	20,31	96,12	7,84	5,49	25,5	0,43	0	0	0	0,44	0,04	0,01	0,4	0,88	0
ром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90	6,86	9,21	31	0,76	0	0,98	0,2	0,28	0,04	0,02	0,1	0,4	0
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,38	0,00	0,35	0,40	10,56	44,45	14,08	7,83	9,57	1,91	0	24	5	0,2	0,02	0,02	0,2	0,4	4
<b>Итого за 'Завтрак '</b>		<b>680,00</b>	<b>24,08</b>	<b>5,08</b>	<b>26,41</b>	<b>6,87</b>	<b>108,31</b>	<b>761,31</b>	<b>251,6</b>	<b>78,2</b>	<b>314</b>	<b>4,27</b>	<b>91,8</b>	<b>85</b>	<b>109</b>	<b>3,4</b>	<b>0,29</b>	<b>0,33</b>	<b>1,6</b>	<b>4,98</b>	<b>6</b>
<b>Обед</b>																					
№19 (2001)	Салат из свеклы с яблоками и сыром	100	2,76	3,87	8,93	7,02	9,28	131,25	170,9	22,2	114	1,48	30,9	39	38	3,25	0,02	0,08	0,2	1,35	8,2
№131 (1996)	Суп картофельный с рыбой (горбуша)	250/20	5,37	4,90	4,47	2,92	21,52	153,57	30,59	38,2	125	1,36	7,17	1198	211	1,64	0,19	0,12	2,6	4,16	24
№424 (1996)	Биточки паровые из говядины с отрубями	100	13,70	0,02	9,96	0,26	9,01	185,55	6,42	17,4	37,2	0,56	23,6	15,2	26	0,46	0,03	0,01	0,4	0,55	0
№755 (1982)	Макароны отварные с овощами	180	5,02	0,02	9,46	6,54	39,96	265,76	24,01	23,1	71,6	1,23	20,8	3234	571	3,59	0,11	0,05	1	1,93	6
ТК	Напиток вишневый	200	0,00	0,00	2,61	0,00	17,29	78,24	3,68	10	11,5	0,2	180	0	9,3	0	0,03	0,04	0	0,58	2,3
ром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	80	5,96	0,00	0,63	0,63	40,61	192,24	15,68	11	51	0,86	0	0	0	0,88	0,09	0,02	0,7	1,76	0
ром.	Хлеб ржаной	40	2,59	0,00	0,47	0,47	16,35	75,80	13,72	18,4	61,9	1,53	0	1,96	0,4	0,56	0,07	0,03	0,3	0,8	0
<b>Итого за 'Обед '</b>		<b>970,00</b>	<b>35,40</b>	<b>8,80</b>	<b>36,53</b>	<b>17,84</b>	<b>154,02</b>	<b>1082,42</b>	<b>265</b>	<b>140</b>	<b>472</b>	<b>7,21</b>	<b>262</b>	<b>4488</b>	<b>856</b>	<b>10,4</b>	<b>0,54</b>	<b>0,37</b>	<b>5,2</b>	<b>11,1</b>	<b>40</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1650,00</b>	<b>59,48</b>	<b>13,88</b>	<b>62,94</b>	<b>24,71</b>	<b>262,33</b>	<b>1843,73</b>	<b>516,6</b>	<b>218</b>	<b>786</b>	<b>11,5</b>	<b>354</b>	<b>4573</b>	<b>965</b>	<b>13,8</b>	<b>0,83</b>	<b>0,7</b>	<b>6,8</b>	<b>16,1</b>	<b>46</b>

## МЕНЮ 7 день

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углекослы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины								
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	A, мкг	B	РЭ, мкг	ГЭ, мкг	В1, мкг	B2	PP	НЭ	С, мг
<b>Завтрак</b>																					
№297 (1994)	Запеканка из творога со сгущенным молоком	100/10	15,67	17,60	12,80	0,11	22,59	270,50	187,2	27,7	240,1	0,66	80,4	46,2	89,86	0,4	0,1	0,3	1	4,3	0,56
ГТК	Каша из зерновых хлопьев 5 злаков с маслом сливочным	200/5	8,04	4,69	8,71	0,00	31,47	212,65	196,4	22,7	146,2	0,2	61,1	34,7	68,73	0,1	0,1	0,3	0	1,32	2,09
№642 (1996)	Какао с молоком	200	2,94	2,98	3,16	0,59	21,39	108,86	128,9	31,1	118,3	1,01	20,6	11,1	23,22	0	0,1	0,2	0	1,11	1,34
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,72	0,00	0,39	0,39	25,38	120,15	9,8	6,86	31,85	0,54	0	0	0	0,6	0,1	0	0	1,1	0
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90	6,86	9,21	30,97	0,76	0	0,98	0,2	0,3	0	0	0	0,4	0
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>585,00</b>	<b>31,66</b>	<b>25,27</b>	<b>25,30</b>	<b>1,33</b>	<b>109,00</b>	<b>750,07</b>	<b>529,2</b>	<b>97,5</b>	<b>567,4</b>	<b>3,17</b>	<b>162</b>	<b>92,9</b>	<b>182</b>	<b>1,3</b>	<b>0,3</b>	<b>0,8</b>	<b>1</b>	<b>8,23</b>	<b>3,99</b>
<b>Обед</b>																					
ГТК	Салат из белокочанной капусты с куркумой	100	0,00	0,00	11,00	4,98	7,02	93,38	46,62	14,5	28,62	0,61	0	17,4	3,62	2,3	0	0	1	0,82	39,5
№139 (1996)	Суп картофельный с макаронными изделиями на бульоне с курой	250	4,74	0,00	3,05	2,45	19,61	135,98	17,03	20,4	54,48	0,86	0	1188	201,8	1,2	0,1	0,1	1	1,53	13,2
№408 (1996)	Печень тушенная в соусе	75/50	17,85	18,83	12,29	3,07	7,32	224,38	26,3	23,7	348	7,43	8526	1167	8899	2,5	0,3	2,3	10	14,2	36,2
ГТК	Картофель запеченный дольками	180	3,67	0,03	7,39	0,73	32,21	201,25	22,6	42	107,4	1,68	40,5	62,4	51,27	0,3	0,2	0,1	2	3,35	36,3
№588 (1996)	Компот из кураги	200	0,00	0,00	0,00	0,06	28,19	106,45	31,8	20,6	28,62	0,67	0	686	116,6	1,1	0	0	1	0,78	0,78
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	80	5,96	0,00	0,63	0,63	40,61	192,24	15,68	11	50,96	0,86	0	0	0	0,9	0,1	0	1	1,76	0
пром.	Хлеб ржаной	40	2,59	0,00	0,47	0,47	16,35	75,80	13,72	18,4	61,94	1,53	0	1,96	0,4	0,6	0,1	0	0	0,8	0
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>975,00</b>	<b>34,81</b>	<b>18,87</b>	<b>34,83</b>	<b>12,39</b>	<b>151,31</b>	<b>1029,49</b>	<b>173,8</b>	<b>151</b>	<b>680,1</b>	<b>13,6</b>	<b>8567</b>	<b>3122</b>	<b>9273</b>	<b>8,8</b>	<b>0,9</b>	<b>2,6</b>	<b>15</b>	<b>23,2</b>	<b>126</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1560,00</b>	<b>66,47</b>	<b>44,13</b>	<b>60,13</b>	<b>13,72</b>	<b>260,31</b>	<b>1779,56</b>	<b>703</b>	<b>248</b>	<b>1247</b>	<b>16,8</b>	<b>8729</b>	<b>3215</b>	<b>9455</b>	<b>10</b>	<b>1,1</b>	<b>3,4</b>	<b>17</b>	<b>31,5</b>	<b>130</b>

## МЕНЮ 8 день

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	инеральные элементы (м				Витамины								
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	А,мкг	В	РЭ,мкг	ГЭ,мг	В1,мг	В2	РР	НЭ	С,мг
<b>Завтрак</b>																					
63 (2004)	Бутерброд с маслом, сыром (батон)	15/15/25	4,83	3,94	8,77	0,74	15,18	207,46	154	16,2	112	0,62	118	80,85	134	0,6	0	0,08	0,42	1,8	0,1
642 (2003)	Котлета рыбная "Лада" (минтай) с отрубями	100	11,11	0,90	11,76	4,49	18,59	210,25	42,4	22,4	59,8	0,97	226	41,9	89,8	2,8	0,1	0,07	0,69	1,1	17,3
6472 (1996)	Пюре картофельное (гарнир)	150	3,21	0,70	4,33	0,50	23,40	143,04	41,1	32,2	94,8	1,16	35	47,01	43,3	0,2	0,2	0,13	1,66	2,5	25,4
6685 (2004)	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	0,00	0,00	14,82	57,35	0,44	0	0	0,04	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,98	0,00	0,31	0,31	20,31	96,12	7,84	5,49	25,5	0,43	0	0	0	0,4	0	0,01	0,35	0,9	0
ром.	Хлеб ржаной	30	1,94	0,00	0,35	0,35	12,26	56,85	10,3	13,8	46,5	1,15	0	1,47	0,3	0,4	0,1	0,02	0,21	0,6	0
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>590,00</b>	<b>24,27</b>	<b>5,54</b>	<b>25,52</b>	<b>6,45</b>	<b>104,56</b>	<b>771,07</b>	<b>256</b>	<b>90,1</b>	<b>338</b>	<b>4,38</b>	<b>379</b>	<b>171,2</b>	<b>267</b>	<b>4,5</b>	<b>0,4</b>	<b>0,32</b>	<b>3,33</b>	<b>6,9</b>	<b>42,8</b>
<b>Обед</b>																					
675 (1996)	Икра морковная	100	1,72	0,00	4,45	7,45	12,17	117,48	27,6	36	58,3	0,91	0	9108	1549	3,8	0,1	0,07	6,98	1,2	10,3
интербеллар, ГБОУ ВО УдГУ, 69312 «Э» иркутской области ив	Борщ с морской капустой, картофелем, сметаной	250/10	1,97	0,25	7,09	5,06	14,26	123,96	41,9	23,1	52,6	1,08	14,7	1246	227	2,4	0,1	0,06	0,62	1	17,3
6401 (1996)	Гуляш из говядины	50/50	14,63	15,01	10,15	4,80	4,01	187,31	11,5	4,46	12,3	0,27	0	73,44	14,5	2,3	0	0,01	0,12	0,3	0,95
интербеллар, ГБОУ ВО УдГУ, 69312 «Э» иркутской области ив	Каша гречневая вязкая с овощами (гарнир)	180	5,27	0,03	6,91	4,25	29,20	209,64	21	85,5	133	2,84	33,3	2100	391	1,8	0,2	0,1	1,81	3,1	2,04
6588 (1996)	Компот из смеси сухофруктов	200	0,00	0,00	1,56	0,00	25,79	88,69	2,46	5,92	6,79	0,14	73,4	0	6,2	0	0	0,02	0	0,4	0,63
ром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	70	5,21	0,00	0,55	0,55	35,53	168,21	13,7	9,6	44,6	0,75	0	0	0	0,8	0,1	0,02	0,62	1,5	0
ром.	Хлеб ржаной	40	2,59	0,00	0,47	0,47	16,35	75,80	13,7	18,4	61,9	1,53	0	1,96	0,4	0,6	0,1	0,03	0,27	0,8	0
ром.	Молоко витаминизированное (пакетированное)	200	4,75	6,12	4,64	0,00	9,22	100,44	223	25,7	165	0,18	25,3	16,88	46,4	0	0,1	0,25	0,17	1,7	1,1
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>1150,00</b>	<b>36,14</b>	<b>21,40</b>	<b>35,82</b>	<b>22,57</b>	<b>146,53</b>	<b>1071,55</b>	<b>355</b>	<b>209</b>	<b>535</b>	<b>7,72</b>	<b>147</b>	<b>12546</b>	<b>2235</b>	<b>12</b>	<b>0,5</b>	<b>0,56</b>	<b>4,6</b>	<b>9,9</b>	<b>32,3</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1740,00</b>	<b>65,72</b>	<b>26,94</b>	<b>78,40</b>	<b>29,02</b>	<b>241,08</b>	<b>1890,62</b>	<b>611</b>	<b>299</b>	<b>873</b>	<b>12,1</b>	<b>526</b>	<b>12717</b>	<b>2502</b>	<b>16</b>	<b>0,9</b>	<b>0,88</b>	<b>7,93</b>	<b>17</b>	<b>75,1</b>

## МЕНЮ 9 день (четверг)

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины (мг)							
			всего	в т.ч. сахара	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	А, мкг	В	Э, мкг	Г, мкг	В1, мг	В2	PP	НЭ	С, мг
<b>Завтрак</b>																					
вз (2004)	Бутерброд с маслом, сыром (батон)	10/10/25	2,91	2,63	7,43	0,74	17,14	153,65	105	13,5	81,5	0,6	78	53,9	89,1	0,6	0,04	0,06	0,4	1,5	0,1
вз (2004)	Омлет натуральный с маслом сливочным	150/5	15,23	15,23	17,01	2,25	2,80	251,71	115	19,3	251	2,8	313	88,9	334	1,7	0,09	0,55	0,3	4,4	0,5
вз (2004)	Чай с молоком	150/50/15	1,62	1,42	1,27	0,05	27,17	83,14	59,2	6,86	44,1	0,1	9,8	4,9	11	0	0,02	0,07	0,1	0,4	0,6
вз (2004)	Фрукты свежие (яблоко)	200	0,00	0,00	0,00	0,80	21,11	88,91	28,2	15,7	19,1	3,8	0	48	10	0,4	0,04	0,03	0,5	0,8	8
ром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,20	0,00	0,29	0,39	25,38	120,15	9,8	6,86	31,9	0,5	0	0	0	0,6	0,05	0,01	0,4	1,1	0
ром.	Хлеб ржаной	30	1,94	0,00	0,35	0,35	12,26	56,85	10,3	13,8	46,5	1,2	0	1,47	0,3	0,4	0,05	0,02	0,2	0,6	0
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>695,00</b>	<b>24,90</b>	<b>19,27</b>	<b>26,35</b>	<b>4,58</b>	<b>105,86</b>	<b>754,42</b>	<b>327</b>	<b>76</b>	<b>474</b>	<b>9</b>	<b>401</b>	<b>197</b>	<b>445</b>	<b>3,7</b>	<b>0,31</b>	<b>0,76</b>	<b>1,9</b>	<b>8,8</b>	<b>9,2</b>
<b>Обед</b>																					
вз (2004)	Овощи свежие в нарезке (огурец, помидор)	100	0,00	0,00	0,00	0,15	15,26	40,51	18,1	16,7	33,3	0,7	0	421	71,5	0,4	0,04	0,04	0,3	0,5	17
вз (2004)	Рассольник домашний со сметаной	250/10	2,35	0,25	8,77	4,56	20,82	142,43	30,8	24,8	61,5	0,9	9	984	220	2,1	0,08	0,07	1	1,8	11
вз (2004)	Жаркое по-домашнему	60/200	21,12	18,58	20,68	4,57	40,30	480,26	30,3	40,8	105	1,7	0	102	16,8	2	0,2	0,12	2,1	3,1	35
вз (2004)	Отвар шиповника	200	0,00	0,00	0,00	0,27	14,01	53,51	11,8	3,33	3,33	0,6	0	960	163	0,8	0,01	0,06	0,2	0,3	196
ром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,72	0,00	0,39	0,39	25,38	120,15	9,8	6,86	31,9	0,5	0	0	0	0,6	0,05	0,01	0,4	1,1	0
ром.	Хлеб ржаной	40	2,59	0,00	0,47	0,47	16,35	75,80	13,7	18,4	61,9	1,5	0	1,96	0,4	0,6	0,07	0,03	0,3	0,8	0
ром.	Молоко витаминизированное (пакетированное)	200	4,75	6,12	4,64	0,00	9,22	100,44	223	25,7	165	0,2	25	16,9	46,4	0	0,06	0,25	0,2	1,7	1,1
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>1110,00</b>	<b>34,53</b>	<b>24,95</b>	<b>34,95</b>	<b>10,42</b>	<b>141,34</b>	<b>1013,11</b>	<b>337</b>	<b>137</b>	<b>462</b>	<b>6,2</b>	<b>34</b>	<b>2486</b>	<b>518</b>	<b>6,3</b>	<b>0,53</b>	<b>0,58</b>	<b>4,6</b>	<b>9,2</b>	<b>259</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1805,00</b>	<b>65,91</b>	<b>44,22</b>	<b>59,54</b>	<b>15,00</b>	<b>207,19</b>	<b>1597,52</b>	<b>665</b>	<b>213</b>	<b>936</b>	<b>15</b>	<b>435</b>	<b>2683</b>	<b>963</b>	<b>10</b>	<b>0,83</b>	<b>1,34</b>	<b>6,5</b>	<b>18</b>	<b>269</b>

## МЕНЮ 10 день

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины								
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	А,мкг	В	РЭ,мкг	ГЭ,мг	В1,мг	В2	PP	НЭ	С,мг
<b>Завтрак</b>																					
№297 (1994)	Запеканка из творога со сгущенным молоком	70/10	9,27	12,54	10,15	0,08	19,02	207,49	140	20,4	174,5	0,47	58	33,46	64,8	0,31	0,05	0,23	0,4	3,06	0,43
№64 (2003)	Колбаски витаминные	75	8,92	0,00	7,77	4,94	5,15	145,56	55,8	12,8	27,28	0,36	0	764,4	130	2,28	0,04	0,04	0,4	0,2	19
№482 (1996)	Капуста тушеная	180	2,22	0,00	6,42	6,42	32,23	174,12	109	37,6	75,01	1,5	0	540	91,2	3,08	0,08	0,09	1,6	2,11	93,8
№685 (2004)	Чай с сахаром	200/15	0,00	0,00	0,05	0,05	14,82	57,35	0,44	0	0	0,04	0	0	0	0	0	0	0	0	0
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,98	0,00	0,31	0,31	20,31	96,12	7,84	5,49	25,48	0,43	0	0	0	0,44	0,04	0,01	0,4	0,88	0
пром.	Хлеб ржаной	30	1,94	0,00	0,35	0,35	12,26	56,85	10,3	13,8	46,45	1,15	0	1,47	0,3	0,42	0,05	0,02	0,2	0,6	0
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>620,00</b>	<b>25,33</b>	<b>12,54</b>	<b>25,05</b>	<b>12,15</b>	<b>103,79</b>	<b>737,49</b>	<b>324</b>	<b>90,1</b>	<b>348,8</b>	<b>3,94</b>	<b>58</b>	<b>1339</b>	<b>286</b>	<b>6,54</b>	<b>0,26</b>	<b>0,4</b>	<b>2,9</b>	<b>6,85</b>	<b>113</b>
<b>Обед</b>																					
№139 (2004)	Суп картофельный с горохом на мясном бульоне	250	8,05	0,00	7,61	3,07	45,34	196,87	36,8	38,8	97,04	2,35	0	1335	227	1,34	0,29	0,09	1,4	2,88	11,5
№303 (1996)	Рыба припущенная с маслом сливочным (филе горбуши)	100/5	18,63	22,53	17,20	0,01	0,94	198,48	21,5	15,2	150,4	0,64	43	19	69,3	1,9	0,14	0,12	3,9	9,93	0,19
№36 (2003)	Рис припущенный с овощами	180	3,57	0,03	10,65	3,29	49,01	372,87	10,3	34,4	102,7	0,75	31,2	655,2	143	1,54	0,06	0,04	1,1	2,2	1,32
№588 (1996)	Компот из смеси сухофруктов	200	0,30	0,00	0,00	0,00	19,79	88,69	2,46	5,92	6,79	0,14	73,4	0	6,2	0	0,02	0,02	0	0,38	0,63
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,72	0,00	0,39	0,39	25,38	120,15	9,8	6,86	31,85	0,54	0	0	0	0,55	0,05	0,01	0,4	1,1	0
пром.	Хлеб ржаной	40	2,59	0,00	0,47	0,47	16,35	75,80	13,7	18,4	61,94	1,53	0	1,96	0,4	0,56	0,07	0,03	0,3	0,8	0
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>825,00</b>	<b>36,86</b>	<b>22,56</b>	<b>36,32</b>	<b>7,23</b>	<b>156,81</b>	<b>1052,87</b>	<b>94,5</b>	<b>120</b>	<b>450,8</b>	<b>5,95</b>	<b>148</b>	<b>2011</b>	<b>446</b>	<b>5,89</b>	<b>0,63</b>	<b>0,31</b>	<b>7</b>	<b>17,3</b>	<b>13,6</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1445,00</b>	<b>62,19</b>	<b>35,10</b>	<b>61,37</b>	<b>19,38</b>	<b>260,60</b>	<b>1790,36</b>	<b>418</b>	<b>210</b>	<b>799,5</b>	<b>9,9</b>	<b>206</b>	<b>3351</b>	<b>732</b>	<b>12,4</b>	<b>0,88</b>	<b>0,71</b>	<b>9,9</b>	<b>24,2</b>	<b>127</b>