

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



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

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



(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.			Са	Mg	P	Fe	A,мг кг	P3,мг кг	T3,мг	B1,мг	C,мг
Обед 1 день																	
№120 (1996)	Шш 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	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.			Са	Mg	P	Fe	A,мг кг	РЭ,мг кг	ТЭ,мг	В1,мг	С,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"	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)	Отварные с сыром (гарнир)	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
	Отвар шиповника	80	2,89	0,00	4,09	0,25	20,10	105,33	0	0	0	0	0	0	0,11	0	0
	Выпечка в ассортименте	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 пшеничный витаминизированный	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
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
№422/3(1996)	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
№472/3 (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
ТТК	Шюре 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
пром.	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		Углеро- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	A,мг кг	РЭ,мг кг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
Обед 6 день																	
№139 (2004)	Суп картофельный с горохом, грибами	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	Отручик 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	21,6
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
ФКУП ЕАПЦ ПОРШ Республики Коми Средней школы 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
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					Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			(мг)									
									Са	Мг	Р	Fe	А,мг кг	Р3,мг кг	Т3,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	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	
	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, грибами	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	
ФОРМУЛА ПИТАНИЯ Распределение по Считалке от 2018г	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	