

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «Каскад»

Н.А.Елькина

« » 2024г.

СОГЛАСОВАНО

Директор ГАНОУ «Губернаторский лицей

И.А.Климовских

« » 2024г.

## Основное десятидневное меню обедов для детей 12 лет и старше

| Наименование блюда                                                       | Выход, г  | Наименование блюда                                                                                                                                                      | Выход, г  |
|--------------------------------------------------------------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>1 день (понедельник)</b>                                              |           |                                                                                                                                                                         |           |
| Салат из свежих огурцов и помидоров с пекинской капустой, льняным маслом | 100       | Салат из моркови по-восточному                                                                                                                                          | 100       |
| Рассольник ленинградский с мясом, сметаной                               | 250/15/10 | Рассольник ленинградский с мясом, сметаной                                                                                                                              | 250/15/10 |
| Люля-кебаб из курицы по школьному                                        | 100       | Филе курицы запеченное с помидором, сыром                                                                                                                               | 100       |
| Каша гречневая рассыпчатая с овощами (лук, морковь, кукуруза, фасоль)    | 180       | Булгур с овощами                                                                                                                                                        | 180       |
| Напиток из шиповника                                                     | 200       | Напиток из шиповника                                                                                                                                                    | 200       |
| Хлеб пшеничный, ржаной                                                   | 40/30     | Хлеб пшеничный, ржаной                                                                                                                                                  | 40/30     |
| <b>2 день (вторник)</b>                                                  |           |                                                                                                                                                                         |           |
| Салат из свежих помидоров с сыром, льняным маслом                        | 100       | Салат «Радуга» с пекинской капустой, льняным маслом (кукуруза, пекинская капуста, огурцы, морковь, яблоки, перец болгарский, масло растительное с добавлением льняного) | 100       |
| Борщ на мясном бульоне с морской капустой, картофелем, сметаной          | 250/10    | Борщ на мясном бульоне с морской капустой, картофелем, сметаной                                                                                                         | 250/10    |
| Гречневая лапша с грудкой цыпленка в кисло-сладком соусе                 | 250       | Макаронные изделия с мясным соусом по-итальянски                                                                                                                        | 235       |
| Компот из кураги                                                         | 200       | Компот из кураги                                                                                                                                                        | 200       |
| Хлеб пшеничный, ржаной                                                   | 40/30     | Хлеб пшеничный, ржаной                                                                                                                                                  | 40/30     |
| <b>3 день (среда)</b>                                                    |           |                                                                                                                                                                         |           |
| Салат «здоровье» с льняным маслом                                        | 100       | Салат «Витаминный» из белокочанной капусты с яблоками, льняным маслом                                                                                                   | 100       |
| Суп картофельный с макаронными изделиями, курой                          | 250/20    | Суп картофельный с макаронными изделиями, курой                                                                                                                         | 250/20    |
| Котлета рыбная «Лада» с отрубями                                         | 100       | Филе скумбрии запеченное с овощами                                                                                                                                      | 75/50     |
| Пюре картофельное                                                        | 180       | Картофель запеченный дольками                                                                                                                                           | 180       |
| Напиток вишневый                                                         | 200       | Напиток вишневый                                                                                                                                                        | 200       |
| Хлеб пшеничный, ржаной                                                   | 40/30     | Хлеб пшеничный ржаной                                                                                                                                                   | 40/30     |
| <b>4 день (четверг)</b>                                                  |           |                                                                                                                                                                         |           |
| Салат из свеклы с сыром                                                  | 100       | Салат «Золотая осень» с льняным маслом                                                                                                                                  | 100       |
| Суп-пюре из разных овощей с гренками (цветной капустой)                  | 250/10    | Суп-пюре из разных овощей с гренками (цветной капустой)                                                                                                                 | 250/10    |
| Жаркое по-домашнему                                                      | 60/200    | Фрикадельки мясные с отрубями, чесночно-сливочным соусом                                                                                                                | 80/50     |
|                                                                          |           | Сложный гарнир (рис,                                                                                                                                                    | 180       |

|                                                                                                                                                                         |           |  |                                                                   |           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--|-------------------------------------------------------------------|-----------|
|                                                                                                                                                                         |           |  | припущенный с куркумой, фасоль стручковая отварная)               |           |
| Напиток из брусники                                                                                                                                                     | 200       |  | Напиток из брусники                                               | 200       |
| Хлеб пшеничный, ржаной                                                                                                                                                  | 40/30     |  | Хлеб пшеничный, ржаной                                            | 40/30     |
| <b>5 день (пятница)</b>                                                                                                                                                 |           |  |                                                                   |           |
| Салат из свежих помидор с льняным маслом                                                                                                                                | 100       |  | Салат из свежих огурцов с льняным маслом                          | 100       |
| Щи из свежей капусты с картофелем, на курином бульоне со сметаной                                                                                                       | 250/10    |  | Щи из свежей капусты с картофелем, на курином бульоне со сметаной | 250/10    |
| Гуляш из говядины                                                                                                                                                       | 60/50     |  | Бефстроганов из говядины                                          | 60/50     |
| Каша гречневая вязкая (гарнир)                                                                                                                                          | 180       |  | Пюре картофельное                                                 | 180       |
| Напиток из шиповника                                                                                                                                                    | 200       |  | Напиток из шиповника                                              | 200       |
| Хлеб пшеничный, ржаной                                                                                                                                                  | 40/30     |  | Хлеб пшеничный, ржаной                                            | 40/30     |
| <b>6 день (понедельник)</b>                                                                                                                                             |           |  |                                                                   |           |
| Салат «Радуга» с пекинской капустой, льняным маслом (кукуруза, пекинская капуста, огурцы, морковь, яблоки, перец болгарский, масло растительное с добавлением льняного) | 100       |  | Салат «Цезаренок»                                                 | 100       |
| Суп картофельный с горохом на мясном бульоне                                                                                                                            | 250       |  | Суп картофельный с горохом на мясном бульоне                      | 250       |
| Свинина с овощами в кисло-сладком соусе                                                                                                                                 | 75/50     |  | Плов со свиной, булгуром                                          | 250       |
| Рис припущенный с куркумой                                                                                                                                              | 180       |  |                                                                   |           |
| Напиток вишневый                                                                                                                                                        | 200       |  | Напиток вишневый                                                  | 200       |
| Хлеб пшеничный, ржаной                                                                                                                                                  | 30/30     |  | Хлеб пшеничный, ржаной                                            | 30/30     |
| <b>7 день (вторник)</b>                                                                                                                                                 |           |  |                                                                   |           |
| Салат из свеклы с яблоками и сыром                                                                                                                                      | 100       |  | Салат из моркови по-восточному                                    | 100       |
| Суп из овощей с мясом сметаной                                                                                                                                          | 250/10/10 |  | Суп из овощей с мясом, сметаной                                   | 250/10/10 |
| Рыба запеченная с картофелем по-русски                                                                                                                                  | 300       |  | Руллет из горбуши со шпинатом, лимонным соусом                    | 80/50     |
|                                                                                                                                                                         |           |  | Пюре картофельное                                                 | 180       |
| Напиток из смородины                                                                                                                                                    | 200       |  | Напиток из смородины                                              | 200       |
| Хлеб пшеничный, ржаной                                                                                                                                                  | 40/30     |  | Хлеб пшеничный, ржаной                                            | 40/30     |
| <b>8 день (среда)</b>                                                                                                                                                   |           |  |                                                                   |           |
| Салат из свежих огурцов и помидоров с пекинской капустой, льняным маслом                                                                                                | 100       |  | Салат со свежим огурцом, яйцом, салатом айсберг                   | 100       |
| Рассольник ленинградский с мясом, сметаной                                                                                                                              | 250/15/10 |  | Рассольник ленинградский с мясом, сметаной                        | 250/15/10 |
| Котлета по-киевски «Школьная»                                                                                                                                           | 100       |  | Гречневая лапша с грудкой цыпленка в кисло-сладком соусе          | 250       |
| Кускус с овощами                                                                                                                                                        | 180       |  |                                                                   |           |
| Напиток из шиповника                                                                                                                                                    | 200       |  | Напиток из шиповника                                              | 200       |
| Хлеб пшеничный, ржаной                                                                                                                                                  | 30/30     |  | Хлеб пшеничный, ржаной                                            | 40/30     |
| <b>9 день (четверг)</b>                                                                                                                                                 |           |  |                                                                   |           |
| Салат из свежих помидоров с льняным маслом                                                                                                                              | 100       |  | Салат из свежих огурцов с льняным маслом                          | 100       |
| Борщ с морской капустой, картофелем, мясом, сметаной                                                                                                                    | 250/10/10 |  | Борщ с морской капустой, картофелем, мясом, сметаной              | 250/10/10 |
| Фрикадельки из говядины паровые с отрубями                                                                                                                              | 100       |  | Азу из говядины с картофелем                                      | 250       |
| Пюре картофельное                                                                                                                                                       | 180       |  |                                                                   |           |

|                                                                         |        |  |                                                        |        |
|-------------------------------------------------------------------------|--------|--|--------------------------------------------------------|--------|
| Компот из кураги                                                        | 200    |  | Компот из кураги                                       | 200    |
| Хлеб пшеничный, ржаной                                                  | 40/30  |  | Хлеб пшеничный, ржаной                                 | 40/30  |
| 10 день (пятница)                                                       |        |  |                                                        |        |
| Салат из свеклы с сыром                                                 | 100    |  | Салат «Золотая осень» с льняным маслом                 | 100    |
| Суп картофельный с рыбой                                                | 250/20 |  | Суп картофельный с рыбой                               | 250/20 |
| Бедро цыпленка запеченное по домашнему                                  | 100    |  | Грудка цыпленка тушеная с овощами и соусом «ароматная» | 70/50  |
| Сложный гарнир (картофель отварной, фасоль отварная с маслом сливочным) | 180    |  | Макаронные изделия отварные                            | 180    |
| Напиток из брусники                                                     | 200    |  | Напиток из брусники                                    | 200    |
| Хлеб пшеничный, ржаной                                                  | 30/30  |  | Хлеб пшеничный, ржаной                                 | 40/30  |
|                                                                         |        |  |                                                        |        |

**Расчет энергетической ценности основного десятидневного меню обедов для детей  
12 лет и старше (1 Вариант)**

| №ТК                       | Наименование блюда                                                       | Выход, г  | Белки, г |        | Жиры, г |        | Углево-<br>ды, г | ЭЦ, ккал |
|---------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-----------|----------|--------|---------|--------|------------------|----------|
|                           |                                                                          |           | всего    | в т.ч. | всего   | в т.ч. |                  |          |
| Обед 1 день (понедельник) |                                                                          |           |          |        |         |        |                  |          |
| ТТК                       | Салат из свежих огурцов и помидоров с пекинской капустой, льняным маслом | 100       | 0,93     | 0,00   | 9,94    | 7,45   | 4,23             | 108,89   |
| №129 (1996)               | Рассольник ленинградский с мясом, сметаной                               | 250/15/10 | 7,19     | 0,25   | 6,70    | 2,44   | 18,82            | 162,53   |
| ТТК                       | Люля-кебаб из курицы по школьному                                        | 100       | 18,86    | 0,05   | 10,77   | 0,04   | 2,32             | 180,24   |
| ТТК                       | Каша гречневая рассыпчатая с овощами (лук, морковь, кукуруза, фасоль)    | 180       | 11,64    | 0,03   | 18,99   | 13,97  | 54,02            | 420,72   |
| №705 (2004)               | Напиток из плодов шиповника                                              | 200       | 0,31     | 0,00   | 0,14    | 0,14   | 26,07            | 99,27    |
| пром.                     | Хлеб пшеничный витаминизированный                                        | 40        | 2,98     | 0,00   | 0,31    | 0,31   | 20,31            | 96,12    |
| пром.                     | Хлеб ржаной                                                              | 30        | 1,94     | 0,00   | 0,35    | 0,35   | 12,26            | 56,85    |
| Итого                     |                                                                          |           | 43,85    | 0,32   | 47,22   | 24,70  | 138,02           | 1124,62  |

**Обед 2 день (вторник)**

|                                                       |                                                                 |        |              |             |              |              |               |               |
|-------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|--------|--------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| ТТК                                                   | Салат из свежих помидоров с сыром, льняным маслом               | 100    | 5,96         | 5,15        | 11,72        | 5,04         | 3,82          | 145,04        |
| ФБУН ЕМНЦ Роспотребнадзора в Свердловской обл. 2018г. | Борщ на мясном бульоне с морской капустой, картофелем, сметаной | 250/10 | 5,10         | 0,25        | 6,18         | 2,61         | 14,26         | 128,31        |
| ТТК                                                   | Гречневая лапша с грудкой цыпленка в кисло-сладком соусе        | 250    | 20,65        | 0,02        | 10,05        | 3,52         | 48,62         | 351,08        |
| №588 (1996)                                           | Компот из кураги                                                | 200    | 1,02         | 0,00        | 0,06         | 0,06         | 28,19         | 106,45        |
| пром.                                                 | Хлеб пшеничный витаминизированный                               | 40     | 2,98         | 0,00        | 0,31         | 0,31         | 20,31         | 96,12         |
| пром.                                                 | Хлеб ржаной                                                     | 30     | 1,94         | 0,00        | 0,35         | 0,35         | 12,26         | 56,85         |
| <b>Итого</b>                                          |                                                                 |        | <b>37,66</b> | <b>5,42</b> | <b>28,68</b> | <b>11,90</b> | <b>127,46</b> | <b>883,85</b> |

**Обед 3 день (среда)**

|              |                                                 |        |              |             |              |              |               |               |
|--------------|-------------------------------------------------|--------|--------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| №7 (2003)    | Салат "Здоровье" с льняным маслом               | 100    | 1,25         | 0,00        | 9,87         | 7,43         | 6,76          | 117,63        |
| №139 (1996)  | Суп картофельный с макаронными изделиями, курой | 250/20 | 2,81         | 0,00        | 2,51         | 2,51         | 22,21         | 120,65        |
| №42 (2003)   | Котлета рыбная "Лада" из филе минтая с отрубями | 100    | 13,53        | 0,93        | 14,71        | 5,18         | 18,57         | 254,43        |
| №472 (1996)  | Пюре картофельное (гарнир)                      | 180    | 3,85         | 0,84        | 6,39         | 0,60         | 28,08         | 183,63        |
| ТТК          | Напиток вишневый                                | 200    | 0,47         | 0,00        | 2,61         | 0,00         | 17,29         | 88,24         |
| пром.        | Хлеб пшеничный витаминизированный               | 40     | 2,98         | 0,00        | 0,31         | 0,31         | 20,31         | 96,12         |
| пром.        | Хлеб ржаной                                     | 30     | 1,94         | 0,00        | 0,35         | 0,35         | 12,26         | 56,85         |
| <b>Итого</b> |                                                 |        | <b>26,83</b> | <b>1,77</b> | <b>36,76</b> | <b>16,39</b> | <b>125,48</b> | <b>917,55</b> |

| №ТК                   | Наименование блюда                   | Выход, г | Белки, г |        | Жиры, г |        | Углево-<br>ды, г | ЭЦ, ккал |
|-----------------------|--------------------------------------|----------|----------|--------|---------|--------|------------------|----------|
|                       |                                      |          | всего    | в т.ч. | всего   | в т.ч. |                  |          |
| Обед 4 день (четверг) |                                      |          |          |        |         |        |                  |          |
| №17 (2003)            | Салат из свеклы с сыром              | 100      | 4,97     | 3,87   | 18,67   | 14,76  | 8,31             | 217,27   |
| №167 (1996)           | Суп пюре из разных овощей с гренками | 250/10   | 10,03    | 8,01   | 11,22   | 0,29   | 18,00            | 211,14   |
|                       | (с цветной капустой)                 |          |          |        |         |        |                  |          |
|                       | Жаркое по-домашнему                  | 60/200   | 22,12    | 18,58  | 13,68   | 4,57   | 30,30            | 330,26   |
| ТТК                   | Напиток из брусники                  | 200      | 2,70     | 0,00   | 2,51    | 0,00   | 39,25            | 163,66   |
| пром.                 | Хлеб пшеничный витаминизированный    | 40       | 2,98     | 0,00   | 0,31    | 0,31   | 20,31            | 96,12    |
| пром.                 | Хлеб ржаной                          | 30       | 1,94     | 0,00   | 0,35    | 0,35   | 12,26            | 56,85    |
| Итого                 |                                      |          | 44,73    | 30,45  | 46,74   | 20,29  | 128,42           | 1075,30  |

**Обед 5 день (пятница)**

|              |                                                                     |        |              |             |              |              |               |               |
|--------------|---------------------------------------------------------------------|--------|--------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| №19 (2004)   | Салат из свежих помидоров с льняным<br>маслом                       | 100    | 0,97         | 0,00        | 9,96         | 7,52         | 4,59          | 110,96        |
| №120 (1996)  | Щи из свежей капусты с картофелем на<br>курином бульоне со сметаной | 250/10 | 6,23         | 0,25        | 5,21         | 2,65         | 11,08         | 112,73        |
| №401 (1996)  | Гуляш из говядины                                                   | 60/50  | 18,64        | 0,00        | 11,25        | 2,42         | 4,01          | 191,20        |
| №464 (1996)  | Каша гречневая вязкая (гарнир)                                      | 180    | 5,20         | 0,03        | 5,84         | 1,44         | 27,09         | 174,83        |
| №705 (2004)  | Напиток из плодов шиповника                                         | 200    | 0,31         | 0,00        | 0,14         | 0,14         | 26,07         | 99,27         |
| пром.        | Хлеб пшеничный витаминизированный                                   | 40     | 2,98         | 0,00        | 0,31         | 0,31         | 20,31         | 96,12         |
| пром.        | Хлеб ржаной                                                         | 30     | 1,94         | 0,00        | 0,35         | 0,35         | 12,26         | 56,85         |
| <b>Итого</b> |                                                                     |        | <b>36,27</b> | <b>0,28</b> | <b>33,07</b> | <b>14,83</b> | <b>105,41</b> | <b>841,96</b> |

**Обед 6 день (понедельник)**

|              |                                                         |       |              |             |              |              |               |                |
|--------------|---------------------------------------------------------|-------|--------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| ТТК          | Салат "Радуга" с пекинской капустой и<br>льняным маслом | 100   | 1,06         | 0,00        | 9,98         | 7,50         | 8,74          | 126,27         |
| №138 (1996)  | Суп картофельный с горохом на мясном<br>бульоне         | 250   | 9,44         | 0,00        | 4,70         | 3,17         | 25,80         | 176,86         |
| ТТК          | Свинина с овощами в кисло-сладком<br>соусе              | 75/50 | 18,03        | 0,00        | 24,35        | 4,95         | 8,28          | 322,24         |
| №466 (1996)  | Рис припущенный с куркумой                              | 180   | 4,37         | 0,03        | 5,73         | 0,62         | 47,52         | 259,74         |
| 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                                             | 30    | 1,94         | 0,00        | 0,35         | 0,35         | 12,26         | 56,85          |
| <b>Итого</b> |                                                         |       | <b>37,54</b> | <b>0,03</b> | <b>47,96</b> | <b>16,82</b> | <b>135,11</b> | <b>1102,30</b> |

**Обед 7 день (вторник)**

|                 |                                            |           |              |              |              |              |               |               |
|-----------------|--------------------------------------------|-----------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| №19 (2001)      | Салат из свеклы с яблоками и сыром         | 100       | 4,76         | 3,87         | 10,93        | 7,02         | 9,28          | 151,25        |
| №132 (1996)     | Суп из овощей с мясом, сметаной            | 250/10/10 | 5,13         | 0,25         | 5,57         | 2,76         | 12,39         | 117,41        |
| №319 (1996)     | Рыба запеченная с картофелем по-<br>русски | 300       | 22,93        | 19,38        | 18,80        | 1,45         | 30,45         | 381,50        |
| ТТК             | Напиток из смородины                       | 200       | 1,13         | 0,00         | 0,12         | 0,00         | 15,70         | 65,27         |
| пром.           | Хлеб пшеничный витаминизированный          | 40        | 2,98         | 0,00         | 0,31         | 0,31         | 20,31         | 96,12         |
| пром.           | Хлеб ржаной                                | 30        | 1,94         | 0,00         | 0,35         | 0,35         | 12,26         | 56,85         |
| <b>Итого за</b> |                                            |           | <b>38,87</b> | <b>23,49</b> | <b>36,10</b> | <b>11,90</b> | <b>100,38</b> | <b>868,40</b> |

| №ТК                 | Наименование блюда                                                       | Выход, г  | Белки, г |        | Жиры, г |        | Углево-<br>ды, г | ЭЦ, ккал |
|---------------------|--------------------------------------------------------------------------|-----------|----------|--------|---------|--------|------------------|----------|
|                     |                                                                          |           | всего    | в т.ч. | всего   | в т.ч. |                  |          |
| Обед 8 день (среда) |                                                                          |           |          |        |         |        |                  |          |
| ТТК                 | Салат из свежих огурцов и помидоров с пекинской капустой, льняным маслом | 100       | 0,93     | 0,00   | 9,94    | 7,45   | 4,23             | 108,89   |
| №129 (1996)         | Рассольник ленинградский с мясом, сметаной                               | 250/15/10 | 7,19     | 0,25   | 6,70    | 2,44   | 18,82            | 162,53   |
| ТТК                 | Котлета по-киевски "Школьная"                                            | 100       | 18,57    | 1,12   | 15,52   | 0,19   | 10,83            | 257,29   |
| ТТК                 | Кускус с овощами                                                         | 180       | 5,70     | 0,03   | 7,60    | 2,97   | 33,97            | 219,34   |
| №705 (2004)         | Напиток из плодов шиповника                                              | 200       | 0,31     | 0,00   | 0,14    | 0,14   | 26,07            | 99,27    |
| пром.               | Хлеб пшеничный витаминизированный                                        | 30        | 2,23     | 0,00   | 0,24    | 0,24   | 15,23            | 72,09    |
| пром.               | Хлеб ржаной                                                              | 30        | 1,94     | 0,00   | 0,35    | 0,35   | 12,26            | 56,85    |
| Итого               |                                                                          |           | 36,88    | 1,39   | 40,48   | 13,78  | 121,40           | 976,27   |

#### Обед 9 день (четверг)

|                                                                |                                                                 |        |              |              |              |             |               |               |
|----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|--------|--------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|
| №14 (2001)                                                     | Салат "Весенний"                                                | 100    | 2,28         | 0,00         | 5,07         | 5,07        | 12,95         | 100,03        |
| ФБУН ЕМНЦ<br>Роспотребнадзора в<br>Свердловской обл.<br>2018г. | Борщ на мясном бульоне с морской капустой, картофелем, сметаной | 250/10 | 5,10         | 0,25         | 6,18         | 2,61        | 14,26         | 128,31        |
| №47 (2004)                                                     | Фрикадельки из говядины (паровые) с отрубями                    | 100    | 16,47        | 14,92        | 10,80        | 0,27        | 8,46          | 193,33        |
| №472 (1996)                                                    | Пюре картофельное (гарнир)                                      | 180    | 3,85         | 0,84         | 6,39         | 0,60        | 28,08         | 183,63        |
| №588 (1996)                                                    | Компот из кураги                                                | 200    | 1,02         | 0,00         | 0,06         | 0,06        | 28,19         | 106,45        |
| пром.                                                          | Хлеб пшеничный витаминизированный                               | 40     | 2,98         | 0,00         | 0,31         | 0,31        | 20,31         | 96,12         |
| пром.                                                          | Хлеб ржаной                                                     | 30     | 1,94         | 0,00         | 0,35         | 0,35        | 12,26         | 56,85         |
| <b>Итого</b>                                                   |                                                                 |        | <b>33,65</b> | <b>16,00</b> | <b>29,16</b> | <b>9,27</b> | <b>124,51</b> | <b>864,72</b> |

#### Обед 10 день (пятница)

|              |                                                                         |        |              |             |              |              |               |                |
|--------------|-------------------------------------------------------------------------|--------|--------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| №17 (2003)   | Салат из свеклы с сыром                                                 | 100    | 4,97         | 3,87        | 18,67        | 14,76        | 8,31          | 217,27         |
| №131 (1996)  | Суп картофельный с рыбой                                                | 250/20 | 7,07         | 5,00        | 4,02         | 2,98         | 19,99         | 142,35         |
| ТТК          | Бедро цыпленка запеченное по домашнему                                  | 100    | 18,08        | 0,06        | 22,13        | 0,25         | 0,44          | 273,36         |
| ТТК          | Сложный гарнир (картофель отварной, фасоль отварная с маслом сливочным) | 120/60 | 16,97        | 0,03        | 6,73         | 0,48         | 49,50         | 327,54         |
| 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                                                             | 30     | 1,94         | 0,00        | 0,35         | 0,35         | 12,26         | 56,85          |
| <b>Итого</b> |                                                                         |        | <b>53,96</b> | <b>8,96</b> | <b>54,65</b> | <b>19,06</b> | <b>144,98</b> | <b>1253,13</b> |

## Расчет энергетической ценности основного десятидневного меню обедов для детей 12 лет и старше (2 Вариант)

| № ТК                      | Наименование блюда                         | Выход, г  | Белки, г |        | Жиры, г |        | Углево-<br>ды, г | ЭЦ,<br>ккал |
|---------------------------|--------------------------------------------|-----------|----------|--------|---------|--------|------------------|-------------|
|                           |                                            |           | всего    | в т.ч. | всего   | в т.ч. |                  |             |
| Обед 1 день (понедельник) |                                            |           |          |        |         |        |                  |             |
| ТТК                       | Салат из моркови по восточному             | 100       | 1,22     | 0,00   | 9,89    | 9,88   | 8,68             | 123,81      |
| №129 (1996)               | Рассольник ленинградский с мясом, сметаной | 250/15/10 | 7,19     | 0,25   | 6,70    | 2,44   | 18,82            | 162,53      |
| ТТК                       | Филе курицы запеченное с помидором, сыром  | 100       | 24,30    | 2,94   | 8,92    | 0,85   | 4,80             | 191,05      |
| ТТК                       | Булгур с овощами                           | 180       | 6,38     | 0,01   | 3,10    | 0,07   | 40,18            | 204,38      |
| №705 (2004)               | Напиток из плодов шиповника                | 200       | 0,31     | 0,00   | 0,14    | 0,14   | 26,07            | 99,27       |
| пром.                     | Хлеб пшеничный витаминизированный          | 40        | 2,98     | 0,00   | 0,31    | 0,31   | 20,31            | 96,12       |
| пром.                     | Хлеб ржаной                                | 30        | 1,94     | 0,00   | 0,35    | 0,35   | 12,26            | 56,85       |
| Итого за 'Обед '          |                                            |           | 44,33    | 3,20   | 29,42   | 14,04  | 131,11           | 934,01      |

### Обед 2 день (вторник)

|                                                                |                                                                 |        |              |             |              |              |               |               |
|----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|--------|--------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| ТТК                                                            | Салат "Радуга" с пекинской капустой и льняным маслом            | 100    | 1,06         | 0,00        | 9,98         | 7,50         | 8,74          | 126,27        |
| ФБУН ЕМНЦ<br>Роспотребнадзора в<br>Свердловской обл.<br>2018г. | Борщ на мясном бульоне с морской капустой, картофелем, сметаной | 250/10 | 5,10         | 0,25        | 6,18         | 2,61         | 14,26         | 128,31        |
| ТТК                                                            | Макаронные изделия с мясным соусом по итальянски                | 235    | 22,02        | 0,01        | 15,64        | 5,63         | 43,19         | 398,75        |
| №588 (1996)                                                    | Компот из кураги                                                | 200    | 1,02         | 0,00        | 0,06         | 0,06         | 28,19         | 106,45        |
| пром.                                                          | Хлеб пшеничный витаминизированный                               | 40     | 2,98         | 0,00        | 0,31         | 0,31         | 20,31         | 96,12         |
| пром.                                                          | Хлеб ржаной                                                     | 30     | 1,94         | 0,00        | 0,35         | 0,35         | 12,26         | 56,85         |
| <b>Итого за 'Обед 2 день '</b>                                 |                                                                 |        | <b>34,12</b> | <b>0,26</b> | <b>32,53</b> | <b>16,47</b> | <b>126,95</b> | <b>912,75</b> |

### Обед 3 день (среда)

|                                |                                                                       |        |              |              |              |              |               |               |
|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|--------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| №8 (2003)                      | Салат "Витаминный" из белокочанной капусты с яблоками, льняным маслом | 100    | 1,15         | 0,00         | 7,02         | 5,30         | 7,81          | 95,59         |
| №139 (1996)                    | Суп картофельный с макаронными изделиями, курой                       | 250/20 | 2,81         | 0,00         | 2,51         | 2,51         | 22,21         | 120,65        |
| ТТК                            | Филе скумбрии запеченное с овощами                                    | 75/50  | 17,06        | 16,14        | 14,38        | 2,55         | 6,69          | 220,43        |
| ТТК                            | Картофель запеченный дольками                                         | 180    | 3,67         | 0,03         | 6,39         | 0,73         | 32,21         | 199,25        |
| ТТК                            | Напиток вишневый                                                      | 200    | 0,47         | 0,00         | 2,61         | 0,00         | 17,29         | 88,24         |
| пром.                          | Хлеб пшеничный витаминизированный                                     | 40     | 2,98         | 0,00         | 0,31         | 0,31         | 20,31         | 96,12         |
| пром.                          | Хлеб ржаной                                                           | 30     | 1,94         | 0,00         | 0,35         | 0,35         | 12,26         | 56,85         |
| <b>Итого за 'Обед 3 день '</b> |                                                                       |        | <b>30,08</b> | <b>16,17</b> | <b>33,56</b> | <b>11,75</b> | <b>118,79</b> | <b>877,13</b> |

| № ТК                    | Наименование блюда                                                              | Выход, г | Белки, г |        | Жиры, г |        | Углево-<br>ды, г | ЭЦ,<br>ккал |
|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|----------|----------|--------|---------|--------|------------------|-------------|
|                         |                                                                                 |          | всего    | в т.ч. | всего   | в т.ч. |                  |             |
| Обед 4 день (четверг)   |                                                                                 |          |          |        |         |        |                  |             |
| №9 (2003)               | Салат "Золотая осень" с льняным маслом                                          | 100      | 1,17     | 0,00   | 9,95    | 7,50   | 8,28             | 123,44      |
| №167 (1996)             | Суп пюре из разных овощей с гренками (с цветной капустой)                       | 250/10   | 10,03    | 8,01   | 11,22   | 0,29   | 18,00            | 211,14      |
| ТТК                     | Фрикадельки мясные с отрубями, чесночно-сливочным соусом                        | 80/50    | 15,10    | 1,54   | 13,95   | 0,54   | 8,33             | 217,84      |
| ТТК                     | Сложный гарнир (рис припущенный с куркумой, фасоль отварная с маслом сливочным) | 120/60   | 17,44    | 0,03   | 6,67    | 0,41   | 59,71            | 371,28      |
| 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                                                                     | 30       | 1,94     | 0,00   | 0,35    | 0,35   | 12,26            | 56,85       |
| Итого за 'Обед 4 день ' |                                                                                 |          | 50,60    | 9,57   | 44,88   | 9,33   | 161,06           | 1216,31     |

#### Обед 5 день (пятница)

|                                |                                                                  |        |              |             |              |              |               |               |
|--------------------------------|------------------------------------------------------------------|--------|--------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| №16 (2004)                     | Салат из свежих огурцов с льняным маслом                         | 100    | 0,71         | 0,00        | 9,88         | 7,43         | 3,09          | 102,14        |
| №120 (1996)                    | Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной | 250/10 | 6,23         | 0,25        | 5,21         | 2,65         | 11,08         | 112,73        |
| №423 (2004)                    | Бефстроганов из говядины                                         | 60/50  | 19,90        | 0,56        | 18,34        | 5,85         | 6,24          | 268,33        |
| №472 (1996)                    | Пюре картофельное (гарнир)                                       | 180    | 3,85         | 0,84        | 6,39         | 0,60         | 28,08         | 183,63        |
| №705 (2004)                    | Напиток из плодов шиповника                                      | 200    | 0,31         | 0,00        | 0,14         | 0,14         | 26,07         | 99,27         |
| пром.                          | Хлеб пшеничный витаминизированный                                | 40     | 2,98         | 0,00        | 0,31         | 0,31         | 20,31         | 96,12         |
| пром.                          | Хлеб ржаной                                                      | 30     | 1,94         | 0,00        | 0,35         | 0,35         | 12,26         | 56,85         |
| <b>Итого за 'Обед 5 день '</b> |                                                                  |        | <b>35,92</b> | <b>1,65</b> | <b>40,62</b> | <b>17,34</b> | <b>107,12</b> | <b>919,07</b> |

#### Обед 6 день (понедельник)

|                                |                                              |     |              |             |              |              |               |                |
|--------------------------------|----------------------------------------------|-----|--------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| ТТК                            | Салат "Цезаренок"                            | 100 | 8,71         | 6,98        | 17,07        | 10,30        | 10,53         | 231,23         |
| №138 (1996)                    | Суп картофельный с горохом на мясном бульоне | 250 | 9,44         | 0,00        | 4,70         | 3,17         | 25,80         | 176,86         |
| ТТК                            | Плов со свининой, булгуром                   | 250 | 20,41        | 0,00        | 22,18        | 8,26         | 54,23         | 486,67         |
| 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                                  | 30  | 1,94         | 0,00        | 0,35         | 0,35         | 12,26         | 56,85          |
| <b>Итого за 'Обед 6 день '</b> |                                              |     | <b>43,20</b> | <b>6,98</b> | <b>47,15</b> | <b>22,31</b> | <b>135,34</b> | <b>1111,94</b> |

#### Обед 7 день (вторник)

|                                |                                               |           |              |              |              |              |               |               |
|--------------------------------|-----------------------------------------------|-----------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| ТТК                            | Салат из моркови по восточному                | 100       | 1,22         | 0,00         | 9,89         | 9,88         | 8,68          | 123,81        |
| №132 (1996)                    | Суп из овощей с мясом, сметаной               | 250/10/10 | 5,13         | 0,25         | 5,57         | 2,76         | 12,39         | 117,41        |
| ТТК                            | Рулет из горбуши со шпинатом, лимонным соусом | 80/50     | 18,42        | 17,73        | 16,89        | 1,04         | 6,37          | 250,61        |
| №472 (1996)                    | Пюре картофельное (гарнир)                    | 180       | 3,85         | 0,84         | 6,39         | 0,60         | 28,08         | 183,63        |
| ТТК                            | Напиток из смородины                          | 200       | 1,13         | 0,00         | 0,12         | 0,00         | 15,70         | 65,27         |
| пром.                          | Хлеб пшеничный витаминизированный             | 40        | 2,98         | 0,00         | 0,31         | 0,31         | 20,31         | 96,12         |
| пром.                          | Хлеб ржаной                                   | 30        | 1,94         | 0,00         | 0,35         | 0,35         | 12,26         | 56,85         |
| <b>Итого за 'Обед 7 день '</b> |                                               |           | <b>34,67</b> | <b>18,82</b> | <b>39,53</b> | <b>14,96</b> | <b>103,79</b> | <b>893,70</b> |

| № ТК                    | Наименование блюда                                       | Выход, г  | Белки, г |        | Жиры, г |        | Углево-<br>ды, г | ЭЦ,<br>ккал |
|-------------------------|----------------------------------------------------------|-----------|----------|--------|---------|--------|------------------|-------------|
|                         |                                                          |           | всего    | в т.ч. | всего   | в т.ч. |                  |             |
| Обед 8 день (среда)     |                                                          |           |          |        |         |        |                  |             |
| ТТК                     | Салат со свежим огурцом, яйцом, салатом айсберг          | 100       | 3,66     | 2,49   | 12,15   | 9,90   | 3,95             | 137,24      |
| №129 (1996)             | Рассольник ленинградский с мясом, сметаной               | 250/15/10 | 7,19     | 0,25   | 6,70    | 2,44   | 18,82            | 162,53      |
| ТТК                     | Гречневая лапша с грудкой цыпленка в кисло-сладком соусе | 250       | 20,65    | 0,02   | 10,05   | 3,52   | 48,62            | 351,08      |
| №705 (2004)             | Напиток из плодов шиповника                              | 200       | 0,31     | 0,00   | 0,14    | 0,14   | 26,07            | 99,27       |
| пром.                   | Хлеб пшеничный витаминизированный                        | 40        | 2,98     | 0,00   | 0,31    | 0,31   | 20,31            | 96,12       |
| пром.                   | Хлеб ржаной                                              | 30        | 1,94     | 0,00   | 0,35    | 0,35   | 12,26            | 56,85       |
| Итого за 'Обед 8 день ' |                                                          |           | 36,73    | 2,76   | 29,71   | 16,66  | 130,02           | 903,08      |

#### Обед 9 день (четверг)

|                                                                |                                                      |           |              |             |              |              |               |               |
|----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-----------|--------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| №16 (2004)                                                     | Салат из свежих огурцов с льняным маслом             | 100       | 0,71         | 0,00        | 9,88         | 7,43         | 3,09          | 102,14        |
| ФБУН ЕМНЦ<br>Роспотребнадзора в<br>Свердловской обл.<br>2018г. | Борщ с морской капустой, картофелем, мясом, сметаной | 250/10/10 | 5,10         | 0,25        | 6,18         | 2,61         | 14,26         | 128,31        |
| №438 (2004)                                                    | Азу из говядины с картофелем                         | 250       | 18,71        | 0,00        | 16,00        | 8,41         | 26,48         | 322,47        |
| №588 (1996)                                                    | Компот из кураги                                     | 200       | 1,02         | 0,00        | 0,06         | 0,06         | 28,19         | 106,45        |
| пром.                                                          | Хлеб пшеничный витаминизированный                    | 40        | 2,98         | 0,00        | 0,31         | 0,31         | 20,31         | 96,12         |
| пром.                                                          | Хлеб ржаной                                          | 30        | 1,94         | 0,00        | 0,35         | 0,35         | 12,26         | 56,85         |
| <b>Итого за 'Обед 9 день '</b>                                 |                                                      |           | <b>30,46</b> | <b>0,25</b> | <b>32,78</b> | <b>19,17</b> | <b>104,58</b> | <b>812,35</b> |

#### Обед 10 день (пятница)

|                                 |                                                         |        |              |             |              |              |               |                |
|---------------------------------|---------------------------------------------------------|--------|--------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| №9 (2003)                       | Салат "Золотая осень" с льняным маслом                  | 100    | 1,17         | 0,00        | 9,95         | 7,50         | 8,28          | 123,44         |
| №131 (1996)                     | Суп картофельный с рыбой                                | 250/20 | 7,07         | 5,00        | 4,02         | 2,98         | 19,99         | 142,35         |
| ТТК                             | Грудка цыпленка тушенная с овощами и соусом "ароматная" | 70/50  | 20,80        | 0,22        | 11,29        | 5,58         | 6,37          | 208,61         |
| №469 (1996)                     | Макаронные изделия отварные                             | 180    | 6,62         | 0,03        | 5,87         | 0,78         | 44,00         | 254,69         |
| ТТК                             | Напиток из брусники                                     | 200    | 2,70         | 0,00        | 2,51         | 0,00         | 39,25         | 163,66         |
| пром.                           | Хлеб пшеничный витаминизированный                       | 40     | 2,98         | 0,00        | 0,31         | 0,31         | 20,31         | 96,12          |
| пром.                           | Хлеб ржаной                                             | 30     | 1,94         | 0,00        | 0,35         | 0,35         | 12,26         | 56,85          |
| <b>Итого за 'Обед 10 день '</b> |                                                         |        | <b>43,27</b> | <b>5,25</b> | <b>34,30</b> | <b>17,50</b> | <b>150,46</b> | <b>1045,72</b> |