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 (2 смена)

**(за счет средств субсидии, выделенной муниципальному образованию "город Екатеринбург" на обеспечение бесплатным одноразовым питанием (обед), обучающихся во вторую смену, в размере 179 рублей 42 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. | | | Ca | Mg | P | Fe | А,мкг | РЭ,мкг | ТЭ,мг | В1,мг | С,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 | 9,68 |
| ТТК | Индейка тушеная | 60/50 | 15,95 | 0,00 | 11,78 | 6,93 | 5,84 | 193,80 | 20,3 | 17,9 | 33,8 | 0,5 | 0 | 800 | 3,28 | 0,03 | 3,92 |
| №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 | 36,5 | 0,27 | 0,04 | 0,29 |
| ТТК | Напиток Здоровье | 200 | 2,70 | 0,00 | 2,51 | 0,00 | 39,25 | 163,66 | 387 | 66,2 | 49 | 11 | 0 | 86,3 | 0,42 | 0,08 | 12,3 |
| 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'** | **870,00** | **28,14** | **0,29** | **25,51** | **13,14** | **107,70** | **791,58** | **113** | **91,8** | **231** | **5,1** | **224** | **1120** | **6,82** | **0,24** | **25,6** |
| | **Обед 2 день** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК | Помидор пикантный | 60 | 0,59 | 0,00 | 4,45 | 4,06 | 2,78 | 61,91 | 7,48 | 10,7 | 14 | 0,5 | 0 | 72,6 | 2,16 | 0,03 | 13,4 |
| №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 из свинины | 90 | 10,84 | 0,00 | 14,20 | 8,57 | 10,95 | 265,52 | 10,7 | 7,97 | 29,4 | 0,3 | 0 | 0 | 3,93 | 0,03 | 1,83 |
| №472/3 (1996) | Пюре картофельное (гарнир) | 150 | 3,21 | 0,70 | 5,33 | 0,50 | 23,40 | 153,04 | 41,1 | 32,2 | 94,8 | 1,2 | 35 | 43,3 | 0,18 | 0,16 | 25,4 |
| 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'** | **820,00** | **26,19** | **0,95** | **30,34** | **12,99** | **96,75** | **814,23** | **490** | **160** | **313** | **15** | **44** | **422** | **7,12** | **0,47** | **63,4** |

| № 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,мкг | РЭ,мкг | ТЭ,мг | B1,мг | C,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 |
| №63 (2003) | Фрикадельки из курицы с маслом сливочным , отрубями | 85/5 | 10,67 | 0,60 | 9,67 | 0,17 | 9,28 | 177,43 | 74,7 | 20 | 56,6 | 0,5 | 57 | 64,7 | 0,31 | 0,05 | 16,9 |
| №274 (1996) | Макаронные изделия "Ассорти" отварные с сыром (гарнир) | 150 | 5,35 | 3,24 | 10,10 | 0,60 | 34,13 | 234,03 | 132 | 14,2 | 115 | 0,8 | 49 | 55,9 | 0,8 | 0,08 | 0,09 |
| №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 |
| | 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 | 12,7 | 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 3 день'** | **835,00** | **29,25** | **3,84** | **25,16** | **2,01** | **115,55** | **764,16** | **256** | **70** | **286** | **3,7** | **193** | **290** | **2,66** | **0,29** | **244** |
| | **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 | 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 | 9,78 | 2,42 | 4,01 | 165,96 | 7,81 | 4,22 | 11,5 | 0,2 | 0 | 14,4 | 1,21 | 0,01 | 0,95 |
| ТТК | Булгур с овощами | 150 | 5,32 | 0,01 | 5,03 | 2,50 | 33,49 | 192,35 | 14,4 | 9,08 | 21,6 | 0,3 | 14 | 343 | 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 | 20,6 | 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'** | **760,00** | **33,32** | **15,02** | **26,08** | **11,74** | **120,25** | **818,59** | **260** | **96,9** | **193** | **9,1** | **14** | **677** | **7,16** | **0,29** | **37,9** |
| | **Обед 5 день** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК | Капуста по домашнему | 60 | 0,80 | 0,00 | 3,01 | 3,01 | 6,12 | 53,63 | 21,9 | 8,09 | 14,3 | 0,4 | 0 | 0,3 | 1,43 | 0,01 | 14 |
| ФБУН ЕМНЦ НОРИПП Роспотребнадзора по Свердловской области 201 8год | 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 |
| №422/3(1996) | Тефтели из говядины с отрубями и соусом | 50/50 | 13,84 | 0,00 | 7,49 | 3,64 | 10,11 | 136,80 | 13,6 | 12,2 | 32,5 | 0,5 | 5,8 | 92,5 | 1,85 | 0,03 | 2,81 |
| №472/3 (1996) | Пюре картофельное (гарнир) | 150 | 3,21 | 0,70 | 5,33 | 0,50 | 23,40 | 153,04 | 41,1 | 32,2 | 94,8 | 1,2 | 35 | 43,3 | 0,18 | 0,16 | 25,4 |
| ТТК | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,30 | 0,00 | 1,56 | 0,00 | 19,79 | 88,69 | 2,46 | 5,92 | 6,79 | 0,1 | 73 | 6,2 | 0 | 0,02 | 0,63 |
| 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 | 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 5 день'** | **780,00** | **24,39** | **0,27** | **25,03** | **18,60** | **115,07** | **850,01** | **113** | **108** | **288** | **5,5** | **44** | **267** | **9,09** | **0,45** | **78,5** |

| № 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,мкг | РЭ,мкг | ТЭ,мг | B1,мг | С,мг |
| | **Обед 6 день** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №139 (2004) | Суп картофельный с горохом, гренками | 250/10 | 4,98 | 0,00 | 4,80 | 4,80 | 18,86 | 185,87 | 28,9 | 34,4 | 85,5 | 2 | 0 | 232 | 2,07 | 0,25 | 11,5 |
| №403 (1996) | Плов | 250 | 16,48 | 0,00 | 16,12 | 8,53 | 54,69 | 446,29 | 13,5 | 43,2 | 118 | 1 | 0 | 318 | 3,93 | 0,08 | 4,36 |
| №638/3(2004) | Компот из изюма | 200 | 1,02 | 0,00 | 0,06 | 0,06 | 16,19 | 106,45 | 31,8 | 20,6 | 28,6 | 0,7 | 0 | 117 | 1,1 | 0,02 | 0,78 |
| 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 | 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 6 день'** | **770,00** | **26,75** | **0,00** | **24,27** | **14,08** | **118,22** | **886,36** | **74,9** | **116** | **306** | **5,2** | **180** | **619** | **7,12** | **0,48** | **44,6** |
| | **Обед 7 день** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК | Огурчик пикантный | 60 | 0,43 | 0,00 | 4,95 | 3,73 | 1,89 | 52,63 | 12,4 | 7,55 | 22,7 | 0,3 | 0 | 5,5 | 1,71 | 0,02 | 5,39 |
| №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 | Тефтели рыбные из филе минтая с соусом сметанным с томатом, отрубями | 50/50 | 7,35 | 0,32 | 8,75 | 5,13 | 15,08 | 165,45 | 25,1 | 14 | 36,5 | 0,5 | 121 | 42,4 | 2,59 | 0,05 | 21,7 |
| №472 (1996) | Пюре картофельное (гарнир) | 150 | 3,21 | 0,70 | 5,33 | 0,50 | 23,40 | 153,04 | 41,1 | 32,2 | 94,8 | 1,2 | 35 | 43,3 | 0,18 | 0,16 | 25,4 |
| ТТК | Напиток из брусники | 200 | 2,70 | 0,00 | 2,51 | 0,00 | 39,25 | 163,66 | 387 | 66,2 | 49 | 11 | 0 | 86,3 | 0,42 | 0,08 | 12,3 |
| 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 7 день'** | **840,00** | **28,59** | **5,70** | **28,22** | **15,48** | **100,50** | **752,97** | **315** | **96,7** | **346** | **4,2** | **316** | **429** | **7,89** | **0,35** | **216** |
| | **Обед 8 день** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК | Помидор пикантный | 60 | 0,59 | 0,00 | 4,95 | 3,73 | 2,80 | 57,58 | 7,55 | 10,8 | 14,1 | 0,5 | 0 | 73,2 | 2,01 | 0,03 | 13,5 |
| 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 | 123,96 | 41,9 | 23,1 | 52,6 | 1,1 | 15 | 227 | 2,41 | 0,05 | 17,3 |
| ТТК | Паприкаш из филе грудки цыпленка | 60/50 | 13,18 | 0,49 | 8,31 | 2,55 | 8,54 | 154,82 | 93,9 | 19,4 | 55,3 | 0,7 | 35 | 90,7 | 1,45 | 0,07 | 52 |
| №274 (1996) | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,51 | 0,03 | 4,89 | 0,65 | 36,65 | 212,18 | 10,1 | 7,98 | 44,4 | 0,8 | 30 | 34,3 | 0,82 | 0,08 | 0 |
| №588 (1996) | Компот из кураги | 200 | 1,02 | 0,00 | 0,06 | 0,06 | 21,19 | 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 |
| | **Итого за 'Обед 8 день'** | **820,00** | **25,05** | **1,36** | **28,54** | **13,02** | **101,76** | **740,97** | **206** | **99,4** | **269** | **5,4** | **95** | **569** | **8,83** | **0,36** | **83,6** |

| № 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,мкг | РЭ,мкг | ТЭ,мг | B1,мг | C,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 | 50/50 | 14,23 | 0,32 | 12,89 | 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) | Пюре картофельное (гарнир) | 150 | 3,21 | 0,70 | 5,33 | 0,50 | 23,40 | 153,04 | 41,1 | 32,2 | 94,8 | 1,2 | 35 | 43,3 | 0,18 | 0,16 | 25,4 |
| №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 | 0,3 | 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 | 19,1 | 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 |
| | **Итого за 'Обед 9 день '** | **760,00** | **23,65** | **1,27** | **24,64** | **14,01** | **110,11** | **818,07** | **496** | **145** | **301** | **14** | **74** | **388** | **7,25** | **0,42** | **50,4** |
| | **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 | 11,5 | 10,2 | 20,3 | 0,5 | 0 | 45,2 | 0,25 | 0,03 | 10,6 |
| №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 | 60,8 | 24,2 | 77 | 0,6 | 36 | 492 | 0,27 | 0,08 | 12,4 |
| ТТК | Фрикадельки мясные с отрубями, чесночно-сливочным соусом | 75/50 | 13,23 | 1,51 | 11,20 | 0,52 | 8,02 | 207,45 | 70,7 | 14,7 | 64,6 | 0,4 | 31 | 35,3 | 0,42 | 0,04 | 0,77 |
| ФБУН ЕМНЦ ПОЗРПП Роспотребнадзора по Смоленской области 2018год | Каша гречневая вязкая с овощами (гарнир) | 150 | 4,39 | 0,02 | 7,42 | 3,54 | 34,50 | 174,71 | 17,5 | 71,3 | 111 | 2,4 | 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 | 0,1 | 73 | 6,2 | 0 | 0,02 | 0,63 |
| 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 10 день '** | **855,00** | **26,93** | **1,79** | **26,36** | **9,78** | **116,78** | **745,08** | **105** | **125** | **278** | **5,1** | **77** | **905** | **5,21** | **0,35** | **27,6** |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 426456552816304982968298641396380596952160717966

Владелец Филатова Дарья Валерьевна

Действителен С 18.09.2026 по 18.09.2027