

**УТВЕРЖДАЮ**

**Директор ООО «Каскад»**



**Н.А. Елькина**

**СОГЛАСОВАНО**

**Директор БМАОУ СОШ№45**



**Л.В. Нохрина**

**Основное десятидневное меню городских оздоровительных лагерей с дневным пребыванием детей  
7-11 лет на летний период 2026 года**

**БМАОУ СОШ№45**

**2026 год**

## МЕНЮ 1 день (понедельник)

№ 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	Мг	Р	Fe	Амкг	Р-Амкг	Т-Д, мг	В1, мг	С, мг			
<b>Завтрак</b>																				
№3 (2004)	Бутерброд с сыром (батон)	10/25	2,46	2,58	2,30	0,74	13,06	100,39	103,4	13,48	79,63	0,56	20,6	23,8	0,47	0,04	0,07			
№384 (1996)	Омлет натуральный с маслом сливочным	150/5	13,23	15,23	17,50	2,25	12,00	290,50	115,4	19,29	250,8	2,84	313	334,43	1,74	0,09	0,54			
№572 (2004)	Овощи свежие (в нарезке)	50	0,47	0,00	0,07	0,07	5,13	10,26	9,07	8,33	16,66	0,37	0	35,75	0,2	0,02	8,58			
№692 (2004)	Кофейный напиток с молоком	200	1,81	1,42	1,32	0,00	34,18	111,17	59,39	6,86	44,1	0,11	9,8	11	0	0,02	0,64			
пром.	Хлеб пшеничный	40	2,98	0,00	0,31	0,31	20,31	96,12	7,84	5,49	25,48	0,43	0	0	0,44	0,04	0			
пром.	Витаминизированный	40	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 'Завтрак'			500	22,24	19,23	21,74	3,61	92,85	646,34	301,91	62,66	447,64	5,07	343,19	405,18	3,13	0,25	9,83		
<b>Обед</b>																				
№4 (2001)	Салат из белокочанной капусты с яблоками	80	1,06	0,00	4,03	4,03	9,46	84,84	32,23	10,49	19,65	0,71	0	2,5	1,85	0,02	26,62			
ФБУН ЕМНЦ ПОЗРПИ Роспотребнадзора, ФГБОУ ВО УИИ "У" ФБУЗ ЦГ и Э в Средневолжской области 2018	Борщ с морской капустой, картофелем, сметаной	250/10	1,97	0,25	7,09	5,06	14,26	123,96	41,9	23,05	52,57	1,08	14,7	226,85	2,41	0,05	17,28			
№394 (1996)	Жаркое по-домашнему со свиной	60/200	21,50	0,00	20,10	4,57	45,30	442,30	26,73	40,54	103,9	1,67	0	16,8	1,99	0,2	34,69			
№588 (1996)	Компот из кураги	200	1,02	0,00	0,06	0,06	33,08	125,04	31,95	20,58	28,62	0,69	0	116,6	1,1	0,02	0,78			
пром.	Хлеб пшеничный	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.	Витаминизированный	30	1,94	0,00	0,35	0,35	12,26	56,85	10,29	13,82	46,45	1,15	0	0,3	0,42	0,05	0			
Итого за 'Обед'			860	29,72	0,25	31,87	14,31	129,59	905,08	148,98	112,60	270,28	5,62	14,70	363,05	8,10	0,37	79,37		
Итого за день			1360	51,96	19,48	53,61	17,92	222,44	1551,42	450,89	175,26	717,92	10,69	357,89	768,23	11,23	0,62	89,20		

## МЕНЮ 2 ДЕНЬ (ВТОРНИК)

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г		ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины						
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.	ды, г	Са		Мg	Р	Fe	Амгг	В	Р,мгг	Т,мг	В1,мг	В2	РР	НЭ	С,мг	
<b>Завтрак</b>																						
№3 (20040)	Бутерброд с маслом сливочным (батон)	10/25	1,94	0,05	8,82	0,74	15,14	139,29	6,57	8,09	22,7	0,5	57,82	37,24	65,3	0,53	0	0,39	0,8	0		
№389 (2004)	Биточки рыбные (паровые) с маслом сливочным, отрубями	90/5	15,51	15,01	10,75	0,23	15,11	218,40	43,29	35,7	184	0,9	64,01	27,09	69,96	1,43	0,2	0,2	3,47	6,4	0,86	
№486 (1996)	Рагу из овощей	150	2,01	0,00	3,06	7,06	28,50	142,74	42,48	35,7	82,5	1,1	0	4395	747,38	3,38	0,1	0,1	1,33	1,9	29,2	
№686 (2004)	Чай с лимоном	207	0,26	0,00	0,06	0,06	15,16	59,88	3,19	0,82	1,51	0,1	0	0,69	0,14	0,01	0	0	0,01	0	2,74	
пром	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,49	0,00	0,16	0,16	10,15	48,06	3,92	2,74	12,7	0,2	0	0	0	0,22	0	0	0,18	0,4	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	0,28	0	0	0,14	0,4	0	
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>22,50</b>	<b>15,06</b>	<b>23,09</b>	<b>8,49</b>	<b>92,23</b>	<b>646,28</b>	<b>106,31</b>	<b>92,27</b>	<b>334,51</b>	<b>3,55</b>	<b>121,83</b>	<b>4461,36</b>	<b>882,98</b>	<b>5,85</b>	<b>0,40</b>	<b>0,29</b>	<b>5,52</b>	<b>9,86</b>	<b>32,78</b>	
<b>Обед</b>																						
ТТК	Овощи свежие(помидор)	60	0,65	0,00	0,12	0,12	3,06	15,25	8,23	11,8	15,3	0,5	0	470,4	79,8	0,42	0	0	0,29	0,4	14,7	
№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	51,8	0,8	14,7	1350	244,4	2,39	0,1	0,1	0,87	1,2	29,6	
№63 (2003)	Фрикадельки из курицы с отрубями, соусом сметанным с томатом	70/30	12,69	0,67	10,09	0,18	11,03	202,91	70,41	20	61,1	0,6	41,19	44,55	49,65	0,43	0,1	0,1	0,56	0,8	14,5	
№755 (1982)	Макаронны отварные с овощами	150	5,02	0,01	7,88	5,45	36,30	221,48	20,01	19,3	59,7	1	17,35	2695	475,99	2,99	0,1	0,1	0,8	1,6	4,99	
№705 (2004)	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	509,6	86,8	0,34	0	0	0,12	0,1	127	
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	0,44	0	0	0,35	0,9	0	
пром.	Хлеб ржаной	30	1,94	0,00	0,35	0,35	12,26	56,85	10,29	13,8	46,5	1,2	0	1,47	0,3	0,42	0,1	0	0,21	0,6	0	
пром	Молоко витаминизированное пастилизованное	200	5,75	6,12	4,64	0,00	9,22	100,44	222,8	25,7	165	0,2	25,32	16,88	46,42	0	0,1	0,3	0,17	1,7	1,1	
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>31,35</b>	<b>7,05</b>	<b>30,58</b>	<b>11,64</b>	<b>129,33</b>	<b>904,77</b>	<b>392,39</b>	<b>119,03</b>	<b>426,60</b>	<b>5,04</b>	<b>98,56</b>	<b>5088,14</b>	<b>983,36</b>	<b>7,43</b>	<b>0,42</b>	<b>0,51</b>	<b>3,37</b>	<b>7,33</b>	<b>192,34</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>53,85</b>	<b>22,11</b>	<b>53,67</b>	<b>20,13</b>	<b>221,56</b>	<b>1551,05</b>	<b>498,70</b>	<b>211,30</b>	<b>761,11</b>	<b>8,59</b>	<b>220,39</b>	<b>9549,50</b>	<b>1866,34</b>	<b>13,28</b>	<b>0,82</b>	<b>0,80</b>	<b>8,89</b>	<b>17,19</b>	<b>225,12</b>	

## МЕНЮ 3 день (среда)

№ 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	Мг	Р	Fe	А,мкг	В	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	Смг		
<b>Завтрак</b>																				
№257 (1996)	Каша ячневая молочная вязкая с маслом сливочным	200/10	5,39	2,12	13,30	0,42	38,80	292,20	115,3	26,55	178,3	0,69	43,37	25,85	48,89	0,55	0,12	0,14		
пром.	Творог для детей "Наша Маша"	100	9,00	0,00	5,00	0,00	4,00	96,20	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
№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	20,58	11,07	23,22	0,01	0,05	1,34		
пром.	Хлеб пшеничный	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		
пром.	Витаминизированный	40	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		
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>570</b>	<b>22,60</b>	<b>5,10</b>	<b>22,01</b>	<b>1,56</b>	<b>92,67</b>	<b>646,28</b>	<b>258,97</b>	<b>72,32</b>	<b>353,06</b>	<b>2,89</b>	<b>63,95</b>	<b>37,90</b>	<b>72,31</b>	<b>1,28</b>	<b>0,25</b>	<b>1,48</b>	
<b>Обед</b>																				
№17 (2003)	Салат из свежлы с сыром	70	3,48	2,71	11,07	10,33	13,71	152,09	121,9	16,98	84,07	0,79	21,61	22,64	26,04	4,71	0,01	5,22		
№129 (1996)	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	2,38	0,25	5,80	4,59	19,47	129,99	27,47	23,47	68,61	0,89	9	980,4	219	2,08	0,08	6,71		
№408 (1996)	Печень тушенная в соусе	65/50	15,55	16,36	8,78	3,07	15,22	202,88	25,06	21,23	304,7	6,47	7393	1028	7719,2	2,39	0,3	31,6		
№472 (1996)	Пюре картофельное (гарнир)	150	3,21	0,70	5,49	0,50	23,38	154,42	41,06	32,16	94,78	1,16	35	47,01	43,34	0,18	0,16	25,4		
№588(1996)	Компот из смеси сухофруктов	200	0,30	0,00	1,56	0,00	19,79	88,69	2,46	5,92	6,79	0,14	73,44	0	6,2	0	0,2	0,63		
пром.	Хлеб пшеничный	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		
пром.	Витаминизированный	50	1,94	0,00	0,35	0,35	12,26	56,85	10,29	13,82	46,45	1,15	0	1,47	0,3	0,42	0,05	0		
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>875</b>	<b>30,58</b>	<b>20,02</b>	<b>33,44</b>	<b>19,23</b>	<b>129,21</b>	<b>905,09</b>	<b>238,08</b>	<b>120,44</b>	<b>637,20</b>	<b>11,14</b>	<b>7532,17</b>	<b>2079,94</b>	<b>8014,08</b>	<b>10,33</b>	<b>0,85</b>	<b>69,62</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>1445</b>	<b>53,18</b>	<b>25,12</b>	<b>55,45</b>	<b>20,79</b>	<b>221,88</b>	<b>1551,37</b>	<b>497,05</b>	<b>192,76</b>	<b>990,26</b>	<b>14,03</b>	<b>7596,12</b>	<b>2117,84</b>	<b>8086,39</b>	<b>11,61</b>	<b>1,10</b>	<b>71,10</b>	

## МЕНЮ 4 день (четверг)

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	Эл, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
			всего	в т.ч. жид.	всего	в т.ч. раст.			Са	Мг	Р	Fe	А,мкг	В	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг		
<b>Завтрак</b>																				
№3 (2004)	Бутерброд с маслом, сыром (батон)	10/15/25	5,80	3,92	12,73	0,74	13,14	190,83	153,57	16,17	110,9	0,61	88,69	62,23	101	0,59	0,04	0,1		
№461 (1994)	Биточек рубленый из курицы паровой с отрубями	90	9,67	0,01	3,36	0,21	17,90	129,88	59,42	18,92	41,71	0,55	10,41	6,7	11,75	0,25	0,04	18,34		
№482(1996)	Капуста тушеная	150	3,51	0,00	5,35	5,35	18,61	128,43	91,97	31,39	62,76	1,26	0	450	76	2,57	0,06	78,14		
№692 (2004)	Кофейный напиток с молоком	200	1,81	1,42	1,32	0,00	24,18	111,17	59,39	6,86	44,1	0,11	9,8	4,9	11	0	0,02	0,64		
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		
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		
Итого за 'Завтрак '			23,57	5,35	23,16	6,70	92,15	646,27	375,13	85,29	303,17	3,51	108,90	524,81	199,95	3,91	0,22	97,22		
<b>Обед</b>																				
№161 (1994)	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,72	3,56	4,93	0,25	23,75	152,97	151	20,29	127,7	0,44	36,06	19,7	40,56	0,32	0,08	1,59		
№401 (1996)	Гуляш из свинины	60/50	14,60	0,00	18,20	2,50	3,93	247,30	8,05	4,36	11,91	0,25	0	84,67	14,4	1,21	0,02	3,1		
№464 (1996)	Каша гречневая вязкая (гарнир)	150	4,52	0,03	5,42	1,18	30,31	187,92	13,16	71,61	108,3	2,44	30,36	23,12	35,01	0,34	0,15	0		
№588 (1996)	Компот из кураги	200	1,02	0,00	0,06	0,06	33,08	145,04	31,95	20,58	28,62	0,69	0	686	116,6	1,1	0,02	0,78		
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		
пром.	Хлеб ржаной	30	1,94	0,00	0,35	0,35	12,26	56,85	10,29	13,82	46,45	1,15	0	1,47	0,3	0,42	0,05	0		
Итого за 'Обед '			31,52	3,59	29,35	4,73	128,71	910,24	224,25	137,52	354,79	5,51	66,42	814,96	206,87	3,94	0,37	5,47		
Итого за день			1320	55,09	8,94	52,51	11,43	220,86	1556,51	599,38	222,81	657,96	9,02	175,32	1339,77	406,82	7,85	0,59	102,69	

## МЕНЮ 5 день (пятница)

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Мг	P	Fe	Амкг	В	P,мкг	Т,мг	В,мг	С,мг		
<b>Завтрак</b>																				
№257 (1996)	Каша пшенная вязкая с маслом сливочным	150/10	4,30	2,07	10,71	1,21	30,58	239,52	97,39	40,51	151	1,09	43,02	33,03	49,62	0,16	0,18	0,92		
№297 (1996)	Сырники (запеканка)из творога со стущеным молоком	70/10	11,29	12,57	8,28	0,08	17,08	190,06	141,98	19,84	174	0,44	45,29	24,91	50,45	0,28	0,04	0,43		
№630 (1996)	Чай с молоком	200	1,62	1,42	2,27	0,05	17,17	83,14	59,24	6,86	44,1	0,09	9,8	4,9	11	0	0,02	0,64		
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,98	0,00	0,31	0,31	20,31	96,12	7,84	5,49	25,5	0,43	0	0	0	0,44	0,04	0		
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90	6,86	9,21	31	0,76	0	0,98	0,2	0,28	0,04	0		
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>500</b>	<b>21,48</b>	<b>16,06</b>	<b>21,81</b>	<b>1,89</b>	<b>93,31</b>	<b>646,75</b>	<b>313,31</b>	<b>81,91</b>	<b>425,40</b>	<b>2,81</b>	<b>98,11</b>	<b>63,82</b>	<b>111,27</b>	<b>1,16</b>	<b>0,32</b>	<b>1,99</b>	
<b>Обед</b>																				
ТТК	Овощи свежие(отурец)	60	0,47	0,00	0,06	0,06	2,06	9,37	13,52	8,23	24,7	0,35	0	35,28	6	0,06	0,02	5,88		
№167 (1996)	Суп пюре из разных овощей с гречками	250/10	4,20	1,09	5,33	0,37	22,85	203,10	71,55	26,13	87,5	0,88	36,26	1797,6	342,6	0,44	0,1	20,2		
ФБУН ЕМИЦ ПОЭРИШ Республики ФРЗУ ВО Ун "У ФРЗУ ЦП н "У Свердловской области 2018	Рыба, тушеная в томате с овощами и морской капустой	80/50	17,16	19,61	19,63	5,21	4,31	252,25	25,58	37,49	205	0,81	28,69	2069,8	381,3	3,91	0,21	3,82		
№466 (1996)	Рис припущенный с куркумой	150	3,64	0,03	4,82	0,51	48,63	216,96	8,7	26,32	79,4	0,63	30,64	19,74	36,51	0,27	0,04	0,29		
ТТК	Напиток с витаминами "Витошка"	200	0,00	0,00	0,00	0,00	20,97	70,76	0	0	0	0	117,6	0	0	0	0,29	19,6		
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,98	0,00	0,31	0,31	20,31	96,12	7,84	5,49	25,5	0,43	0	0	0	0,44	0,04	0		
пром.	Хлеб ржаной	30	1,94	0,00	0,35	0,35	12,26	56,85	10,29	13,82	46,5	1,15	0	1,47	0,3	0,42	0,05	0		
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>870</b>	<b>30,39</b>	<b>20,73</b>	<b>30,50</b>	<b>6,81</b>	<b>131,39</b>	<b>905,41</b>	<b>137,48</b>	<b>117,48</b>	<b>468,84</b>	<b>4,25</b>	<b>213,19</b>	<b>3923,83</b>	<b>766,72</b>	<b>5,54</b>	<b>0,75</b>	<b>49,79</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>1370</b>	<b>51,87</b>	<b>36,79</b>	<b>52,31</b>	<b>8,70</b>	<b>224,70</b>	<b>1552,16</b>	<b>450,79</b>	<b>199,39</b>	<b>894,24</b>	<b>7,06</b>	<b>311,30</b>	<b>3987,65</b>	<b>877,99</b>	<b>6,70</b>	<b>1,07</b>	<b>51,78</b>	

# МЕНЮ 6 день (понедельник)

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)											Витамины									
			в т.ч. кбжу.	всего	в т.ч. раст.	всего			Са	Mg	P	Fe	Амкг	В	Р-Амкг	Т-Э, мг	В1, мг	В2	PP	НЭ	Смг								
<b>Завтрак</b>																													
№35 (2003)	Каша "Дружба" со сливочным маслом	200/10	9,15	2,81	10,99	1,03	44,31	307,45	127,6	44,76	178,1	1,04	76,87	51,67	87,43	0,26	0,16	0,17	0,84	2,68	1,24								
ГТК	Блины классические со студеным молоком	50/10	5,02	0,71	7,20	2,45	5,44	105,66	30,09	3,33	21,51	0,02	4,12	2,94	4,7	1,12	0,01	0,04	0,02	0,18	0,1								
№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	20,58	11,07	23,22	0,01	0,05	0,16	0,17	1,11	1,34								
проц.	Хлеб пшеничный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09	5,88	4,12	19,11	0,32	0	0	0	0,33	0,03	0,01	0,26	0,66	0								
проц.	Витаминизированный	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	0,02	0,14	0,4	0								
проц.	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	0,02	0,14	0,4	0								
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>520</b>	<b>21,63</b>	<b>6,50</b>	<b>21,83</b>	<b>4,55</b>	<b>94,54</b>	<b>646,96</b>	<b>299,39</b>	<b>92,49</b>	<b>367,93</b>	<b>3,15</b>	<b>101,57</b>	<b>66,66</b>	<b>115,55</b>	<b>2,00</b>	<b>0,29</b>	<b>0,40</b>	<b>1,43</b>	<b>5,03</b>	<b>2,68</b>							
<b>Обед</b>																													
№43(2004)	Салат из белокочанной капусты	60	0,91	0,00	2,99	2,99	6,59	54,17	26,14	9,8	18,13	0,35	26,14	9,8	18,13	0,35	0,02	0,02	0,38	0,49	21,2								
№131 (1996)	Суп картофельный с рыбой (филе минтая)	250/15	5,34	0,00	6,10	2,92	32,08	162,17	30,03	32,79	77,8	1,23	50,93	1198	205,9	1,27	0,15	0,09	1,61	2,19	34,6								
№424 (1996)	Биточки мясные паровые с отрубями (говядина, свинина)	100	15,90	0,00	10,93	0,27	8,79	205,30	5,88	17,56	37,24	0,55	0	0	0	0,42	0,03	0,01	0,41	0,54	0								
№755 (1982)	Макароны отварные с овощами	150	3,02	0,01	8,88	5,45	33,30	261,48	20,01	19,26	59,69	1,03	17,35	2695	476	2,99	0,09	0,05	0,8	1,61	4,99								
№588(1996)	Компот из смеси сухофруктов	200	0,30	0,00	1,56	0,00	19,79	88,69	2,46	5,92	6,79	0,14	73,44	0	6,2	0	0,2	0,63	0,04	0,83	7,41								
проц.	Хлеб пшеничный	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	0,35	0,88	0								
проц.	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	0,35	0,88	0								
проц.	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	0,02	0,14	0,4	0								
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>835</b>	<b>29,74</b>	<b>0,01</b>	<b>31,01</b>	<b>12,18</b>	<b>129,03</b>	<b>905,84</b>	<b>99,22</b>	<b>100,03</b>	<b>256,10</b>	<b>4,49</b>	<b>167,86</b>	<b>3903,63</b>	<b>706,46</b>	<b>5,75</b>	<b>0,57</b>	<b>0,83</b>	<b>3,73</b>	<b>6,94</b>	<b>68,20</b>							
<b>Итого за день</b>			<b>1355</b>	<b>51,37</b>	<b>6,51</b>	<b>52,84</b>	<b>16,73</b>	<b>223,57</b>	<b>1552,80</b>	<b>398,61</b>	<b>192,52</b>	<b>624,03</b>	<b>7,64</b>	<b>269,43</b>	<b>3970,29</b>	<b>822,01</b>	<b>7,75</b>	<b>0,86</b>	<b>1,23</b>	<b>5,16</b>	<b>11,97</b>	<b>70,88</b>							

## МЕНЮ 7 ДЕНЬ (вторник)

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углерод-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Мг	Р	Fe	Амгг	В	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг		
<b>Завтрак</b>																				
№257 (1996)	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес"	150/5	6,14	2,12	14,90	2,02	42,50	333,36	106,2	52,33	173,4	1,28	43,37	25,85	48,89	0,58	0,18	0,94		
пром.	Творог для детей "Наша Маша"	100	9,00	0,00	5,00	0,00	4,00	96,20	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
№630 (1996)	Чай с молоком	200	1,62	1,42	1,27	0,05	17,17	83,14	59,24	6,86	44,1	0,09	9,8	4,9	11	0	0,02	0,64		
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		
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		
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>21,03</b>	<b>3,54</b>	<b>21,72</b>	<b>2,62</b>	<b>92,15</b>	<b>646,73</b>	<b>180,13</b>	<b>73,89</b>	<b>273,98</b>	<b>2,56</b>	<b>53,17</b>	<b>31,73</b>	<b>60,09</b>	<b>1,30</b>	<b>0,28</b>	<b>1,58</b>		
<b>Обед</b>																				
№19 (2001)	Салат из свежлы с яблоками и сыром	60	2,86	2,32	6,56	4,21	7,57	90,75	102,6	13,29	68,34	0,89	18,52	22,96	1,95	0,01	0,01	4,94		
№148 (1996)	Суп с макаронными изделиями на бульоне с курой	250	5,56	0,00	9,53	5,12	15,80	159,80	8,48	7,45	23,96	0,38	0	1176	200	2,49	0,04	1,47		
№408 (1996)	Печень тушенная в соусе	65/50	15,55	16,36	8,78	3,07	12,32	199,88	25,06	21,23	304,7	6,47	7393,1	1028,4	7719,2	2,39	0,3	31,62		
№472 (1996)	Пюре картофельное (гарнир)	150	3,21	0,70	5,33	0,50	23,40	153,04	41,06	32,16	94,78	1,16	35	47,01	43,34	0,18	0,16	25,44		
№588 (1996)	Компот из кураги	200	1,02	0,00	0,06	0,06	33,08	125,04	31,95	20,58	28,62	0,69	0	686	116,6	1,1	0,02	0,78		
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		
пром.	Хлеб ржаной	30	1,94	0,00	0,35	0,35	12,26	56,85	10,29	13,82	46,45	1,15	0	1,47	0,3	0,42	0,05	0		
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>33,86</b>	<b>19,38</b>	<b>31,00</b>	<b>13,70</b>	<b>129,81</b>	<b>905,52</b>	<b>229,24</b>	<b>115,39</b>	<b>598,65</b>	<b>11,28</b>	<b>7446,64</b>	<b>2961,86</b>	<b>8081,39</b>	<b>7,14</b>	<b>0,63</b>	<b>64,25</b>		
<b>Итого за день</b>			<b>54,89</b>	<b>22,92</b>	<b>52,72</b>	<b>16,32</b>	<b>221,96</b>	<b>1552,25</b>	<b>409,37</b>	<b>189,28</b>	<b>872,63</b>	<b>13,84</b>	<b>7499,81</b>	<b>2993,59</b>	<b>8141,48</b>	<b>8,44</b>	<b>0,91</b>	<b>65,83</b>		

## МЕНЮ 8 день (среда)

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины						
			в т.ч. всего	жив.	в т.ч. всего	раст.			Са	Мг	Р	Fe	Амгг	В	Р.Д.мгг	Т.Д.мг	В1.мг	В2	РР	НЭ	С.мг	
<b>Завтрак</b>																						
№3 (2004)	Бутерброд с маслом сливочным (Батон)	10/25	1,94	0,05	8,82	0,74	15,14	139,29	6,57	8,09	22,7	0,51	57,82	37,24	65,3	0,5	0	0,02	0,39	0,77	0	
№42 (2003)	Биточки рыбные (паровые) с маслом сливочным, отрубями	75/5	13,68	12,51	9,62	0,18	7,22	168,83	36,71	28,69	151	0,68	58,16	25,68	63,75	1,2	0,1	0,13	2,87	5,26	0,7	
№471 (1996)	Картофель в молоке	150	4,02	1,29	4,07	0,54	26,09	155,47	70,24	36,94	118	1,28	26,17	33,54	0,18	0,2	0,2	27	1,66	2,51	25	
№692 (2004)	Кофейный напиток с молоком	200	3,10	2,90	2,29	0,00	24,64	126,90	106,1	12,18	78,3	0,14	12	8	22	0	0	0,12	0,08	0,8	0,5	
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	0,01	0,26	0,66	0	
пром.	Хлеб ржаной	25	1,62	0,00	0,29	0,29	10,22	47,38	8,58	11,52	38,7	0,96	0	1,23	0,25	0,4	0	0,02	0,17	0,5	0	
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>520</b>	<b>26,59</b>	<b>16,75</b>	<b>25,33</b>	<b>1,99</b>	<b>98,54</b>	<b>709,97</b>	<b>234,11</b>	<b>101,54</b>	<b>428,61</b>	<b>3,89</b>	<b>154,15</b>	<b>105,69</b>	<b>151,48</b>	<b>2,56</b>	<b>0,46</b>	<b>27,33</b>	<b>5,43</b>	<b>10,50</b>	<b>26,68</b>
<b>Обед</b>																						
№75 (1996)	Икра морковная	70	1,21	0,00	5,22	5,22	9,52	82,24	19,3	25,22	40,8	0,64	0	6378,4	1085	2,6	0,1	0,05	0,69	0,85	7,2	
ФБУН ЕМЦ ЛОУНПИ Республика Орловская ФБСЗ Ц и Э Саратовской области 2018	Борщ с морской капустой, картофелем, сметаной	250/10	1,97	0,25	7,09	5,06	14,26	123,96	41,9	23,05	52,6	1,08	14,7	1245,6	226,9	2,4	0,1	0,06	0,62	0,95	17	
№401 (1996)	Гуляш из свиный	60/50	16,60	0,00	14,20	2,50	5,93	259,30	8,05	4,36	11,9	0,25	0	84,67	14,4	1,2	0	0,01	0,14	0,25	3,1	
ФБУН ЕМЦ ЛОУНПИ Республика Орловская ФБСЗ Ц и Э Саратовской области 2018	Каша гречневая вязкая с овощами (гарнир)	150	4,39	0,02	5,42	3,54	39,34	174,71	17,52	71,27	111	2,37	27,75	1749,8	326	1,5	0,2	0,08	1,51	2,58	1,7	
№1041 (1982)	Напиток лимонный	200	0,14	0,00	0,01	0,02	22,52	88,47	6,27	1,67	3,06	0,15	0	1,28	0,32	0	0	0	0,01	0,03	2,6	
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,72	0,00	0,39	0,39	25,38	120,15	9,8	6,86	31,9	0,54	0	0	0	0,6	0,1	0,01	0,44	1,1	0	
пром.	Хлеб ржаной	30	1,94	0,00	0,35	0,35	12,26	56,85	10,29	13,82	46,5	1,15	0	1,47	0,3	0,4	0,1	0,02	0,21	0,6	0	
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>870</b>	<b>29,97</b>	<b>0,27</b>	<b>32,68</b>	<b>17,08</b>	<b>129,21</b>	<b>905,70</b>	<b>113,13</b>	<b>146,25</b>	<b>297,61</b>	<b>6,18</b>	<b>42,45</b>	<b>9461,25</b>	<b>1652,64</b>	<b>8,73</b>	<b>0,37</b>	<b>0,23</b>	<b>3,62</b>	<b>6,36</b>	<b>31,84</b>
<b>Итого за день</b>			<b>1390</b>	<b>56,56</b>	<b>17,02</b>	<b>58,01</b>	<b>19,07</b>	<b>227,75</b>	<b>1615,66</b>	<b>347,24</b>	<b>247,79</b>	<b>726,22</b>	<b>10,07</b>	<b>196,60</b>	<b>9566,94</b>	<b>1804,12</b>	<b>11,29</b>	<b>0,83</b>	<b>27,56</b>	<b>9,05</b>	<b>16,86</b>	<b>58,52</b>

## МЕНЮ 9 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углевод-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Мг	Р	Fe	А,мкг	В	Р,мкг	Г,мг	В1,мг	С,мг		
<b>Завтрак</b>																				
№3 (2004)	Бутерброд с маслом, сыром (батон)	10/10/20	4,14	2,63	9,28	0,59	13,14	160,44	103,5	11,86	77,32	0,48	78,4	53,9	89,1	0,5	0	0,07		
№284 (1996)	Омлет натуральный с маслом сливочным	150/5	12,60	15,54	19,05	7,99	12,00	290,50	103,6	17,12	222,7	2,52	191,5	72,58	334,43	4,3	0,1	0,22		
№630 (1996)	Чай с молоком	200	1,62	1,42	1,62	0,05	17,17	86,04	59,24	6,86	44,1	0,09	9,8	4,9	11	0	0	0,64		
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		
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		
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,38	0,00	0,35	0,40	14,56	44,45	14,08	7,83	9,57	1,91	0	24	5	0,2	0	4		
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>21,52</b>	<b>19,59</b>	<b>30,70</b>	<b>9,43</b>	<b>75,19</b>	<b>667,40</b>	<b>291,18</b>	<b>55,62</b>	<b>397,44</b>	<b>5,98</b>	<b>279,71</b>	<b>156,36</b>	<b>439,73</b>	<b>5,43</b>	<b>0,20</b>	<b>4,93</b>		
<b>Обед</b>																				
№8 (2003)	Салат "Здоровье"	60	0,75	0,00	5,92	4,46	4,06	70,58	22,11	8,09	18,81	0,33	0	18,23	2,99	2	0	16,76		
№134 (2004)	Суп крестьянский с крупой пшено, сметаной	250/10	2,66	0,25	5,34	5,38	17,50	151,49	33,32	24,35	63,21	0,83	14,7	1194,6	217,95	2,4	0,1	19,63		
№394 (1996)	Жаркое по-домашнему со свиной	50/200	15,04	0,00	14,50	4,57	43,50	352,34	26,73	40,54	103,9	1,67	0	101,92	16,8	2	0,2	34,69		
№652 (1996)	Отвар шиповника	200	0,67	0,00	0,27	0,27	17,01	53,51	11,76	3,33	3,33	0,59	0	960,4	163,4	0,8	0	196		
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		
пром.	Хлеб ржаной	30	1,94	0,00	0,35	0,35	12,26	56,85	10,29	13,82	46,45	1,15	0	1,47	0,3	0,4	0,1	0		
	Молоко витаминизированное (пакетированное)	200	5,75	6,12	4,64	0,00	9,22	100,44	222,8	25,7	165,2	0,18	25,32	16,88	46,42	0	0,1	1,1		
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>30,53</b>	<b>6,37</b>	<b>31,41</b>	<b>15,42</b>	<b>128,93</b>	<b>905,36</b>	<b>336,83</b>	<b>122,69</b>	<b>432,74</b>	<b>5,29</b>	<b>40,02</b>	<b>2293,52</b>	<b>447,86</b>	<b>8,14</b>	<b>0,48</b>	<b>268,18</b>		
<b>Итого за день</b>			<b>52,05</b>	<b>25,96</b>	<b>62,11</b>	<b>24,85</b>	<b>204,12</b>	<b>1572,76</b>	<b>628,01</b>	<b>178,31</b>	<b>830,18</b>	<b>11,27</b>	<b>319,73</b>	<b>2449,88</b>	<b>887,59</b>	<b>13,57</b>	<b>0,68</b>	<b>273,11</b>		

## МЕНЮ 10 день (пятница)

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины						
			в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.	всего			Са	Мг	Р	Fe	Амкг	В	Р-Д,мкг	Т-Д,мг	В1,мг	В2	РР	НЭ	С,мг	
<b>Завтрак</b>																						
№460 (1996)	Котлета рубленая из птицы с отрубями	90	11,60	0,00	8,06	4,02	19,08	176,09	9,6	12,3	28,63	0,57	0	0	0	2,02	0,03	0,01	0,39	0,64	0	
№486 (1996)	Рагу из овощей	150	3,01	0,00	7,06	7,06	20,50	142,54	42,4	35,7	82,53	1,11	0	4395,4	747,3	3,38	0,13	0,09	1,33	1,89	29,17	
№297 (1994)	Запеканка из творога со ступенным молоком	50/5	9,30	8,78	6,29	0,06	15,00	168,08	93,4	13,8	119,7	0,33	39,95	23,02	44,68	0,22	0,03	0,15	0,27	2,14	0,28	
№685 (2004)	Чай с сахаром	200	0,20	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	25	1,86	0,00	0,20	0,20	12,69	60,08	4,9	3,43	15,93	0,27	0	0	0	0,28	0,03	0,01	0,22	0,55	0	
пром.	Витаминизированный	25	1,62	0,00	0,29	0,29	10,22	47,38	8,58	11,5	38,71	0,96	0	1,23	0,25	0,35	0,04	0,02	0,17	0,5	0	
<b>Итого за "Завтрак"</b>		<b>545</b>	<b>27,59</b>	<b>8,78</b>	<b>21,95</b>	<b>11,68</b>	<b>92,31</b>	<b>651,50</b>	<b>159,28</b>	<b>76,75</b>	<b>285,49</b>	<b>3,28</b>	<b>39,95</b>	<b>4419,61</b>	<b>792,27</b>	<b>6,25</b>	<b>0,26</b>	<b>0,28</b>	<b>2,38</b>	<b>5,72</b>	<b>29,45</b>	

### Обед

№9 (2003)	Салат "Золотая осень" с льняным маслом	60	0,70	0,00	5,97	4,50	4,97	74,07	18,5	10,2	17,27	0,63	0	1078,5	183,4	2,08	0,02	0,02	0,3	0,4	12,57
№139 (2004)	Суп картофельный с горохом	250	5,79	0,00	4,66	4,46	21,82	152,13	24	23,1	57,11	1,54	0	1354,4	230,4	2,02	0,19	0,05	0,61	1,62	1,69
№320 (1996)	Рыба запеченная под молочным соусом (Филе минтая)	75/30	15,55	1,00	11,19	1,30	11,33	187,57	61,3	12,3	32,78	0,17	304,2	33,2	70,15	0,69	0,03	0,06	0,35	0,35	55,32
№36 (2003)	Рис припущенный с овощами	150	3,80	0,02	6,38	2,74	35,84	235,73	8,57	28,6	85,6	0,62	26,02	545,96	119,4	1,28	0,05	0,03	0,88	1,84	1,1
№588 (1996)	Компот из смеси сухофруктов	200	0,30	0,00	1,56	0,00	19,79	88,69	2,46	5,92	6,79	0,14	73,44	0	6,2	0	0,02	0,02	0	0,38	0,63
пром.	Хлеб пшеничный	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	0,44	1,1	0
пром.	Витаминизированный	50	3,72	0,00	0,39	0,39	25,38	120,15	9,8	6,86	31,85	0,54	0	0	0	0,55	0,05	0,01	0,44	1,1	0
пром.	Хлеб ржаной	25	1,62	0,00	0,29	0,29	10,22	47,38	8,58	11,5	38,71	0,96	0	1,23	0,25	0,35	0,04	0,02	0,17	0,5	0
<b>Итого за "Обед"</b>		<b>840</b>	<b>31,48</b>	<b>1,02</b>	<b>30,44</b>	<b>13,68</b>	<b>129,35</b>	<b>905,72</b>	<b>133,19</b>	<b>98,48</b>	<b>270,11</b>	<b>4,60</b>	<b>403,64</b>	<b>3013,24</b>	<b>609,77</b>	<b>6,97</b>	<b>0,40</b>	<b>0,21</b>	<b>2,75</b>	<b>6,19</b>	<b>71,31</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1385</b>	<b>59,07</b>	<b>9,80</b>	<b>52,39</b>	<b>25,36</b>	<b>221,66</b>	<b>1557,22</b>	<b>292,47</b>	<b>175,23</b>	<b>555,60</b>	<b>7,88</b>	<b>443,59</b>	<b>7432,85</b>	<b>1402,04</b>	<b>13,22</b>	<b>0,66</b>	<b>0,49</b>	<b>5,13</b>	<b>11,91</b>	<b>100,76</b>