УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО "Каскад"
Н.А.Елькина _____
"____" _____ 2026год

СОГЛАСОВАНО
ИО директора МБОУ СОШ №75
Н. В. Репина _____
"____" _____ 2026 год

Основное десятидневное меню обедов для детей 7-11 лет

(за счет средств родителей в размере 179 рублей 42 копейки)

№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,мкг	E,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Обед 1 день																
№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	9,7
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	3,9
№466/3(1996)	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	31	37	0,27	0,04	0,3
ТТК	Напиток Здоровье	200	2,70	0,00	2,51	0,00	39,25	163,66	387	66,2	49	11	0	86	0,42	0,08	12
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'	**830,00**	**27,41**	**0,29**	**29,33**	**12,74**	**97,14**	**747,13**	**99**	**83,9**	**221**	**3,2**	**224**	**1115**	**6,62**	**0,22**	**22**
	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	73	2,16	0,03	13
№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	11
№505 (2004)	Кнели из филе цыпленка (паровые)	90	15,33	2,06	8,20	0,08	5,29	176,48	36,3	4,6	42,5	0,3	58	102	0,4	0,02	0,3
№463 (1996)	Каша гречневая рассыпчатая (гарнир)	150	6,58	0,03	6,48	2,24	46,26	265,95	19,6	136	204	4,6	30	36	0,61	0,29	0
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	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'	**920,00**	**29,24**	**2,34**	**26,49**	**11,93**	**147,44**	**818,58**	**511**	**268**	**446**	**21**	**97**	**521**	**6,59**	**0,61**	**40**
	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	5,9	0,18	0,09	31
№433 (2004)	Котлета домашняя с отрубями	90	14,82	0,00	14,96	2,98	5,36	208,98	2,86	3,57	8,04	0,2	0	70	1,42	0,01	1,9
ТТК	Картофель отварной	150	3,06	0,03	10,46	0,61	26,85	197,26	18,7	35	89,5	1,4	35	44	0,21	0,18	30
№652 (1996)	Отвар шиповника	200	0,67	0,00	0,27	0,27	16,01	63,51	11,8	3,33	3,33	0,6	0	163	0,76	0,01	196
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
	Выпечка в ассортименте	50	2,89	0,00	4,09	0,25	20,10	105,33	0	0	0	0	0	0	0,11	0	0
	Итого за 'Обед 3 день'	**775,00**	**29,61**	**0,03**	**26,91**	**4,77**	**95,42**	**706,59**	**76,3**	**80,4**	**234**	**4,4**	**122**	**283**	**3,32**	**0,37**	**259**

№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,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Обед 4 день																
№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	202	1,19	0,1	13
№401 (1996)	Гуляш из говядины	50/50	14,63	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	1
ТТК	Булгур с овощами	150	5,32	0,01	5,03	2,50	30,49	192,35	14,38	9,08	21,57	0,3	14	343	1,76	0,02	2,8
№588 (1996)	Компот из кураги	200	1,02	0,00	0,06	0,06	28,19	106,45	31,8	20,58	28,62	0,67	0	117	1,1	0,02	0,8
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**	**31,33**	**15,02**	**26,08**	**11,74**	**109,79**	**818,59**	**260,2**	**96,87**	**193,3**	**9,13**	**14**	**677**	**7,16**	**0,29**	**38**
	Обед 5 день																
ТТК	Капуста квашенная по домашнему	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	14
ФБУЗ ЦЕНТР ГИГИЕНЫ Роспотребнадзора по Свердловской области 2018год	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	227	2,41	0,05	17
№422/3(1996)	Тефтели из говядины с отрубями и соусом	50/50	9,84	0,00	7,49	3,64	10,11	136,80	13,64	12,17	32,49	0,5	5,8	92,5	1,85	0,03	2,8
№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	43,3	0,18	0,16	25
ТТК	Компот из смеси сухофруктов	200	0,30	0,00	1,56	0,00	19,79	88,69	2,46	5,92	6,79	0,14	73	6,2	0	0,02	0,6
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'	**840,00**	**26,94**	**15,73**	**25,14**	**13,31**	**106,25**	**709,10**	**112,8**	**91,22**	**243,4**	**4,83**	**15**	**244**	**6,69**	**0,36**	**66**
	Оообед 6 день																
№139 (2004)	Суп картофельный с горохом, гренками	250/10	6,98	0,00	4,80	4,80	19,86	185,87	28,88	34,38	85,53	1,98	0	232	2,07	0,25	11
№403 (1996)	Плов	250	17,76	0,00	16,12	8,53	54,69	446,29	13,51	43,22	117,9	0,98	0	318	3,93	0,08	4,4
№638/3(2004)	Компот из изюма	200	1,02	0,00	0,06	0,06	18,19	106,45	31,8	20,58	28,62	0,67	0	117	1,1	0,02	0,8
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**	**30,68**	**0,00**	**24,27**	**14,08**	**125,31**	**886,36**	**74,94**	**116,1**	**305,7**	**5,16**	**180**	**619**	**7,12**	**0,48**	**45**
	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	35,86	17,97	41,8	0,63	9	231	4,62	0,04	7,5
№50(2003)	Котлета домашняя с отрубями	90	15,63	15,01	12,15	4,80	4,01	187,31	11,46	4,46	12,33	0,27	0	14,5	2,31	0,01	1
№469 (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	34,3	0,82	0,08	0
ТТК	Напиток из брусники	200	1,20	0,00	0,51	0,00	39,25	133,66	386,8	66,15	49	10,9	0	86,3	0,42	0,08	12
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 '	**780,00**	**28,48**	**15,29**	**28,62**	**16,48**	**107,84**	**789,92**	**81,62**	**51,28**	**172**	**3,6**	**39**	**367**	**8,94**	**0,24**	**136**

№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,мкг	PЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Обед 8 день																
ФБУН ЕМНЦ ПОЗРПП Роспотребнадзора по Свердловской области 2018год	Борщ с морской капустой, картофелем, сметаной	250/10	1,97	0,25	7,09	5,06	14,26	128,96	41,9	23,05	52,57	1,08	15	227	2,41	0,05	17
№470 (2004)	Фрикадельки из говядины (паровые) с отрубями	90	14,40	0,02	12,13	0,24	7,80	167,39	8,74	20,71	45,82	0,76	21	23,5	0,59	0,04	0
ТТК	Булгур с овощами	150	5,32	0,01	3,59	0,06	33,49	180,32	14,38	9,08	21,52	0,3	14	343	0,66	0,02	2,8
№588 (1996)	Компот из кураги	200	1,02	0,00	0,06	0,06	28,19	106,45	31,8	20,58	28,62	0,67	0	117	1,1	0,02	0,8
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
	Итого за 'Обед 8 день '	**810,00**	**26,80**	**0,27**	**23,35**	**5,97**	**109,73**	**693,12**	**121,1**	**96,95**	**218,9**	**4,35**	**50**	**756**	**5,61**	**0,23**	**31**
	Обед 9 день																
№129 (1996)	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	2,38	0,25	5,80	4,59	17,47	129,99	27,47	23,47	68,61	0,89	9	219	2,08	0,08	6,7
№493 (2004)	Филе голени индейки тушенное в сметанном соусе	60/50	16,23	0,32	10,89	3,99	4,53	199,15	13,9	2,12	13,52	0,12	30	33,1	1,92	0,01	0,2
№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	43,3	0,18	0,16	25
№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
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
	Итого за 'Обед 9 день'	**830,00**	**28,52**	**1,27**	**22,64**	**14,01**	**110,11**	**818,07**	**495,5**	**145,5**	**300,8**	**14,5**	**74**	**388**	**7,25**	**0,42**	**50**
	Обед 10 день																
№572 (2004)	Овощи свежие в нарезке с зеленью (огурец, помидор)	60	0,57	0,00	0,09	0,09	2,58	12,44	11,53	10,2	20,27	0,45	0	45,2	0,25	0,03	11
№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	60,83	24,21	77	0,62	36	492	0,27	0,08	12
ТТК	Фрикадельки мясные с отрубями, чесночно-сливочным соусом	75/50	14,23	1,51	13,32	0,52	8,02	207,45	70,67	14,69	64,56	0,4	31	35,3	0,42	0,04	0,8
ФБУН ЕМНЦ ПОЗРПП Роспотребнадзора по Свердловской области 2018год	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
№588(1994)	Компот из смеси сухофруктов	200	0,30	0,00	1,56	0,00	19,79	88,69	2,46	5,92	6,79	0,14	73	6,2	0	0,02	0,6
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'	**820,00**	**27,93**	**1,79**	**27,64**	**9,78**	**116,78**	**745,08**	**105,4**	**124,8**	**277,8**	**5,12**	**77**	**905**	**5,21**	**0,35**	**28**

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 426456552816304982968298641396380596952160717966

Владелец Филатова Дарья Валерьевна

Действителен С 18.09.2026 по 18.09.2027