

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

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

Основное десятидневное меню обедов для детей 7-11 лет с пищевой аллергией на молоко и молочную продукцию

(за счет средств субсидии, выделенной муниципальному образованию "город Екатеринбург" на обеспечение бесплатным одноразовым питанием (обед) обучающихся во вторую смену в размере 224 рублей 27 копеек)

№	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,мкг	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	13,1	7,96	24	0,3	0	5,8	1,71	0,02	5,68
№120 (1996)	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	0,00	5,09	5,09	10,75	92,33	38,3	20,7	45,9	0,8	0	228,4	2,35	0,06	29,6
ТТК	Индейка тушеная	60/50	16,95	0,00	11,78	6,93	5,84	193,80	20,3	17,9	33,8	0,5	0	800	3,28	0,03	3,92
№446/3(1196)	Рис припущенный с куркумой	150	3,64	0,03	4,82	0,51	39,63	216,96	8,7	26,3	79,4	0,6	30,6	36,51	0,27	0,04	0,29
ТТК	Напиток вишневый	200	0,47	0,00	2,61	0,00	17,29	88,24	3,68	10	11,5	0,2	180	9,3	0	0,03	2,32
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09	5,88	4,12	19,1	0,3	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	31	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,38	0,00	0,35	0,40	10,56	44,45	14,1	7,83	9,57	1,9	0	5	0,2	0,02	4
Итого за 'Обед'		920,00	27,60	0,01	29,21	18,15	108,51	788,73	111	99,3	245	5,4	197	1068,3	8,96	0,28	45,5
Обед 2 день																	
ТТК	Помидор пикантный	60	0,59	0,00	5,45	4,06	2,78	61,91	7,48	10,7	14	0,5	0	72,55	2,16	0,03	13,4
№128 (1996)	Рассольник домашний	250	2,21	0,00	4,47	4,47	16,70	113,18	25,8	27,2	63,4	1	0	203,6	2,02	0,11	25,7
№562 (2014)	Ежики с рисом	90	13,17	0,00	9,00	3,28	12,95	184,24	7,46	7,78	28,6	0,3	0	0	1,55	0,03	1,83
№472 (1996)	Пюре картофельное без молока с маслом подсолнечным	150	2,51	0,00	4,82	4,82	22,25	141,22	14,4	29	73,4	1,2	0	3,85	2,07	0,15	25,1
ТТК	Напиток из брусники	200	2,70	0,00	2,51	0,00	39,25	163,66	3,87	66,2	49	11	0	86,25	0,42	0,08	12,3
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09	5,88	4,12	19,1	0,3	0	0	0,33	0,03	0
пром.	Хлеб ржаной	30	1,94	0,00	0,35	0,35	12,26	56,85	10,3	13,8	46,5	1,2	0	0,3	0,42	0,05	0
Итого за 'Обед 2 день'		810,00	25,35	0,00	26,83	17,22	121,41	793,15	458	159	294	15	0	366,54	8,97	0,49	78,3
Обед 3 день																	
№181 (2004)	Уха с перловой крупой	250/25	6,89	0,00	0,63	0,32	19,71	107,90	26,7	20,5	67,8	0,8	87,1	5,88	0,18	0,09	30,7
№63 (2003)	Фрикадельки из курицы с отрубями (безмолочное меню)	100	16,53	0,00	7,27	5,09	7,13	158,50	3,53	10,5	22,4	0,3	0	0	2,45	0,02	0
№274 (1996)	Макаронные изделия отварные "Ассорти"	150	5,51	0,03	4,89	0,65	36,66	212,22	10,1	7,98	44,4	0,8	30,4	34,28	0,82	0,08	0
№652 (1996)	Отвар шиповника	200	0,67	0,00	0,27	0,27	14,01	53,51	11,8	3,33	3,33	0,6	0	163,4	0,76	0,01	196
ТТК	Блинчики с вишней	80	4,89	0,00	4,09	0,25	31,30	175,33	0	0	0	0	0	0	0,11	0	0
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,49	0,00	0,16	0,16	10,15	48,06	3,92	2,74	12,7	0,2	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	31	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0
Итого за 'Обед 3 день'		845,00	37,27	0,03	17,55	6,98	127,15	793,42	62,9	54,4	182	3,5	117	203,76	4,81	0,26	227

№	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	PЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
Обед 4 день																		
ТТК	Помидор пикантный	60	0,59	0,00	4,95	3,73	2,80	57,58	7,55	10,8	14,1	0,5	0	73,15	2,01	0,03	13,5	
№139 (1996)	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	6,19	0,00	4,41	2,45	19,61	141,02	17	20,4	54,5	0,9	0	201,8	1,19	0,1	13,2	
№401 (1996)	Гуляш из говядины	50/50	15,63	15,01	9,78	2,42	4,01	165,96	7,81	4,22	11,5	0,2	0	14,4	1,21	0,01	0,95	
ТТК	Булгур с овощами	150	5,32	0,01	5,03	2,50	33,49	192,35	14,4	9,08	21,6	0,3	14,5	343,33	1,76	0,02	2,79	
№588 (1996)	Компот из кураги	200	1,02	0,00	0,06	0,06	28,19	106,45	31,8	20,6	28,6	0,7	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	19,1	0,3	0	0	0,33	0,03	0	
пром.	Хлеб ржаной	30	1,94	0,00	0,35	0,35	12,26	56,85	10,3	13,8	46,5	1,2	0	0,3	0,42	0,05	0	
Итого за 'Обед 4 день'		820,00	33,32	15,02	26,08	11,74	120,25	818,59	260	96,9	193	9,1	14,5	677,08	7,16	0,29	37,9	
Обед 5 день																		
№83 (1982)	Салат из квашеной капусты	60	0,80	0,00	3,01	3,01	6,12	53,63	21,9	8,09	14,3	0,4	0	0,3	1,43	0,01	14	
ФБУН ЕМЯНИИЗЭИИИ Республики Саха по Свердловской области 2018 год	Борщ с морской капустой, картофелем	250	1,72	0,00	5,13	5,06	13,93	103,84	33,5	22,3	46,7	1,1	0	210,85	2,37	0,05	17,3	
№394 (1996)	Жаркое по-домашнему	50/150	18,14	0,00	13,96	6,37	22,72	297,15	30,3	57,1	149	2,4	28,9	39,61	4,39	0,29	47,2	
ТТК	Напиток фруктово-ягодный	200	0,22	0,00	0,00	0,00	16,31	62,87	0,44	0	0	0	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	25,5	0,4	0	0	0,44	0,04	0	
пром.	Хлеб ржаной	30	1,94	0,00	0,35	0,35	12,26	56,85	10,3	13,8	46,5	1,2	0	0,3	0,42	0,05	0	
Итого за 'Обед 5 день'		828,00	28,52	0,02	30,30	18,60	114,74	829,89	104	107	282	5,5	28,9	251,06	9,05	0,45	78,5	
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	10,7	9,23	18,9	0,4	0	59,37	0,26	0,03	26,5	
№139 (2004)	Суп картофельный с горохом, гречками	250/10	6,98	0,00	4,80	4,80	29,86	185,87	28,9	34,4	85,5	2	0	231,9	2,07	0,25	11,5	
№403 (1996)	Плов	250	20,76	0,00	16,12	8,53	54,69	446,29	13,5	43,2	118	1	0	318	3,93	0,08	4,36	
ТТК	Напиток вишневый	200	0,47	0,00	2,61	0,00	17,29	88,24	3,68	10	11,5	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	25,5	0,4	0	0	0,44	0,04	0	
пром.	Хлеб ржаной	30	1,94	0,00	0,35	0,35	12,26	56,85	10,3	13,8	46,5	1,2	0	0,3	0,42	0,05	0	
Итого за 'обед 6 день'		840,00	33,72	0,00	24,27	14,08	137,19	886,36	74,9	116	306	5,2	180	618,87	7,12	0,48	44,6	
Обед 7 день																		
ТТК	Огурчик пикантный	60	0,43	0,00	4,95	3,73	1,89	52,63	12,4	7,55	22,7	0,3	0	5,5	1,71	0,02	5,39	
№124 (1996)	Щи по-уральски с крупой (пшено)	250	1,95	0,00	10,03	10,03	8,87	131,73	31,5	19,5	41,2	0,7	0	215,15	4,58	0,05	18,4	
№371(2004)	Рыба припущенная	100	17,62	0,00	1,11	0,01	12,42	123,46	29,2	9,41	6,42	0,2	260	17,14	0,01	0,02	11,4	
№472 (1996)	Пюре картофельное без молока с маслом подсолнечным	150	2,51	0,00	4,82	4,82	22,25	141,22	14,4	29	73,4	1,2	0	3,85	2,07	0,15	25,1	
№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	0,3	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	25,5	0,4	0	0	0,44	0,04	0	
пром.	Хлеб ржаной	30	1,94	0,00	0,35	0,35	12,26	56,85	10,3	13,8	46,5	1,2	0	0,3	0,42	0,05	0	
Итого за 'Обед 7 день'		830,00	27,74	0,00	21,71	19,39	104,05	701,28	112	86,3	217	4,2	260	328,74	9,56	0,35	188	

№	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	PЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
Обед 8 день																	
ТТК	Помидор пикантный	60	0,59	0,00	4,95	3,73	2,80	57,58	7,55	10,8	14,1	0,5	0	73,15	2,01	0,03	13,5
<small>ФБУИ ЕМНЦ ЦОЗЭРП Ростовоблздора по Свердловской области 2018 год</small>	Борщ с морской капустой, картофелем	250	1,72	0,00	5,13	5,06	13,93	103,84	33,5	22,3	46,7	1,1	0	210,85	2,37	0,05	17,3
ТТК	Курица отварная (филе)	90	23,37	0,00	2,78	0,01	0,53	120,30	2,97	1,11	2,37	0,1	0	52	0,02	0	0,12
№469 (1996)	Макаронные изделия отварные	150	5,51	0,03	4,89	0,65	36,65	212,18	10,1	7,98	44,4	0,8	30,4	34,28	0,82	0,08	0
№588 (1996)	Компот из кураги	200	1,02	0,00	0,06	0,06	28,19	106,45	31,8	20,6	28,6	0,7	0	116,6	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	12,7	0,2	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	31	0,8	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	30,8	0,6	14,9	26,89	0,55	0,04	0,04
	Итого за 'Обед 8 день'	840,00	38,26	0,62	21,05	10,48	131,25	845,17	107	80,3	211	4,7	45,3	513,97	7,36	0,28	31,7
Обед 9 день																	
ТТК	Огурчик пикантный	60	0,47	0,00	5,93	4,46	2,06	62,22	13,5	8,23	24,8	0,4	0	6	2,04	0,02	5,88
№129 (1996)	Рассольник ленинградский	250	2,24	0,00	4,49	4,49	18,48	121,35	22,2	25,7	71,4	1	0	203	2,04	0,11	16,4
ТТК	Индейка тушеная	60/50	16,95	0,00	11,78	6,93	5,84	193,80	20,3	17,9	33,8	0,5	0	800	3,28	0,03	3,92
№472 (1996)	Пюре картофельное без молока с маслом подсолнечным	150	2,51	0,00	4,82	4,82	22,25	141,22	14,4	29	73,4	1,2	0	3,85	2,07	0,15	25,1
ТТК	Напиток из брусники	200	2,70	0,00	2,51	0,00	39,25	163,66	387	66,2	49	11	0	86,25	0,42	0,08	12,3
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09	5,88	4,12	19,1	0,3	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	31	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0
	Итого за 'Обед 9 день'	820,00	28,40	0,00	30,01	21,18	111,28	792,24	470	160	302	15	0	1099,3	10,5	0,46	63,6
Обед 10 день																	
ТТК	Помидор пикантный	60	0,59	0,00	4,95	3,73	2,80	57,58	7,55	10,8	14,1	0,5	0	73,15	2,01	0,03	13,5
№132(1996)	Суп из овощей	250	1,96	0,00	4,37	4,37	13,01	95,97	21,9	22,3	54,6	0,8	0	207,13	1,99	0,1	21,9
№48 (2003)	Кнели из говядины	90	15,32	0,67	9,06	1,53	3,35	156,44	2,91	0,64	10,2	0,1	13,2	14,04	0,69	0	0
<small>ФБУИ ЕМНЦ ЦОЗЭРП Ростовоблздора по Свердловской области 2018 год</small>	Каша гречневая вязкая с овощами (гарнир)	150	4,39	0,02	7,42	3,54	24,34	174,71	17,5	71,3	111	2,4	27,8	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	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	19,1	0,3	0	0	0,33	0,03	0
пром.	Хлеб ржаной	30	1,94	0,00	0,35	0,35	12,26	56,85	10,3	13,8	46,5	1,2	0	0,3	0,42	0,05	0
	Итого за 'Обед 10 день'	810,00	27,57	0,70	26,51	13,76	86,69	678,91	66,5	123	255	5,3	41	620,61	6,94	0,37	37,1