

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Каскад"

Н.А.Елькина

" " 2026год

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ СОШ №25

О. А. Добычина

" " 2026 год

Основное десятидневное меню обедов для детей 12 лет и старше

(за счет средств родителей в размере 210 рублей 00 копее)

№ 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 г	ГЭ,мкг г	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
Обед 1 день																	
№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	22,34	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
№446/3(1196)	Рис припущенный с куркумой	180	4,37	0,03	5,73	0,62	47,55	259,89	9,99	31,55	95,19	0,76	36	43,4	0,32	0,05	0,34
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	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 '		840,00	34,06	0,31	27,98	8,30	113,18	826,20	91,95	91,8	244	3,47	243	1133	4,67	0,23	16,27
Обед 2 день																	
№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
№562 (2014)	Ежики с рисом	100	14,63	0,00	15,83	9,48	14,39	257,20	8,29	8,64	31,94	0,34	0	0	4,35	0,03	2,04
№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	39,25	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
	Выпечка в ассортименте	50	3,26	0,59	2,84	0,59	30,81	158,84	9,94	5,66	30,77	0,62	15	26,9	0,55	0,04	0,04
Итого за 'Обед 2 день'		830,00	29,57	1,68	33,74	15,63	146,68	971,75	495,9	155,8	330,6	15,1	66	385	8,1	0,48	55,37
Обед 3 день																	
№181 (2004)	Уха с перловой крупой (филе минтая)	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
№63 (2003)	Котлета по-киевски "Школьная"	100	18,57	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
№274 (1996)	Макаронные изделия "Ассорти" отварные с сыром (гарнир)	180	10,02	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	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 3 день'		795,00	38,93	5,01	25,33	1,91	103,83	785,50	239,2	59,9	288,9	3,84	248	358	2,73	0,28	228,1

№ 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 г	РЭ,мкг г	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
Обед 4 день																	
№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	13,23
№401 (1996)	Гуляш из говядины	50/50	15,63	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	0,95
ТТК	Булгур с овощами	180	6,38	0,01	6,04	3,00	40,18	230,81	17,25	10,9	25,89	0,37	17	412	2,11	0,02	3,34
№588 (1996)	Компот из кураги	200	1,02	0,00	0,06	0,06	33,08	125,04	31,95	20,58	28,62	0,69	0	117	1,1	0,02	0,78
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 '		790,00	33,41	15,02	20,88	8,52	124,38	791,77	90,21	74,04	186,1	3,62	17	745	6,36	0,24	18,3
Обед 5 день																	
№83 (1982)	Салат из квашеной капусты	100	1,34	0,00	5,02	5,02	10,19	99,39	36,49	13,48	23,82	0,71	0	0,5	2,39	0,02	23,32
ФБУН ЕМНЦ ПОЗРП 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	17,28
	Жаркое по-домашнему	50/200	19,03	15,48	12,16	4,57	30,30	354,21	30,42	40,77	104,6	1,7	0	16,8	1,99	0,2	34,7
ТТК	Напиток фруктово-ягодный	200	0,22	0,00	0,00	0,00	16,31	78,57	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'		880,00	27,48	15,73	24,94	15,32	103,63	809,11	127,4	96,61	253	5,11	15	244	7,65	0,37	75,3
Обед 6 день																	
№139 (2004)	Суп картофельный с горохом, гренками	250/10	6,98	0,00	4,80	4,80	29,86	185,87	28,88	34,38	85,53	1,98	0	232	2,07	0,25	11,49
№403 (1996)	Плов	270	20,29	0,00	20,21	9,96	55,62	508,79	14,24	44,43	120,6	1,02	0	343	4,58	0,08	4,71
ТТК	Напиток вишневый	200	0,47	0,00	2,61	0,00	12,29	88,24	3,68	10	11,47	0,2	180	9,3	0	0,03	2,32
	Выпечка в ассортименте	50	3,26	0,59	2,84	0,59	30,81	158,84	9,94	5,66	30,77	0,62	15	26,9	0,55	0,04	0,04
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 6 день '		830,00	34,52	0,59	30,94	15,82	151,98	1051,73	66,24	97,79	287	4,75	15	602	7,82	0,43	16,24
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	7,51
ТТК	Рыба запеченная с сыром	100	19,55	5,28	7,09	0,24	8,92	174,23	227	20,41	126,1	0,28	302	68,3	0,21	0,03	55,27
№472 (1996)	Пюре картофельное (гарнир)	180	3,85	0,84	6,39	0,60	28,08	183,63	49,22	38,59	113,7	1,4	42	52	0,22	0,19	30,53
№705 (2004)	Напиток "Здоровье" (с брусникой)	200	1,41	0,00	1,32	0,05	32,86	132,74	197,3	34,45	26,05	5,78	0	44,1	0,24	0,05	7,41
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'		780,00	29,69	6,37	25,95	11,52	96,72	714,75	520,2	123,4	351,4	9,06	353	396	5,78	0,36	100,7

№ 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 г	РЭ,мкг г	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
Обед 8 день																	
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	17,28
ТТК	Паприкаш из филе грудки цыпленка	70/60	21,26	0,59	9,98	3,14	10,16	207,46	110,6	22,96	65,56	0,84	42	109	1,77	0,08	61,72
№274 (1996)	Макаронные изделия отварные	180	6,62	0,03	5,87	0,78	44,00	254,69	12,12	9,58	53,27	0,97	36	41,1	0,98	0,1	0
№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	0,78
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 '		810,00	33,65	0,87	23,40	9,42	114,94	778,53	207,2	88,13	243,7	4,55	93	494	6,76	0,31	79,78
Обед 9 день																	
№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	6,71
№493 (2004)	Филе голени индейки тушенное в сметанном соусе	60/50	16,23	0,32	12,89	3,99	4,53	199,15	13,9	2,12	13,52	0,12	30	33,1	1,92	0,01	0,15
№472 (1996)	Картофель запеченый 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 из брусники	200	2,70	0,00	2,51	0,00	39,25	163,66	386,8	66,15	49	10,9	0	86,3	0,42	0,08	12,25
пром.	Выпечка в ассортименте	50	3,26	0,59	2,84	0,59	30,81	158,84	9,94	5,66	30,77	0,62	15	26,9	0,55	0,04	0,04
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
	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'		840,00	31,02	1,19	30,81	10,28	142,61	936,86	471,5	151,4	313	15,1	94	417	5,73	0,49	55,49
Обед 10 день																	
№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	15,66	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 ПОЗРПП Роспотребнадзора по Свердловской области 2018год	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 зл	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
	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 10 день'		915,00	31,62	1,83	26,37	7,03	116,26	810,11	117,6	137,4	300,4	7,12	92	937	3,95	0,38	18,46