

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

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

## Основное десятидневное меню обедов для детей 12 лет и старше

(за счет средств родителей в размере 210 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	РЭ,мк г	ТЭ,мг
<b>Обед 1 день</b>															
№173/2(1996)	Бульон с мясом цыпленка	250/30	10,23	0,00	12,18	0,01	0,65	152,75	5,44	1,93	4,33	0,1	0	199	0,92
ГТК	Индейка тушеная	80/50	20,34	0,00	11,40	6,93	7,84	229,91	20,3	17,9	33,8	0,5	0	800	3,28
№446/3(1196)	Рис припущенный с куркумой	180	3,37	0,03	5,73	0,62	47,55	259,89	9,99	31,6	95,2	0,8	36	43,4	0,32
ГТК	Напиток вишневый	200	0,47	0,00	2,61	0,00	26,29	88,24	3,68	10	11,5	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	25,5	0,4	0	0	0,44
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
<b>Итого за 'Обед 1'</b>		<b>840,00</b>	<b>39,33</b>	<b>0,03</b>	<b>32,58</b>	<b>8,22</b>	<b>114,90</b>	<b>883,77</b>	<b>57,5</b>	<b>80,7</b>	<b>217</b>	<b>3,1</b>	<b>216</b>	<b>1052</b>	<b>5,38</b>
<b>Обед 2 день</b>															
№173/2(1996)	Бульон с мясом цыпленка	250/30	10,23	0,00	12,18	0,01	0,65	152,75	5,44	1,93	4,33	0,1	0	199	0,92
№562 (2014)	Ежики с рисом	100	12,63	0,00	11,83	9,48	12,39	237,20	8,29	8,64	31,9	0,3	0	0	4,35
№472/3 (1996)	Пюре картофельное (гарнир)	180	3,86	0,84	4,39	0,60	26,08	183,65	49,3	38,6	114	1,4	42	52	0,22
ТТК	Напиток из брусники	200	1,70	0,00	0,51	0,00	39,25	133,66	387	66,2	49	11	0	86,3	0,42
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
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
	Выпечка в ассортименте	50	3,26	0,59	2,84	0,59	30,81	158,84	9,94	5,66	30,8	0,6	15	26,9	0,59
<b>Итого за 'Обед 2 день'</b>		<b>830,00</b>	<b>34,46</b>	<b>1,43</b>	<b>32,15</b>	<b>11,08</b>	<b>127,50</b>	<b>952,07</b>	<b>471</b>	<b>133</b>	<b>273</b>	<b>14</b>	<b>57</b>	<b>364</b>	<b>6,90</b>
<b>Обед 3 день</b>															
№173/2(1996)	Бульон с мясом цыпленка	250/30	10,23	0,00	12,18	0,01	0,65	152,75	5,44	1,93	4,33	0,1	0	199	0,92
№63 (2003)	Котлета по-киевски "Школьная"	100	12,57	1,12	13,52	0,19	10,83	257,29	31,8	7,07	36,6	0,5	102	122	0,3
№274 (1996)	Макаронные изделия "Ассорти" отварные с сыром (гарнир)	180	8,02	3,89	6,52	0,72	45,95	280,84	158	17	138	1	59	67	0,9
№652 (1996)	Отвар шиповника	200	0,67	0,00	0,27	0,27	38,01	83,51	11,8	3,33	3,33	0,6	0	163	0,7
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	0,2
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	0,2
<b>Итого за 'Обед 3 день'</b>		<b>795,00</b>	<b>34,27</b>	<b>5,01</b>	<b>32,89</b>	<b>1,59</b>	<b>113,76</b>	<b>860,35</b>	<b>218</b>	<b>41,3</b>	<b>226</b>	<b>3,1</b>	<b>161</b>	<b>551</b>	<b>3,4</b>

№ 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,мк	РЭ,мк	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
													г	г			
<b>Обед 4 день</b>																	
№173/2(1996)	Бульон с мясом цыпленка	250/30	10,23	0,00	12,18	0,01	0,65	152,75	5,44	1,93	4,33	0,1	0	199	0,92	0	0,47
№401 (1996)	Гуляш из говядины	50/50	12,63	15,01	9,78	2,42	6,01	175,96	7,81	4,22	11,5	0,2	0	14,4	1,21	0,01	0,95
ТТК	Булгур с овощами	180	6,38	0,01	6,04	3,00	45,18	235,81	17,3	10,9	25,9	0,4	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	32	20,6	28,6	0,7	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	19,1	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
<b>Итого за 'Обед 4 день '</b>		<b>790,00</b>	<b>34,43</b>	<b>15,02</b>	<b>28,65</b>	<b>6,08</b>	<b>112,41</b>	<b>818,50</b>	<b>78,6</b>	<b>55,6</b>	<b>136</b>	<b>2,9</b>	<b>17</b>	<b>742</b>	<b>6,09</b>	<b>0,13</b>	<b>5,54</b>
<b>Обед 5 день</b>																	
№83 (1982)	Салат из квашеной капусты	100	1,34	0,00	5,02	5,02	25,19	99,39	36,5	13,5	23,8	0,7	0	0,5	2,39	0,02	23,3
№173/2(1996)	Бульон с мясом цыпленка	250/30	10,23	0,00	12,18	0,01	0,65	152,75	5,44	1,93	4,33	0,1	0	199	0,92	0	0,47
№394 (1996)	Жаркое по-домашнему	50/200	17,03	15,48	12,16	4,57	30,30	354,21	30,4	40,8	105	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	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
<b>Итого за 'Обед 5 день '</b>		<b>880,00</b>	<b>33,74</b>	<b>15,48</b>	<b>30,02</b>	<b>10,26</b>	<b>105,02</b>	<b>837,90</b>	<b>90,9</b>	<b>75,5</b>	<b>205</b>	<b>4,1</b>	<b>0</b>	<b>217</b>	<b>6,16</b>	<b>0,31</b>	<b>58,5</b>
<b>Обед 6 день</b>																	
№173/2(1996)	Бульон с мясом цыпленка	250/30	10,23	0,00	12,18	0,01	0,65	152,75	5,44	1,93	4,33	0,1	0	199	0,92	0	0,47
№403 (1996)	Плов с говядиной	270	17,29	0,00	16,21	9,96	55,62	408,79	14,2	44,4	121	1	0	343	4,58	0,08	4,71
ТТК	Напиток вишневый	200	0,47	0,00	0,61	0,00	12,29	88,24	3,68	10	11,5	0,2	180	9,3	0	0,03	2,32
	Выпечка в ассортименте	50	1,26	0,59	2,84	0,59	30,81	158,84	9,94	5,66	30,8	0,6	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	19,1	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
<b>Итого за 'обед 6 день '</b>		<b>830,00</b>	<b>32,77</b>	<b>0,59</b>	<b>32,32</b>	<b>11,04</b>	<b>122,77</b>	<b>918,61</b>	<b>46</b>	<b>75,4</b>	<b>217</b>	<b>3</b>	<b>195</b>	<b>579</b>	<b>6,66</b>	<b>0,22</b>	<b>7,54</b>
<b>Обед 7 день</b>																	
№173/2(1996)	Бульон с мясом цыпленка	250/30	10,23	0,00	12,18	0,01	0,65	152,75	5,44	1,93	4,33	0,1	0	199	0,92	0	0,47
ТТК	Рыба запеченная с сыром	100	15,55	5,28	7,09	0,24	10,92	211,23	227	20,4	126	0,3	302	68,3	0,21	0,03	55,3
№472 (1996)	Пюре картофельное (гарнир)	180	3,85	0,84	6,39	0,60	38,08	198,65	49,2	38,6	114	1,4	42	52	0,22	0,19	30,5
№65 (2003)	Напиток "Здоровье" (с брусникой)	200	0,41	0,00	1,32	0,05	36,86	142,74	197	34,5	26,1	5,8	0	44,1	0,24	0,05	7,41
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
<b>Итого за 'Обед 7 день '</b>		<b>780,00</b>	<b>33,56</b>	<b>6,12</b>	<b>27,46</b>	<b>1,38</b>	<b>109,91</b>	<b>815,37</b>	<b>492</b>	<b>109</b>	<b>320</b>	<b>8,6</b>	<b>344</b>	<b>364</b>	<b>2,2</b>	<b>0,34</b>	<b>93,7</b>

№ 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	PЭ,мк	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
													г	г			
<b>Обед 8 день</b>																	
№173/2(1996)	Бульон с мясом цыпленка	250/30	10,23	0,00	12,18	0,01	0,65	152,75	5,44	1,93	4,33	0,1	0	199	0,92	0	0,47
ТТК	Паприкаш из филе грудки цыпленка	70/60	16,26	0,59	9,98	3,14	10,16	207,46	111	23	65,6	0,8	42	109	1,77	0,08	61,7
№274 (1996)	Макаронные изделия отварные	180	4,62	0,03	5,87	0,78	56,10	274,69	12,1	9,58	53,3	1	36	41,1	0,98	0,1	0
№588 (1996)	Компот из кураги	200	1,02	0,00	0,06	0,06	29,65	106,45	31,8	20,6	28,6	0,7	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	12,7	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
<b>Итого за 'Обед 8 день'</b>		<b>810,00</b>	<b>34,91</b>	<b>0,62</b>	<b>28,49</b>	<b>4,39</b>	<b>114,88</b>	<b>827,32</b>	<b>171</b>	<b>67</b>	<b>195</b>	<b>3,5</b>	<b>79</b>	<b>466</b>	<b>5,27</b>	<b>0,26</b>	<b>63</b>
<b>Обед 9 день</b>																	
№173/2(1996)	Бульон с мясом цыпленка	250/30	10,23	0,00	12,18	0,01	0,65	152,75	5,44	1,93	4,33	0,1	0	199	0,92	0	0,47
№493 (2004)	Филе голени индейки тушенное в сметанном соусе	60/50	14,23	0,32	9,89	3,99	4,53	199,15	13,9	2,12	13,5	0,1	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	191,25	22,6	42	107	1,7	40	51,3	0,26	0,22	36,3
ТТК	Напиток из брусники	200	0,70	0,00	1,51	0,00	39,25	163,66	387	66,2	49	11	0	86,3	0,42	0,08	12,3
пром.	Выпечка в ассортименте	50	1,26	0,59	2,84	0,59	30,81	158,84	9,94	5,66	30,8	0,6	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	12,7	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
<b>Итого за 'Обед 9 день'</b>		<b>840,00</b>	<b>32,87</b>	<b>0,94</b>	<b>33,21</b>	<b>5,72</b>	<b>125,77</b>	<b>951,62</b>	<b>449</b>	<b>130</b>	<b>249</b>	<b>14</b>	<b>85</b>	<b>397</b>	<b>4,57</b>	<b>0,41</b>	<b>49,3</b>
<b>Обед 10 день</b>																	
№173/2(1996)	Бульон с мясом цыпленка	250/30	10,23	0,00	12,18	0,01	0,65	152,75	5,44	1,93	4,33	0,1	0	199	0,92	0	0,47
№48 (2003)	Кнели из говядины с маслом сливочным	100/5	13,66	0,71	9,82	1,33	5,83	175,63	3,12	0,54	8,75	0,1	22	48,3	0,83	0	0
ФБУН ЕМНЦ ГОЗРПП Роспотребнадзора по Свердловской области 2018год	Каша гречневая вязкая с овощами (гарнир)	180	5,27	0,03	8,91	4,25	42,20	229,64	21	85,5	133	2,8	33	391	1,79	0,18	2,04
ТТК	Напиток из смородины	200	0,13	0,00	0,12	0,00	20,70	65,27	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
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,38	0,00	0,35	0,40	13,80	44,45	14,1	7,83	9,57	1,9	0	5	0,2	0,02	4
<b>Итого за 'Обед 10 день'</b>		<b>915,00</b>	<b>34,59</b>	<b>0,74</b>	<b>32,04</b>	<b>6,65</b>	<b>115,75</b>	<b>820,72</b>	<b>62,2</b>	<b>115</b>	<b>228</b>	<b>6,6</b>	<b>56</b>	<b>644</b>	<b>4,6</b>	<b>0,29</b>	<b>6,51</b>