

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор ООО "Каскад"
 Н.А.Елькина
 " " /2026год

СОГЛАСОВАНО:
 Директор МАОУ СОШ №25
 О. А. Добычина
 " " 2026 г.

Основное десятидневное меню обедов для детей 7-11 лет, получающих дополнительное образование

(за счет средств родителей в размере 140 рублей 00 копеек)

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамин		
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мк г	PЭ,мк г	TЭ,мг
Обед 1 день															
№120 (1996)	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной	250/10	2,95	0,28	5,57	0,08	9,94	95,18	39,88	13,1	31,57	0,48	27	280,2	0,21
ТТК	Индейка тушеная	60/50	15,95	0,00	11,78	6,93	5,84	193,80	20,27	17,86	33,8	0,46	0	800	3,28
№446/3(1196)	Рис припущенный с куркумой	150	3,64	0,03	4,93	0,51	39,63	216,96	8,7	26,32	79,42	0,63	31	36,51	0,27
ТТК	Напиток вишневый	200	0,47	0,00	0,61	0,00	17,29	88,24	3,68	10	11,47	0,2	180	9,3	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
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
Итого за 'Обед'		780,00	27,28	0,31	23,44	8,07	101,18	728,21	87,23	81,98	212,7	2,96	237	1126	4,48
Обед 2 день															
№128 (1996)	Рассольник домашний со сметаной	250/10	2,35	0,25	6,77	4,56	15,82	122,43	30,76	24,84	61,5	0,92	9	219,6	2,06
№505 (2004)	Кнели из филе цыпленка	90	13,33	2,06	10,20	0,08	4,29	176,48	36,3	4,6	42,51	0,33	58	101,6	0,4
№463 (1996)	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,58	0,03	6,48	2,24	46,26	265,95	19,6	136,1	204,4	4,6	30	35,67	0,61
№588 (1996)	Компот из кураги	200	1,02	0,00	0,06	0,06	23,19	106,45	31,8	20,58	28,62	0,67	0	116,6	1,1
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
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
Итого за 'Обед 2 день'		760,00	27,45	2,34	24,10	7,53	117,05	800,26	134,6	204	402,5	7,99	97	473,8	4,92

№ 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,мк	РЭ,мк	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
													г	г			

Обед 3 день

№181 (2004)	Уха с перловой крупой	250/25	6,89	0,00	5,63	0,32	19,71	107,90	26,73	20,54	67,75	0,81	87	5,88	0,18	0,09	30,72
№422 (1996)	Тефтели из говядины с отрубями и соусом	50/50	9,84	0,00	9,49	3,64	10,11	146,80	13,64	12,17	32,49	0,5	5,8	92,53	1,85	0,03	2,81
№469 (1996)	Макаронные изделия отварные	150	5,51	0,03	7,89	0,65	36,65	312,50	10,09	7,98	44,37	0,81	30	34,28	0,82	0,08	0
№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	163,4	0,76	0,01	196
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	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'		785,00	27,18	0,03	23,83	5,43	108,96	754,73	76,92	58,72	204,4	3,9	123	296,3	4,33	0,29	229,5

Обед 4 день

№139 (1996)	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	6,19	0,00	5,41	2,45	19,61	141,02	17,03	20,4	54,48	0,86	0	201,8	1,19	0,1	13,23
ТТК	Биточки мясные паровые с отрубями (говядина, свинина)	90	12,31	0,00	10,94	0,25	7,92	166,77	5,29	15,81	33,52	0,49	0	0	0,37	0,03	0
ТТК	Булгур с овощами	150	3,32	0,01	7,03	2,50	33,49	192,35	14,38	9,08	21,57	0,3	14	343,3	1,76	0,02	2,79
№588 (1996)	Компот из кураги	200	1,02	0,00	0,06	0,06	18,19	106,45	31,8	20,58	28,62	0,67	0	116,6	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'		750,00	27,01	0,01	24,03	5,85	106,70	735,54	84,67	83,81	203,8	3,79	14	662	5,17	0,25	16,8

Обед 5 день

ФБУН ЕМНЦ ПОЗРПП Роспотребнадзора по Свердловской области 2018 год	Борщ с морской капустой, картофелем, сметаной	250/10	4,97	0,25	7,09	5,06	14,26	123,96	41,9	23,05	52,57	1,08	15	226,9	2,41	0,05	17,28
№469 (2004)	Фрикадельки в соусе из говядины	50/50	10,40	0,01	8,55	0,81	10,55	144,51	6,56	5,39	14,33	0,27	17	94,59	0,5	0,02	2,8
№36 (2003)	Рис припущенный с овощами	150	3,80	0,02	7,38	2,74	40,84	245,73	8,57	28,64	85,6	0,62	26	119,4	1,28	0,05	1,1
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	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 5 день'		770,00	23,56	0,28	23,61	9,20	109,45	706,02	73,64	75,02	218,1	3,48	58	441,1	4,94	0,2	21,18

№ 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	РЭ,м	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
													кг	кг			
Обед 6 день																	
№139 (2004)	Суп картофельный с горохом, гречками	250/10	4,98	0,00	4,80	4,80	23,86	185,87	28,88	34,38	85,53	1,98	0	231,9	2,07	0,25	11,49
№460 (1996)	Котлета рубленая из птицы с отрубями	90	16,60	0,00	6,06	4,02	14,08	176,09	9,6	12,3	28,63	0,57	0	0	2,02	0,03	0
№464 (1996)	Каша гречневая вязкая (гарнир)	150	4,52	0,03	5,42	1,18	24,31	157,92	13,16	71,61	108,3	2,44	30	35,01	0,34	0,15	0
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
	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
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 6 день'		860,00	31,12	0,03	19,83	10,99	112,59	781,52	85,57	154,1	309,1	8,57	210	281,5	5,38	0,56	17,81

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	231,2	4,62	0,04	7,51
№422/3(1996)	Тефтели из говядины с отрубями и соусом	50/50	9,84	0,00	7,49	3,64	10,11	136,80	13,64	12,17	32,49	0,5	5,8	92,53	1,85	0,03	2,81
№469 (1996)	Макаронные изделия отварные	150	6,51	0,03	4,89	0,65	36,65	212,18	10,09	7,98	44,37	0,81	30	34,28	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	127,4
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	23,68	0,28	23,95	15,33	113,94	739,41	83,8	59	192,2	3,83	45	445,1	8,49	0,25	137,7

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	226,9	2,41	0,05	17,28
ТТК	Фрикадельки мясные (паровые) с отрубями (говядина, свинина)	90	13,75	0,00	9,71	0,24	7,59	164,55	10,97	19,49	43,39	0,73	0	0	0,51	0,04	0
ТТК	Булгур с овощами	150	5,32	0,01	6,03	2,50	33,49	192,35	14,38	9,08	21,57	0,3	14	343,3	1,76	0,02	2,79
№588 (1996)	Компот из кураги	200	1,02	0,00	0,06	0,06	18,19	106,45	31,8	20,58	28,62	0,67	0	116,6	1,1	0,02	0,78
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	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'		760,00	26,33	0,26	23,44	8,41	102,01	721,34	113,8	86,9	202,6	3,97	29	687	6,5	0,21	20,85

№ 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,мк г	РЭ,мк г	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
Обед 9 день																	
№129 (1996)	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	2,38	0,25	3,80	4,59	17,47	129,99	27,55	23,48	68,62	0,9	9	219	2,08	0,08	6,71
ТТК	Бедро цыпленка запеченное по домашнему	100	16,08	0,06	15,13	0,25	0,44	243,36	4,81	1,03	3,04	0,05	3,7	7,75	0,13	0	0,59
№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	43,34	0,18	0,16	25,44
ТТК	Напиток из брусники	200	0,70	0,00	2,51	0,00	39,25	163,66	386,8	66,15	49	10,9	0	86,25	0,42	0,08	12,25
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	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 '		770,00	26,64	1,01	27,32	5,89	109,04	824,08	475	137,5	271,9	14,2	48	356,6	3,53	0,4	44,99

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	491,8	0,27	0,08	12,42
№401/3(1996)	Гуляш из свинины	50/50	12,60	0,00	14,30	2,50	3,93	237,30	8,05	4,36	11,91	0,25	0	14,4	1,21	0,02	3,1
ФБУН ЕМНЦ ГОЗРПП Роспотребнадзора по Свердловской области 2018 год	Каша гречневая вязкая с овощами (гарнир)	150	4,39	0,02	5,42	3,54	34,50	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 '		770,00	26,56	1,11	25,93	7,02	106,02	768,36	103	117,8	265,4	4,75	64	832,5	3,72	0,33	17,22