

"12" 01 2026 год

" 12 " 05 2026 год

КОПЕЕК

№ 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,м кг	PЭ,м кг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
Обед 1 день																	
ТТК	Овощи свежие в нарезке с зеленью (огурец, помидор)	100	0,94	0,00	0,15	0,15	4,31	20,73	21,03	17,11	34,14	0,76	0	75,3	0,41	0,04	17,64
№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	9,68
ТТК	Индейка тушеная	80/50	20,34	0,00	13,40	6,93	5,84	229,91	20,27	17,86	33,8	0,46	0	800	3,28	0,03	3,92
ТТК	Рис по турецки с вермишелью	180	4,86	0,02	4,74	1,83	46,42	248,17	11,2	26,04	84,41	0,74	21	23,5	0,97	0,06	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	2,32
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 '		940,00	33,48	0,29	27,41	9,98	124,81	870,78	125,4	109,7	275	5,74	227	1193	5,89	0,31	36,77
Обед 2 день																	
ТТК	Салат из свежих помидоров с льняным маслом	100	0,97	0,00	9,96	7,52	4,59	110,96	12,35	17,64	23,08	0,79	0	120	3,93	0,05	22,05
№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	10,51
ТТК	Рыба запеченная с сыром	100	16,55	5,28	7,09	0,24	10,92	174,23	227	20,41	126,1	0,28	302	68,3	0,21	0,03	55,27
№472/3 (1996)	Пюре картофельное (гарнир)	180	3,86	0,84	6,39	0,60	28,08	183,65	49,27	38,59	113,7	1,4	42	52	0,22	0,19	30,53
ТТК	Напиток из брусники	200	2,70	0,00	2,51	0,00	29,25	163,66	386,8	66,15	49	10,9	0	86,3	0,42	0,08	12,25
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	0,22	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	0,2	0,28	0,04	0
Итого за 'Обед 2 день '		880,00	29,57	1,68	32,12	15,63	106,98	840,90	495,9	155,8	330,6	15,1	66	385	8,1	0,48	55,37

№ 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,м кг	РЭ,м кг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
Обед 3 день																	
№572 (2004)	Овощи свежие (в нарезке)	100	0,93	0,00	0,15	0,15	4,26	20,51	18,13	16,66	33,32	0,74	0	71,5	0,4	0,04	17,15
№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	30,72
№433 (2004)	Мясо тушеное	60/50	14,82	0,00	10,96	2,98	5,36	220,50	2,86	3,57	8,04	0,15	0	69,6	1,42	0,01	1,85
№274 (1996)	Макаронные изделия "Ассорти" отварные с сыром (гарнир)	180	7,22	3,89	8,52	0,72	40,95	280,84	158,2	17	137,6	1	59	67	0,96	0,1	0,1
№652 (1996)	Отвар шиповника	200	0,67	0,00	0,27	0,27	14,01	53,51	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	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 3 день '		915,00	33,83	5,01	30,74	2,06	106,52	874,88	239,2	59,9	288,9	3,84	248	358	2,8	0,28	228,1
Обед 4 день																	
ТТК	Овощи свежие в нарезке с зеленью (огурец, помидор)	100	0,94	0,00	0,15	0,15	4,31	20,73	21,03	17,11	34,14	0,76	0	75,3	0,41	0,04	17,64
№139 (1996)	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	6,19	0,00	6,41	2,45	19,61	141,02	17,03	20,4	54,48	0,86	0	202	1,19	0,1	13,23
ТТК	Свинина запеченная под сыром	100	14,70	15,01	34,00	2,42	0,70	368,00	109,7	4,22	11,54	0,2	0	14,4	1,21	0,01	1,5
ТТК	Булгур с овощами	180	4,38	0,01	8,04	3,00	40,18	230,81	17,25	10,9	25,89	0,37	17	412	2,11	0,02	3,34
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 4 день'		890,00	31,51	15,02	49,31	8,66	115,68	954,78	276,6	105	217,7	9,47	17	748	5,91	0,31	42,57

№ 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,м кг	РЭ,м кг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
Обед 5 день																	
№83 (1982)	Салат из квашеной капусты	100	1,34	0,00	5,02	5,02	10,19	89,39	36,49	13,48	23,82	0,71	0	0,5	2,39	0,02	23,32
ФБУН ЕМНЦ ПОЗРПП Роспотребнадзора по Свердловской области 2018 год	Борщ с морской капустой, картофелем, сметаной	250/10	1,97	0,25	5,09	5,06	14,26	123,96	41,9	23,05	52,57	1,08	15	227	2,41	0,05	17,28
№430 (1996)	Запеканка картофельная с мясом	243/10	20,88	15,53	20,50	9,82	45,85	492,85	30,9	57,07	150,2	2,37	58	72,3	4,42	0,29	47,24
ТТК	Напиток фруктово-ягодный	200	0,22	0,00	0,00	0,00	16,31	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'		883,00	29,33	15,78	31,27	20,57	119,19	922,05	127,9	112,9	298,5	5,78	73	300	10,08	0,46	87,84
Обед 6 день																	
ТТК	Овощи свежие со сладким перцем (огурец, помидор, перец сладкий)	100	0,99	0,00	0,14	0,14	4,63	21,65	17,9	15,39	31,52	0,7	0	99	0,44	0,05	44,1
№139 (2004)	Суп картофельный с горохом, гренками	250/10	6,98	0,00	6,80	4,80	29,86	285,87	28,88	34,38	85,53	1,98	0	232	2,07	0,25	11,49
№403 (1996)	Плов	250	15,28	0,00	14,53	8,53	54,69	316,07	13,51	43,22	117,9	0,98	0	318	3,93	0,08	4,36
ТТК	Напиток вишневый	200	0,47	0,00	2,61	0,00	10,29	88,24	3,68	10	11,47	0,2	180	9,3	0	0,03	2,32
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'		880,00	28,64	0,00	24,74	14,14	132,04	864,80	82,1	122,3	318,3	5,44	180	658	7,3	0,5	62,27

№ 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,м кг	РЭ,м кг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг

Обед 7 день

№16 (2004)	Салат из свежих огурцов с льняным маслом	100	0,71	0,00	9,88	7,43	3,09	102,14	23,89	12,56	37,93	0,56	0	9	3,39	0,03	8,82
№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	7,51
ТТК	Филе голени индейки тушенное в сметанном соусе	60/50	14,23	0,32	10,89	3,99	4,53	212,30	13,9	2,12	13,52	0,12	30	33,1	1,92	0,01	0,15
ФБУН ЕМНЦ ПОЗРПП Роспотребнадзора по Свердловской области 2018 год	Каша гречневая вязкая с овощами (гарнир)	180	5,27	0,03	8,91	4,25	29,20	209,64	21,02	85,52	133,1	2,84	33	391	1,79	0,18	2,04
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	20	1,49	0,00	0,16	0,16	10,15	48,06	3,92	2,74	12,74	0,22	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	0,2	0,28	0,04	0

Итого за 'Обед 7 день '

890,00 26,22 1,12 40,97 26,31 98,65 813,50 359,1 93,82 348,4 3,62 357 443 8,1 0,33 220,8

Обед 8 день

ТТК	Салат из свежих помидоров с льняным маслом	100	0,97	0,00	9,96	7,52	4,59	110,96	12,35	17,64	23,08	0,79	0	120	3,93	0,05	22,05
ФБУН ЕМНЦ ПОЗРПП Роспотребнадзора по Свердловской области 2018 год	Борщ со свежей 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	17,28
ТТК	Свинина с овощами в кисло-сладком соусе	60/50	14,58	0,00	14,47	4,95	8,28	273,52	15,76	8,55	20,4	0,41	0	173	2,36	0,03	17,93
ТТК	Булгур с овощами	180	4,38	0,01	8,04	3,00	40,18	230,81	17,25	10,9	25,89	0,37	17	412	2,11	0,02	3,34
ТТК	Напиток из брусники	200	1,70	0,00	1,51	0,00	29,25	163,66	386,8	66,15	49	10,9	0	86,3	0,42	0,08	12,25
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	0,22	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	0,2	0,28	0,04	0

Итого за 'Обед 8 день '

890,00 26,38 1,46 41,47 10,16 114,88 988,88 238,1 110,9 308,6 5,92 108 596 7,72 0,4 97,46

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	A,м кг	РЭ,м кг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
Обед 9 день																	
ТТК	Овощи свежие в нарезке с зеленью (огурец, помидор)	100	0,94	0,00	0,15	0,15	4,31	20,73	21,03	17,11	34,14	0,76	0	75,3	0,41	0,04	17,64
№129 (1996)	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	2,38	0,25	5,80	4,59	17,47	129,99	27,55	23,48	68,62	0,9	9	219	2,08	0,08	6,71
ТТК	Котлета по-киевски "Школьная"	100	15,20	1,12	15,52	0,19	10,83	257,29	31,78	7,07	36,56	0,45	102	122	0,33	0,03	1,27
№472 (1996)	Картофель запеченный дольками	180	3,67	0,03	6,39	0,73	32,21	199,25	22,6	42	107,4	1,68	40	51,3	0,26	0,22	36,34
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	2,32
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	0,22	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	0,2	0,28	0,04	0
Итого за 'Обед 9 день '		880,00	25,44	1,19	30,87	11,26	100,43	781,47	471,6	151,4	313,1	15,1	94	417	6,17	0,49	55,49
Обед 10 день																	
ТТК	Салат из свежих помидоров с льняным маслом	100	0,97	0,00	9,96	7,52	4,59	110,96	12,35	17,64	23,08	0,79	0	120	3,93	0,05	22,05
№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	12,42
№48 (2003)	Кнели из говядины с маслом сливочным	100/5	13,66	0,71	10,82	1,33	3,83	175,63	3,12	0,54	8,75	0,13	22	48,3	0,83	0	0
ФБУН ЕМНЦ ПОЗРП Роспотребнадзора по Свердловской области 2018 год	Каша гречневая вязкая с овощами (гарнир)	180	5,27	0,03	8,91	4,25	29,20	209,64	21,02	85,52	133,1	2,84	33	391	1,79	0,18	2,04
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	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 10 день '		915,00	30,22	2,42	35,97	14,15	110,29	786,17	113,5	135,2	321,6	5,83	107	958	4,3	0,4	14,5