

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Каскад"

Н.А.Елькина

2026 год

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ - СОШ №31

О.В.Рожкова

2026 год

Основное десятидневное меню обедов для детей 7-11 лет (2 смена)

(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)

№ 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	А,м кг	РЭ,м кг	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	13,07	7,96	23,95	0,34	0	5,8	1,71	0,02	5,68
№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	280,2	0,21	0,02	9,68
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	0,03	3,92
ТТК	Рис по турецки с вермишелью	150	4,05	0,01	3,95	1,52	38,68	206,81	9,33	21,7	70,34	0,61	17	19,59	0,81	0,05	0
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	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	19,11	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
	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'		930,00	26,77	0,29	27,69	13,14	107,70	791,58	113	91,76	230,8	5,09	224	1120	6,82	0,24	25,61
Обед 2 день																	
ТТК	Помидор пикантный	60	0,59	0,00	4,45	4,06	2,78	61,91	7,48	10,69	13,98	0,48	0	72,55	2,16	0,03	13,36
№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	219,6	2,06	0,08	10,51
№562 (2014)	Ежики с рисом	90	13,17	0,00	9,00	3,28	12,95	184,24	7,46	7,78	28,64	0,3	0	0	1,55	0,03	1,83
№472/3 (199)	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	2,70	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	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 2 день'		820,00	26,19	0,95	27,65	12,99	121,68	814,23	489,8	159,6	313,5	15,2	44	422	7,12	0,47	63,4

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы							Витамины								
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			(мг)				А,мг кг	Р,мг кг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг							
									Са	Мг	Р	Fe												
Обед 3 день																								
№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							
№63 (2003)	Фри калельки из курицы с маслом																							
	слизистым, отрубями	85/5	10,67	0,60	9,67	0,17	9,28	177,43	74,66	20	56,58	0,52	57	64,7	0,31	0,05	16,89							
№274 (1996)	Максронные изделия "Ассорти"																							
	отварные с сыром (гарнир)	150	5,35	3,24	10,10	0,60	34,13	234,03	131,8	14,17	114,7	0,84	49	55,87	0,8	0,08	0,09							
№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							
	Выпечка в ассортименте	80	2,89	0,00	4,09	0,25	20,10	105,33	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	12,74	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'			835,00	29,25	3,84	25,16	2,01	115,55	764,16	255,7	70	286	3,74	193	290,1	2,66	0,29	243,7						
Обед 4 день																								
ТТК	Помидор пикантный	60	0,59	0,00	4,95	3,73	2,80	57,58	7,55	10,78	14,09	0,49	0	73,15	2,01	0,03	13,48							
№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	201,8	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	Бульон с овощами	150	5,32	0,01	5,03	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'			820,00	33,32	15,02	26,08	11,74	120,25	818,59	260,2	96,87	193,3	9,13	14	677,1	7,16	0,29	37,85						
Обед 5 день																								
№83 (1982)	Салат из квашеной капусты	60	0,80	0,00	3,01	3,01	6,12	53,63	21,89	8,09	14,29	0,42	0	0,3	1,43	0,01	13,99							
Фонд ЕМПЦПРОПЦ Республики Беларусь по Смариловской области 2018 год	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							
№430 (1996)	Запеканка картофельная с мясом	243/5	19,80	0,02	16,50	9,86	45,82	456,58	30,31	57,07	149,3	2,36	29	39,61	4,39	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'			838,00	27,71	0,27	27,26	18,60	115,07	850,01	112,7	107,5	288,1	5,49	44	267,1	9,09	0,45	78,51						

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы					Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			(мг)					А,мг кг	Р,мг кг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг

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	10,74	9,23	18,91	0,42	0	59,37	0,26	0,03	26,46	
№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	
№403 (1996)	Плов	250	16,48	0,00	16,12	8,53	54,69	446,29	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	12,29	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'		840,00	27,44	0,00	24,27	14,08	126,19	886,36	74,94	116,1	305,7	5,16	180	618,9	7,12	0,48	44,63	

Обед 7 день

ТТК	Огурчик пикантный	60	0,43	0,00	4,95	3,73	1,89	52,63	12,4	7,55	22,71	0,32	0	5,5	1,71	0,02	5,39	
№124 (1996)	Щи горо-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	
ТТК	Рыба запеченная с сыром	90	17,61	4,75	6,37	0,22	8,03	156,87	201,3	18,2	112,9	0,23	272	61,52	0,19	0,03	49,8	
№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	
№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'		830,00	28,59	5,70	28,22	15,48	100,50	752,97	314,8	96,74	345,7	4,23	316	428,6	7,89	0,35	215,5	

Обед 8 день

ТТК	Помидор пикантный	60	0,59	0,00	4,95	3,73	2,80	57,58	7,55	10,78	14,09	0,49	0	73,15	2,01	0,03	13,48	
ФГУП ЕДНЦ ПОЗРП Республики Средневолог 2018 год	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	Паприкаш из филе грудки цыпленка	60/50	13,18	0,49	8,31	2,55	8,54	154,82	93,86	19,43	55,29	0,71	35	90,66	1,45	0,07	52,03	
№274 (1996)	Макаронные изделия отварные	150	5,51	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	
№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	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	22,11	108,50	9,94	5,66	30,77	0,62	15	26,89	0,55	0,04	0,04	
Итого за 'Обед 8 день'		870,00	28,31	1,36	28,54	13,02	120,87	849,47	205,9	99,43	269,4	5,35	95	568,6	8,83	0,36	83,61	

№ 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	А,мг кг	Р,мг кг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
	Обед 9 день																	
ТТК	Огурчик пикантный	60	0,47	0,00	5,93	4,46	2,06	62,22	13,52	8,23	24,78	0,35	0	6	2,04	0,02	5,88	
№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	
№493 (2004)	Филе голени индейки тушенное в сметанном соусе	60/50	14,23	0,32	10,89	3,99	4,53	199,15	13,9	2,12	13,52	0,12	30	33,06	1,92	0,01	0,15	
№472 (1996)	Пюр е 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	2,70	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	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	

ТТК	Помидор пикантный	60	0,59	0,00	4,95	3,73	2,80	57,58	7,55	10,78	14,09	0,49	0	73,15	2,01	0,03	13,48
№167 (1996)	Суп пюре из разных овощей с цветной капустой, грибами	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
№48 (2003)	Кнели из говядины	90	13,20	0,67	7,06	1,53	3,35	156,44	2,91	0,64	10,19	0,13	13	14,04	0,69	0	0
ФЕУН ЕМАНЦ. ПОЯРТИ Республиканская по Средневосточной области 2018 год	Каша гречневая вязкая с овощами (гарнир)	150	4,39	0,02	7,42	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 '		825,00	27,75	1,79	25,64	9,78	108,24	745,08	105,4	124,8	277,8	5,12	77	905,3	5,21	0,35	27,59