

" " 2026год

2026 год

(за счет средств родителей в размере 224 рублей 27 копеек)

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Инеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жир	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	A,мкг	Э,мк	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
Обед 1 день																	
ТТК	Огурчик пикантный	60	0,45	0,00	4,95	3,73	1,99	53,10	13,07	7,96	23,95	0,34	0	5,8	1,71	0,02	5,7
№120 (1996)	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной	250/10	1,95	0,28	5,57	0,08	9,94	95,18	39,88	13,1	31,57	0,48	27	280	0,21	0,02	9,7
ТТК	Индейка тушеная	60/50	16,95	0,00	11,78	6,93	5,84	193,80	20,27	17,86	33,8	0,46	0	800	3,28	0,03	3,9
ТТК	Рис по турецки с вермишелью	150	4,05	0,01	3,95	1,52	38,68	206,81	9,33	21,7	70,34	0,61	17	19,6	0,81	0,05	0
ТТК	Напиток вишневый	200	0,47	0,00	2,61	0,00	17,29	88,24	3,68	10	11,47	0,2	180	9,3	0	0,03	2,3
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	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.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90	6,86	9,21	30,97	0,76	0	0,2	0,28	0,04	0
Итого за 'Обед'		830,00	27,41	0,29	29,33	12,74	97,14	747,13	98,96	83,93	221,2	3,18	224	1115	6,62	0,22	22
Обед 2 день																	
ТТК	Помидор пикантный	60	0,59	0,00	5,45	4,06	2,78	61,91	7,48	10,69	13,98	0,48	0	72,6	2,16	0,03	13
№128 (1996)	Рассольник домашний со сметаной	250/10	2,35	0,25	5,77	4,56	15,82	122,43	30,76	24,84	61,5	0,92	9	220	2,06	0,08	11
№505 (2004)	Кнели из филе цыпленка (паровые)	90	15,33	2,06	8,20	0,08	5,29	176,48	36,3	4,6	42,51	0,33	58	102	0,4	0,02	0,3
№463 (1996)	Каша гречневая рассыпчатая (гарнир)	150	6,58	0,03	6,48	2,24	46,26	265,95	19,6	136,1	204,4	4,6	30	35,7	0,61	0,29	0
ТТК	Напиток из брусники	200	1,20	0,00	0,51	0,00	39,25	133,66	386,8	66,15	49	10,9	0	86,3	0,42	0,08	12
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	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.	Хлеб ржаной	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
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,38	0,00	0,35	0,40	10,56	44,45	14,08	7,83	9,57	1,91	0	5	0,2	0,02	4
Итого за 'Обед 2 день'		920,00	30,60	2,34	27,35	11,93	147,44	933,83	511,2	268,1	446,5	20,6	97	521	6,59	0,61	40

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	РЭ,мк	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг

Обед 3 день

№181 (2004)	Уха с перловой крупой	250/25	6,89	0,00	0,63	0,32	19,71	107,90	26,73	20,54	67,75	0,81	87	5,88	0,18	0,09	31
№433 (2004)	Мясо тушеное	50/50	14,82	0,00	10,96	2,98	5,36	208,98	2,86	3,57	8,04	0,15	0	69,6	1,42	0,01	1,9
ТТК	Картофель запеченый дольками	150	3,06	0,03	10,46	0,61	26,85	197,26	18,73	35	89,52	1,4	35	43,8	0,21	0,18	30
№652 (1996)	Отвар шиповника	200	0,67	0,00	0,27	0,27	16,01	63,51	11,76	3,33	3,33	0,59	0	163	0,76	0,01	196
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	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.	Хлеб ржаной	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 3 день'		775,00	29,61	0,03	22,91	4,77	95,42	706,59	76,25	80,38	234,2	4,42	122	283	3,32	0,37	259

Обед 4 день

ТТК	Помидор пикантный	60	0,59	0,00	4,95	3,73	2,80	57,58	7,55	10,78	14,09	0,49	0	73,2	2,01	0,03	13
№139 (1996)	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	6,19	0,00	4,41	2,45	19,61	141,02	17,03	20,4	54,48	0,86	0	202	1,19	0,1	13
№401 (1996)	Гуляш из говядины	50/50	14,63	15,01	9,78	2,42	4,01	165,96	7,81	4,22	11,54	0,24	0	14,4	1,21	0,01	1
ТТК	Булгур с овощами	150	5,32	0,01	5,03	2,50	30,49	192,35	14,38	9,08	21,57	0,3	14	343	1,76	0,02	2,8
№588 (1996)	Компот из кураги	200	1,02	0,00	0,06	0,06	28,19	106,45	31,8	20,58	28,62	0,67	0	117	1,1	0,02	0,8
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	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.	Хлеб ржаной	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 4 день'		820,00	31,92	15,02	26,08	11,74	112,59	818,59	260,2	96,87	193,3	9,13	14	677	7,16	0,29	38

Обед 5 день

№83 (1982)	Салат из квашеной капусты	60	0,80	0,00	3,01	3,01	6,12	63,63	21,89	8,09	14,29	0,42	0	0,3	1,43	0,01	14
ФБУН ЕМНЦ ПОЗРПП Роспотребнадзора по Свердловской области 2018год	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	15	227	2,41	0,05	17
№430 (1996)	Запеканка картофельная с мясом	243/5	19,80	0,02	16,50	9,86	45,82	456,58	30,31	57,07	149,3	2,36	29	39,6	4,39	0,29	47
ТТК	Напиток фруктово-ягодный	200	0,22	0,00	0,00	0,00	18,31	62,87	0,44	0	0	0,04	0	0	0	0	0
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,98	0,00	0,31	0,31	20,31	96,12	7,84	5,49	25,48	0,43	0	0	0,44	0,04	0
пром.	Хлеб ржаной	30	1,94	0,00	0,35	0,35	12,26	56,85	10,29	13,82	46,45	1,15	0	0,3	0,42	0,05	0
Итого за 'Обед 5 день'		838,00	26,94	15,73	27,26	13,31	117,08	860,01	112,8	91,22	243,4	4,83	15	244	6,69	0,36	66

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	А,мкг	В,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг

Обед 6 день

ТТК	Овощи свежие со сладким перцем (огурец, помидор, перец сладкий)	60	0,59	0,00	0,08	0,08	2,78	12,99	10,74	9,23	18,91	0,42	0	59,4	0,26	0,03	26
№139 (2004)	Суп картофельный с горохом, гречками	250/10	6,98	0,00	4,80	4,80	19,86	185,87	28,88	34,38	85,53	1,98	0	232	2,07	0,25	11
№403 (1996)	Плов	250	17,76	0,00	16,12	8,53	54,69	446,29	13,51	43,22	117,9	0,98	0	318	3,93	0,08	4,4
ТТК	Напиток вишневый	200	0,47	0,00	2,61	0,00	17,29	88,24	3,68	10	11,47	0,2	180	9,3	0	0,03	2,3
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	0,44	0,04	0
пром.	Хлеб ржаной	30	1,94	0,00	0,35	0,35	12,26	56,85	10,29	13,82	46,45	1,15	0	0,3	0,42	0,05	0
Итого за 'обед 6 день'		840,00	30,72	0,00	24,27	14,08	127,19	886,36	74,94	116,1	305,7	5,16	180	619	7,12	0,48	45

Обед 7 день

№124 (1996)	Щи по-уральски с крупой (пшено), сметаной	250/10	2,10	0,25	10,77	10,24	8,54	138,19	35,86	17,97	41,8	0,63	9	231	4,62	0,04	7,5
№401 (1996)	Гуляш из говядины	50/50	15,63	15,01	12,15	4,80	4,01	187,31	11,46	4,46	12,33	0,27	0	14,5	2,31	0,01	1
№469 (1996)	Макаронные изделия отварные	150	5,51	0,03	4,89	0,65	36,65	212,18	10,09	7,98	44,37	0,81	30	34,3	0,82	0,08	0
№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	0,31	0	86,8	0,34	0,01	127
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	0,44	0,04	0
пром.	Хлеб ржаной	30	1,94	0,00	0,35	0,35	12,26	56,85	10,29	13,82	46,45	1,15	0	0,3	0,42	0,05	0
Итого за 'Обед 7 день'		780,00	28,48	15,29	28,62	16,48	107,84	789,92	81,62	51,28	172	3,6	39	367	8,94	0,24	136

Обед 8 день

№572 (2004)	Овощи свежие в нарезке с зеленью (огурец, помидор)	60	0,57	0,00	0,09	0,09	2,58	12,44	11,53	10,2	20,27	0,45	0	45,2	0,25	0,03	11
ФБУН ЕМНЦ Роспотребнадзора по Свердловской области 2018 год	Борщ с морской капустой, картофелем, сметаной	250/10	1,97	0,25	7,09	5,06	14,26	128,96	41,9	23,05	52,57	1,08	15	227	2,41	0,05	17
№470 (2004)	Фрикадельки из говядины (паровые) с отрубями	90	14,40	0,02	12,13	0,24	7,80	167,39	8,74	20,71	45,82	0,76	21	23,5	0,59	0,04	0
ТТК	Булгур с овощами	150	5,32	0,01	3,59	0,06	33,49	180,32	14,38	9,08	21,52	0,3	14	343	0,66	0,02	2,8
№588 (1996)	Компот из кураги	200	1,02	0,00	0,06	0,06	28,19	106,45	31,8	20,58	28,62	0,67	0	117	1,1	0,02	0,8
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	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.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90	6,86	9,21	30,97	0,76	0	0,2	0,28	0,04	0
Итого за 'Обед 8 день'		810,00	26,80	0,27	23,44	5,97	109,73	705,55	121,1	96,95	218,9	4,35	50	756	5,61	0,23	31

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	РЭ,мк	ТЭ,мг	В1,мг	C,мг

Обед 9 день

ТТК	Огурчик пикантный	60	0,47	0,00	5,93	4,46	2,06	62,22	13,52	8,23	24,78	0,35	0	6	2,04	0,02	5,9
№129 (1996)	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	2,38	0,25	5,80	4,59	17,47	129,99	27,47	23,47	68,61	0,89	9	219	2,08	0,08	6,7
№493 (2004)	Филе голени индейки тушенное в сметанном соусе	60/50	16,23	0,32	10,89	3,99	4,53	199,15	13,9	2,12	13,52	0,12	30	33,1	1,92	0,01	0,2
№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	43,3	0,18	0,16	25
ТТК	Напиток из брусники	200	2,70	0,00	1,20	0,00	39,25	163,66	386,8	66,15	49	10,9	0	86,3	0,42	0,08	12
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	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.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90	6,86	9,21	30,97	0,76	0	0,2	0,28	0,04	0
Итого за 'Обед 9 день'		830,00	28,52	1,27	29,63	14,01	110,11	818,07	495,5	145,5	300,8	14,5	74	388	7,25	0,42	50

Обед 10 день

ТТК	Помидор пикантный	60	0,59	0,00	4,95	3,73	2,80	57,58	7,55	10,78	14,09	0,49	0	73,2	2,01	0,03	13
№167 (1996)	Суп пюре из разных овощей с цветной капустой, гренками	250/10	4,27	1,09	5,50	0,39	24,40	162,14	60,83	24,21	77	0,62	36	492	0,27	0,08	12
№48 (2003)	Кнели из говядины	90	12,32	0,67	9,06	1,53	3,35	156,44	2,91	0,64	10,19	0,13	13	14	0,69	0	0
ФБУН ЕМНЦ ПОЗРПП Роспотребнадзора по Свердловской области 2018год	Каша гречневая вязкая с овощами (гарнир)	150	4,39	0,02	7,42	3,54	34,25	174,71	17,52	71,27	111	2,37	28	326	1,49	0,15	1,7
ТТК	Напиток из смородины	200	1,13	0,00	0,12	0,00	15,70	65,27	0,44	0	0	0,04	0	0	0	0	0
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	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.	Хлеб ржаной	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 10 день'		820,00	26,87	1,79	27,64	9,78	107,99	745,08	105,4	124,8	277,8	5,12	77	905	5,21	0,35	28