

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «Каскад»

И.А.Елькина

« » 2025г.

СОГЛАСОВАНО

Директор ГАОУ «Губернаторский лицей

И.А.Климовских

« » 2025г.

Основное десятидневное меню обедов для детей 12 лет и старше

Наименование блюда	Выход, г	Наименование блюда	Выход, г
1 день (понедельник)			
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
2 день (вторник)			
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 индейки, овощами и черносливом	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
3 день (среда)			
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
4 день (четверг)			
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
5 день (пятница)			
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
Запеканка картофельная с мясом, маслом сливочным (говядина, свинина)	243/5	Бефстроганов из говядины	60/50
Напиток из шиповника	200	Пюре картофельное	180
Хлеб пшеничный, ржаной	40/30	Напиток из шиповника	200
		Хлеб пшеничный, ржаной	40/30
6 день (понедельник)			
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 свининой, булгуром	250
Рис припущенный с куркумой	180		
Напиток вишневый	200	Напиток вишневый	200
Хлеб пшеничный, ржаной	30/30	Хлеб пшеничный, ржаной	30/30
7 день (вторник)			
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	Рыба (филе минтая) запеченная с помидором, сыром	100
		Пюре картофельное	180
Напиток из смородины	200	Напиток из смородины	200
Хлеб пшеничный, ржаной	40/30	Хлеб пшеничный, ржаной	40/30
8 день (среда)			
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 индейки, овощами и черносливом	250
Кускус с овощами	180		
Напиток из шиповника	200	Напиток из шиповника	200
Хлеб пшеничный, ржаной	30/30	Хлеб пшеничный, ржаной	40/30
9 день (четверг)			
Салат «Весенний» (капуста б/к, морковь, зеленый горошек, яблоко)	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

Шницель из говядины 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- 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 индейки, овощами и черносливом	250	19,99	0,02	12,05	3,52	48,62	366,40
№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
Итого			36,99	5,42	30,67	11,89	127,46	899,18

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
Итого			26,83	1,77	36,76	16,39	125,48	917,55

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- 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 (с цветной капустой)	250/10	10,03	8,01	11,22	0,29	18,00	211,14
	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 маслом	100	0,97	0,00	9,96	7,52	4,59	110,96
№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
№430 (1996)	Запеканка картофельная с мясом, маслом сливочным (говядина, свинина)	243/5	19,95	0,02	19,32	9,84	45,82	469,43
№705 (2004)	Напиток из плодов шиповника	200	0,00	0,00	0,00	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			32,07	0,27	35,15	20,81	120,13	945,36

Обед 6 день (понедельник)

ТТК	Салат "Радуга" с пекинской капустой и льняным маслом	100	1,06	0,00	9,98	7,50	8,74	126,27
№138 (1996)	Суп картофельный с горохом на мясном бульоне	250	9,44	0,00	4,70	3,17	25,80	176,86
ТТК	Свинина с овощами в кисло-сладком 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
Итого			37,54	0,03	47,96	16,82	135,11	1102,30

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- 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
Итого за			38,87	23,49	36,10	11,90	100,38	868,40

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- 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 ЕМИЦ Роспотребнадзора в Свердловский 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
№416 (1996)	Шницель из говядины с отрубями	100	15,95	0,68	11,36	3,67	17,04	239,02
№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
Итого			33,12	1,77	29,72	12,67	133,09	910,42

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
Итого			53,96	8,96	54,65	19,06	144,98	1253,13

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- ды, г	ЭЦ, 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 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	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
Итого за 'Обед 2 день '			34,12	0,26	32,53	16,47	126,95	912,75

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
Итого за 'Обед 3 день '			30,08	16,17	33,56	11,75	118,79	877,13

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

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч. раст.		
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
Итого за 'Обед 5 день '			35,92	1,65	40,62	17,34	107,12	919,07
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
Итого за 'Обед 6 день '			43,20	6,98	47,15	22,31	135,34	1111,94
Обед 7 день (вторник)								
ТТК	Салат из моркови по восточному	100	1,22	0,00	9,89	9,88	9,00	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	Рыба (филе минтая) запеченная с помидором, сыром	100	16,92	2,10	8,68	0,02	13,50	179,40
№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
Итого за 'Обед 7 день '			33,17	3,19	31,31	13,92	111,24	822,50
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 индейки, овощами и черносливом	250	16,50	0,02	12,05	3,52	48,62	366,40
№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 '			32,58	2,76	31,70	16,66	130,03	918,41
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 Роспотребнадзора в Свердловской обл. 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
Итого за 'Обед 9 день '			30,46	0,25	32,78	19,17	104,58	812,35

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.		
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 тушеная с овощами и соусом "ароматная"	70/50	17,00	0,22	11,29	5,58	6,37	180,61
№469 (1996)	Макаронные изделия отварные	180	6,62	0,03	5,87	0,78	34,00	254,69
ТТК	Напиток из брусники	200		0,00	2,51	0,00	29,00	133,66
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 за 'Обед 10 день '			36,78	5,25	34,30	17,50	130,21	987,73