

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Каскад"

Н.А.Елькина

2026 год

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ СОШ № 76

Е.В. Гокарева

2026 год

Основное десятидневное меню обедов для детей 12 лет и старше (2 смена)

(за счет средств субсидии, выделенной муниципальному образованию "Город Екатеринбург" на обеспечение бесплатным одноразовым питанием (обед) обучающихся во вторую смену, в размере 265 рублей 40 копеек и родительская плата в размере 265 рублей 40 копеек)

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы										
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			(мг)					Витамины					
									Са	Mg	P	Fe	A,мг кг	РЭ,мг кг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг		
Обед 1 день																			
ТТК	Овощи свежие в нарезке с зеленью (огурец, помидор)	100	0,94	0,00	0,15	0,15	4,31	20,73	21	17,1	34,1	0,8	0	75,3	0,41	0,04	17,6		
№120 (1996)	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной	250/10	1,95	0,28	5,57	0,08	9,94	95,18	39,9	13,1	31,6	0,5	27	280	0,21	0,02	9,68		
ТТК	Индийка тушеная	80/50	20,34	0,00	13,40	6,93	5,84	229,91	20,3	17,9	33,8	0,5	0	800	3,28	0,03	3,92		
ТТК	Рис припущенный с куркумой	180	4,37	0,03	5,73	0,62	47,52	259,74	9,65	31,5	95	0,7	36	43	0,32	0,05	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	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)	80	0,30	0,00	0,28	0,32	8,44	35,56	11,3	6,26	7,66	1,5	0	4	0,16	0,02	3,2		
Итого за 'Обед '		1000,00	33,29	0,29	27,41	9,98	124,81	870,78	125	110	275	5,7	227	1193	5,89	0,31	36,8		
Обед 2 день																			
№128 (1996)	Рассольник домашний со сметаной	250/10	2,35	0,25	5,77	4,56	15,82	122,43	30,8	24,8	61,5	0,9	9	220	2,06	0,08	10,5		
№562 (2014)	Ежики с рисом	100	14,63	0,00	13,83	9,48	14,39	257,20	8,29	8,64	31,9	0,3	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	49,3	38,6	114	1,4	42	52	0,22	0,19	30,5		
ТТК	Напиток из брусники	200	2,70	0,00	2,51	0,00	29,25	163,66	387	66,2	49	11	0	86,3	0,42	0,08	12,3		
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	15	26,9	0,55	0,04	0,04		
Итого за 'Обед 2 день '		830,00	29,57	1,68	31,74	15,63	136,67	971,75	496	156	331	15	66	385	8,1	0,48	55,4		

№ 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)							
									Са	Мг	Р	Fe	А,м кг	Рэ,м кг	Тэ,мг	В1,мг

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	5,88	0,18	0,09	30,7	
ТТК	Котлета по-киевски "Школьная"	100	15,20	1,12	15,52	0,19	10,83	257,29	31,8	7,07	36,6	0,5	102	122	0,33	0,03	1,27	
	Макаронные изделия "Ассорти"																	
№274 (1996)	отварные с сыром (гарнир)	180	7,22	3,89	8,52	0,72	40,95	280,84	158	17	138	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	11,8	3,33	3,33	0,6	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	12,7	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	3,06	0,00	2,56	0,16	19,57	109,58	0	0	0	0	0	0	0,07	0	0	
Итого за 'Обед 3 день'			845,00	35,82	5,01	27,88	2,06	123,40	895,08	239	59,9	289	3,8	248	358	2,8	0,28	228
Обед 4 день																		
	Овощи свежие в нарезке с зеленью																	
ТТК	(огурец, помидор)	100	0,94	0,00	0,15	0,15	4,31	20,73	21	17,1	34,1	0,8	0	75,3	0,41	0,04	17,6	
№139 (1996)	изделиями на курином бульоне	250	6,19	0,00	6,41	2,45	19,61	141,02	17	20,4	54,5	0,9	0	202	1,19	0,1	13,2	
№401 (1996)	Гуляш из говядины	50/50	15,63	15,01	11,50	2,42	4,01	165,96	7,81	4,22	11,5	0,2	0	14,4	1,21	0,01	0,95	
ТТК	Бульон с овощами	180	4,38	0,01	8,04	3,00	40,18	230,81	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	23,19	106,45	31,8	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	
Итого за 'Обед 4 день'			890,00	32,33	15,02	26,75	8,66	128,46	820,20	277	105	218	9,5	17	748	5,91	0,31	42,6
Обед 5 день																		
№83 (1982)	Салат из квашеной капусты	100	1,34	0,00	5,02	5,02	10,19	89,39	36,5	13,5	23,8	0,7	0	0,5	2,39	0,02	23,3	
Республика по Свердловской области 2018 год	Борщ с морской капустой, картофелем, сметаной	250/10	1,97	0,25	5,09	5,06	14,26	123,96	41,9	23,1	52,6	1,1	15	227	2,41	0,05	17,3	
№430 (1996)	Запеканка картофельная с мясом	243/10	20,88	15,53	20,50	9,82	45,85	492,85	30,9	57,1	150	2,4	58	72,3	4,42	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'			883,00	29,33	15,78	31,27	20,57	119,19	922,05	128	113	299	5,8	73	300	10,1	0,46	87,8

№ 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)														
									Са	Мг	Р	Fe	А,м кг	РЭ,м кг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг						
Обед 6 день																							
ТТК	Овощи свежие со сладким перцем (огурец, помидор, перец сладкий)	100	0,99	0,00	0,14	0,14	4,63	21,65	17,9	15,4	31,5	0,7	0	99	0,44	0,05	44,1						
№139 (2004)	Суп картофельный с горохом, гречками	250/10	6,98	0,00	6,80	4,80	29,86	285,87	28,9	34,4	85,5	2	0	232	2,07	0,25	11,5						
№403 (1996)	Плов	250	15,28	0,00	14,53	8,53	54,69	316,07	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	10,29	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'		880,00	28,64	0,00	24,74	14,14	132,04	864,80	82,1	122	318	5,4	180	658	7,3	0,5	62,3						
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	35,9	18	41,8	0,6	9	231	4,62	0,04	7,51						
ТТК	Рыба запеченная с сыром	100	16,55	5,28	7,09	0,24	10,92	174,23	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	28,08	183,63	49,2	38,6	114	1,4	42	52	0,22	0,19	30,5						
№705 (2004)	Напиток из плодов шиповника	200	0,31	0,00	0,14	0,14	36,07	99,27	6,08	1,57	1,57	0,3	0	86,8	0,34	0,01	127						
ТТК	Влины классические со сгущеным молоком	100/10	9,33	0,71	10,57	4,90	9,44	180,22	30,1	3,33	21,6	0	4,1	4,7	2,22	0,01	0,1						
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 7 день'		890,00	34,92	7,07	35,36	16,51	111,37	861,50	359	93,8	348	3,6	357	443	8,1	0,33	221						
Обед 8 день																							
ТТК	Овощи свежие в нарезке с зеленью (огурец, помидор)	100	0,94	0,00	0,15	0,15	4,31	20,73	21	17,1	34,1	0,8	0	75,3	0,41	0,04	17,6						
ФБУН ЕНЦ РАН Республики Коми Средневолжской области 2018 год																							
ТТК	Борщ с морской капустой, картофелем, сметаной	250/10	1,97	0,25	7,09	5,06	14,26	123,96	41,9	23,1	52,6	1,1	15	227	2,41	0,05	17,3						
№274 (1996)	Паприкаш из филе грудки цыпленка	70/60	18,26	0,59	11,20	3,14	10,16	207,46	111	23	65,6	0,8	42	109	1,77	0,08	61,7						
№588 (1996)	Макароны из изделия отварные	180	5,62	0,03	5,87	0,78	44,00	254,69	12,1	9,58	53,3	1	36	41,1	0,98	0,1	0						
	Компот из кураги	200	1,02	0,00	0,06	0,06	23,19	106,45	31,8	20,6	28,6	0,7	0	117	1,1	0,02	0,78						
	Выпечка в ассортименте	50	3,26	0,59	2,84	0,59	20,80	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						
Итого за 'Обед 8 день'		960,00	33,85	1,46	27,61	10,16	135,04	958,10	238	111	309	5,9	108	596	7,72	0,4	97,5						

№ 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,м кг			РЭ,м кг		ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
Обед 9 день																				
№129 (1996)	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	2,38	0,25	5,80	4,59	17,47	129,99	27,6	23,5	68,6	0,9	9	219	2,08	0,08	6,71			
№493 (2004)	Филе голени индейки тушенное в сметанном соусе	80/50	19,33	0,32	14,48	4,97	4,53	202,87	13,9	2,12	13,5	0,1	30	33,1	2,36	0,01	0,15			
№472 (1996)	Картофель запеченный дольками	180	3,67	0,03	6,39	0,73	32,21	199,25	22,6	42	107	1,7	40	51,3	0,26	0,22	36,3			
ТТК	Напиток из брусники	200	1,70	0,00	1,51	0,00	29,25	163,66	387	66,2	49	11	0	86,3	0,42	0,08	12,3			
	Выпечка в ассортименте	50	2,26	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			
Итого за 'Обед 9 день '		860,00	32,12	1,19	31,42	11,26	132,59	940,58	472	151	313	15	94	417	6,17	0,49	55,5			
Обед 10 день																				
№167 (1996)	Суп пюре из разных овощей с цветной капустой, гречками	250/10	4,27	1,09	5,50	0,39	24,40	162,14	60,8	24,2	77	0,6	36	492	0,27	0,08	12,4			
№48 (2003)	Кнедли из говядины с маслом сливочным	100/5	13,66	0,71	10,82	1,33	3,83	175,63	3,12	0,54	8,75	0,1	22	48,3	0,83	0	0			
Роспотребнадзора по Средневолжской области 2018год	Каша гречневая вязкая с овощами (гарнир)	180	5,27	0,03	8,91	4,25	29,20	209,64	21	85,5	133	2,8	33	391	1,79	0,18	2,04			
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	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			
	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	0,55	0,04	0,04			
Итого за 'Обед 10 день '		865,00	32,51	2,42	28,85	7,22	136,52	924,50	113	135	322	5,8	107	958	4,3	0,4	14,5			