

Согласовано  
 Директор МАОУ-СОИШ №76  
 с углубленным изучением отдельных предметов  
 Е.В. Гокарева

Утверждаю  
 Директор ООО "Каскад"  
 Н.А.Елькина

2025 г.

2025 г.

### Основное десятидневное меню обедов для детей, обучающихся в 1-4 классах

(за счет средств субсидии, выделенной муниципальному образованию "город Екатеринбург" на обеспечение бесплатным одноразовым питанием (обед), обучающихся во вторую смену, в размере 162 рублей 95 копеек)

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жир	всего	в т.ч. раст.		
<b>Обед 1 день</b>								
№131 (1996)	Суп картофельный с рыбой (филе минтая)	250/20	3,30	0,00	3,16	2,92	18,87	114,57
№493 (2004)	Филе цыплят тушенное в сметанном соусе	60/50	10,84	0,32	10,07	3,99	5,35	156,44
ТТК	Сложный гарнир (рис припущенный с куркумой, фасоль отварная с маслом сливочным)	100/50	8,53	0,03	5,56	0,34	32,75	300,25
ТТК	Напиток из брусники	200	2,70	0,00	2,51	0,00	39,25	163,66
прорм.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>28,89</b>	<b>0,34</b>	<b>21,77</b>	<b>7,72</b>	<b>119,62</b>	<b>844,91</b>
<b>Обед 2 день</b>								
ФБУН ВМНЦ Роспотребнадзора по Свердловской области 2018 год	Борщ с морской капустой, картофелем, сметаной	250/10	1,97	0,25	7,09	5,06	14,26	123,96
№401 (1996)	Гуляш из говядины	50/50	15,63	15,01	12,15	4,80	4,01	187,31
№469 (1996)	Макаронные изделия отварные	150	5,51	0,03	4,89	0,65	38,65	212,18
ТТК	Напиток вишневый	200	0,47	0,00	2,61	0,00	20,29	88,24
прорм.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
<b>Итого за 'Обед 2 день'</b>			<b>27,11</b>	<b>15,28</b>	<b>27,21</b>	<b>10,97</b>	<b>100,61</b>	<b>721,69</b>
<b>Обед 3 день</b>								
139/3 (1996)	Суп картофельный с макаронными изделиями на бульоне с курой	250	6,74	0,00	2,00	2,45	19,61	135,98
№320 (1996)	Рыба запеченная под молочным соусом с сыром (филе минтая)	90	13,72	2,09	9,72	1,30	9,07	175,21
№472 (1996)	Пюре картофельное (гарнир)	150	3,21	0,70	7,33	0,50	23,40	153,04
№468 (1996)	Горошек зеленый консервированный отварной (дополнительный гарнир)	30	0,43	0,01	3,91	0,06	3,94	26,49
№588 (1996)	Компот из кураги	200	1,02	0,00	0,06	0,06	28,19	106,45
прорм.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
<b>Итого за 'Обед 3 день'</b>			<b>28,64</b>	<b>2,80</b>	<b>23,50</b>	<b>4,84</b>	<b>107,62</b>	<b>707,17</b>
<b>Обед 4 день</b>								
№572 (2004)	Овощи свежие (в нарезке)	60	0,56	0,00	0,09	0,09	2,56	12,31
№120 (1996)	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной	250/10	5,01	0,25	9,05	5,09	11,08	120,46
№394 (1996)	Жаркое по-домашнему	50/200	14,42	0,00	12,61	10,61	37,83	361,35
№705 (2004)	Напиток из плодов шиповника	200	0,31	0,00	0,14	0,14	26,07	99,27

прорм.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
<b>Итого за 'Обед 4 день'</b>			<b>23,82</b>	<b>0,25</b>	<b>22,37</b>	<b>16,40</b>	<b>100,95</b>	<b>703,38</b>

**Обед 5 день**

№129/3( 199	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	2,38	0,25	5,80	4,59	19,47	129,99
№505 (2004)	Кнели из филе цыпленка (паровые)	90	15,33	2,06	8,20	0,08	7,29	176,48
№274 (1996)	Макароны с сыром	150	5,06	4,34	9,62	0,56	35,54	267,50
ТТК	Напиток вишневый	200	0,47	0,00	2,61	0,00	17,29	88,24
прорм.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
<b>Итого за 'Обед 5 день'</b>			<b>26,76</b>	<b>6,66</b>	<b>26,71</b>	<b>5,69</b>	<b>102,99</b>	<b>772,21</b>

**Обед 6 день**

ФБУН ЕМНЦ ГОЗРП Роспотребнадзора по Свердловской области 2018 год	Борщ с морской капустой, картофелем, сметаной	250/10	1,97	0,25	7,09	5,06	14,26	123,96
№423 (2004)	Бефстроганов из говядины	50/50	12,80	16,05	11,70	5,85	6,24	242,28
№464 (1996)	Каша гречневая вязкая (гарнир)	150	4,52	0,03	5,42	1,18	29,31	157,92
ТТК	Напиток фруктово-ягодный	200	0,22	0,00	0,00	0,00	16,31	62,87
прорм.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
<b>Итого за 'Обед 6 день'</b>			<b>24,51</b>	<b>16,33</b>	<b>27,20</b>	<b>12,57</b>	<b>102,46</b>	<b>767,82</b>

**Обед 7 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
№401 (1996)	Гуляш из свинины	70/50	15,73	0,00	18,40	2,50	3,93	237,42
№36 (2003)	Рис припущенный с овощами	150	3,82	0,03	3,99	0,54	38,86	232,39
ТТК	Напиток из брусники	200	1,70	0,00	2,51	0,00	29,25	133,66
прорм.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,38	0,00	0,35	0,40	10,56	44,45
<b>Итого за 'Обед 7 день'</b>			<b>27,94</b>	<b>1,12</b>	<b>28,72</b>	<b>4,30</b>	<b>117,46</b>	<b>849,26</b>

**Обед 8 день**

№572 (2004)	Овощи свежие (в нарезке)	60	0,56	0,00	0,09	0,09	2,56	12,31
№139 (1996)	Суп картофельный с макаронными изделиями на бульоне с курой	250	6,74	0,00	3,05	2,45	19,61	130,98
№562 (2014)	Ежики с рисом (говядина, свинина)	90	12,44	0,00	10,68	3,53	12,94	196,44
№472 (1996)	Пюре картофельное (гарнир)	150	3,21	0,70	5,33	0,50	23,40	153,04
№588 (1996)	Компот из кураги	200	1,02	0,00	0,06	0,06	28,19	106,45
прорм.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
<b>Итого за 'Обед 8 день'</b>			<b>27,49</b>	<b>0,70</b>	<b>19,69</b>	<b>7,11</b>	<b>110,10</b>	<b>709,22</b>

**Обед 9 день**

№120 (1996)	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне со сметаной	250/10	3,15	0,25	5,65	2,65	11,08	115,39
ТТК	Люля-кебаб из курицы по школьному	100	15,86	0,05	10,77	0,04	2,32	180,24
ТТК	Рис по турецки с вермишелью	150	4,05	0,01	4,95	1,52	38,68	216,81
ТТК	Напиток вишневый	200	0,47	0,00	2,61	0,00	17,29	88,24
прорм.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
<b>Итого за 'Обед 9 день'</b>			<b>27,05</b>	<b>0,31</b>	<b>24,46</b>	<b>4,68</b>	<b>92,78</b>	<b>710,67</b>

**Обед 10 день**

№139 (2004)	Суп картофельный с горохом, гренками	250/10	5,60	0,00	4,80	4,60	29,18	184,20
№401 (1996)	Гуляш из говядины	50/50	12,63	15,01	12,15	4,80	4,01	187,31

№469 (1996)	Макаронные изделия отварные	150	5,51	0,03	6,89	0,65	36,65	212,18
ГТК	Напиток фруктово-ягодный	200	0,22	0,00	0,00	0,00	25,11	96,32
прорм.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
<b>Итого за 'Обед 10 день '</b>			<b>27,48</b>	<b>15,04</b>	<b>24,32</b>	<b>10,53</b>	<b>118,35</b>	<b>790,01</b>