

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Каскад"

Н.А.Елькина

"06" 04 2026 год



СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ Гимназия № 8

Н.А. Швидко

"06" 04 2026 год

Основное десятидневное меню обедов для детей 7-11 лет за родительскую плату в размере 224 рубля 27 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	A,мкг	РЭ,мк г	ТЭ,мг	В1,мг	C,мг
Обед 1 день																	
ТТК	Огурчик пикантный	60	0,45	0,00	4,95	3,73	1,99	53,10	13,07	7,96	23,95	0,34	0	5,8	1,71	0,02	5,68
№120 (1996)	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной	250/10	1,95	0,28	5,57	0,08	9,94	95,18	39,88	13,1	31,57	0,48	26,7	280,2	0,21	0,02	9,68
ТТК	Индейка тушеная	60/50	15,95	0,00	11,78	6,93	9,89	193,80	20,27	17,9	33,8	0,46	0	800	3,28	0,03	3,92
ТТК	Рис по турецки с вермишелью	150	4,05	0,01	3,95	1,52	38,68	206,81	9,33	21,7	70,34	0,61	17,4	19,59	0,81	0,05	0
ТТК	Напиток вишневый	200	0,47	0,00	0,61	0,00	17,29	88,24	3,68	10	11,47	0,2	180	9,3	0	0,03	2,32
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'		830,00	26,39	0,29	27,34	12,74	101,19	747,13	98,97	84	221,2	3,17	224	115,1	6,62	0,22	21,6
Обед 2 день																	
ТТК	Помидор пикантный	60	0,59	0,00	3,45	4,06	2,78	61,91	7,48	10,7	13,98	0,48	0	72,55	2,16	0,03	13,36
№128 (1996)	Рассольник домашний со сметаной	250/10	2,35	0,25	5,77	4,56	15,82	122,43	30,76	24,8	61,5	0,92	9	219,6	2,06	0,08	10,51
№43 (2003)	Суфле "Рыбка" из филе минтая 90	90	10,69	1,42	10,62	1,58	14,17	191,70	32,7	13,7	48,89	0,47	226	91,71	0,86	0,04	33,7
№472/3 (199)	Пюре картофельное (гарнир)	150	3,21	0,70	5,33	0,50	23,40	153,04	41,06	32,2	94,78	1,16	35	43,34	0,18	0,16	25,44
ТТК	Напиток из брусники	200	2,70	0,00	1,51	0,00	30,25	163,66	386,8	66,2	49	10,9	0	86,25	0,42	0,08	12,25
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	13,8	46,45	1,15	0	0,3	0,42	0,05	0
Итого за 'Обед 2 день'		820,00	23,71	2,37	27,27	11,29	113,91	821,68	515	165	333,7	15,4	270	513,8	6,43	0,47	95,26

№ 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,мк г	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
Обед 3 день																	
№572 (2004)	Овощи свежие в нарезке	60	1,89	0,00	4,09	0,25	20,10	105,33	0	0	0	0	0	0	0,11	0	0
№181 (2004)	Уха с перловой крупой	250/25	6,89	0,00	0,63	0,32	19,71	107,90	26,73	20,5	67,75	0,81	87,1	5,88	0,18	0,09	30,72
№470 (2004)	Фрикадельки из говядины паровые	90	10,82	0,00	10,96	2,98	5,36	220,50	2,86	3,57	8,04	0,15	0	69,6	1,42	0,01	1,85
№274 (1996)	Макаронные изделия "Ассорти" отварные с сыром (гарнир)	150	5,35	3,24	10,10	0,60	34,13	234,03	131,8	14,2	114,7	0,84	48,9	55,87	0,8	0,08	0,09
№652 (1996)	Отвар шиповника	200	0,00	0,00	0,27	0,27	14,01	53,51	11,76	3,33	3,33	0,59	0	163,4	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	12,74	0,22	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	30,97	0,76	0	0,2	0,28	0,04	0
Итого за 'Обед 3 день'		815,00	27,73	3,24	26,45	4,82	111,63	807,23	183,9	53,6	237,5	3,37	136	295	3,77	0,25	228,7
Обед 4 день																	
№16 (2004)	Салат из свежих огурцов с льняным маслом	100	0,71	0,00	5,88	7,43	3,09	102,14	23,89	12,6	37,93	0,56	0	9	3,39	0,03	8,82
№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	201,8	1,19	0,1	13,23
№401/3 (199)	Гуляш из свинины	60/50	10,60	0,00	12,20	2,50	3,93	207,30	8,05	4,36	11,91	0,25	0	14,4	1,21	0,02	3,1
ТТК	Булгур с овощами	150	3,32	0,01	4,03	2,50	33,49	192,35	14,38	9,08	21,57	0,3	14,5	343,3	1,76	0,02	2,79
ТТК	Напиток из смородины	200	1,13	0,00	0,12	0,00	15,70	65,27	0,44	0	0	0,04	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	19,11	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	13,8	46,45	1,15	0	0,3	0,42	0,05	0
Итого за 'Обед 4 день'		870,00	26,12	0,01	23,20	15,47	103,31	837,02	79,96	64,3	191,5	3,48	14,5	568,8	8,3	0,25	27,94

№ 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	А,мкг	РЭ,мк г	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
Обед 5 день																	
№83 (1982)	Салат из квашеной капусты	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	13,99
ФБУН ЕМНЦ ПОЗРПП Роспотребнадзора по Свердловской области 2014 год	Борщ со свежей капустой, картофелем, сметаной	250/10	1,97	0,25	7,09	5,06	14,26	123,96	41,9	23,1	52,57	1,08	14,7	226,9	2,41	0,05	17,28
№430 (1996)	Запеканка картофельная с мясом	243/5	17,80	0,02	16,50	9,86	45,82	456,58	30,31	57,1	149,3	2,36	28,9	39,61	4,39	0,29	47,24
ТТК	Напиток фруктово-ягодный	200	0,22	0,00	0,00	0,00	16,31	62,87	0,44	0	0	0,04	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	25,48	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	13,8	46,45	1,15	0	0,3	0,42	0,05	0
Итого за 'Обед 5 день'		840,00	25,71	0,27	27,26	18,60	115,07	850,01	112,7	108	288,1	5,49	43,6	267,1	9,09	0,45	78,51
Обед 6 день																	
ТТК	Овощи свежие со сладким перцем (огурец, помидор, перец сладкий)	60	0,59	0,00	0,08	0,08	2,78	12,99	10,74	9,23	18,91	0,42	0	59,37	0,26	0,03	26,46
№139 (2004)	Суп картофельный с горохом, гречками	250/10	4,98	0,00	4,80	4,80	23,86	185,87	28,88	34,4	85,53	1,98	0	231,9	2,07	0,25	11,49
№403 (1996)	Плов	250	16,48	0,00	16,12	8,53	44,69	426,29	13,51	43,2	117,9	0,98	0	318	3,93	0,08	4,36
ТТК	Напиток вишневый	200	0,47	0,00	2,61	0,00	12,29	70,24	3,68	10	11,47	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	25,48	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	13,8	46,45	1,15	0	0,3	0,42	0,05	0
Итого за 'обед 6 день'		840,00	27,44	0,00	24,27	14,08	116,19	848,36	74,94	116	305,7	5,16	180	618,9	7,12	0,48	44,63

№ 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	А,мкг	РЭ,мк г	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
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	18	41,8	0,63	9	231,2	4,62	0,04	7,51
№493 (2004)	Филе голени индейки тушенное в сметанном соусе	60/50	14,23	0,32	8,89	3,99	13,52	199,15	13,9	2,12	13,52	0,12	29,9	33,06	1,92	0,01	0,15
<small>ФБУН ЕМНЦ ПОЗРПП Роспотребнадзора по Свердловской области 2018 год</small>	Каша гречневая вязкая (гарнир)	150	4,39	0,02	7,42	3,54	34,50	174,71	17,52	71,3	111	2,37	27,8	326	1,49	0,15	1,7
ТТК	Напиток из смородины	200	1,13	0,00	0,12	0,00	15,70	65,27	0,44	0	0	0,04	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	25,48	0,43	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	30,97	0,76	0	0,2	0,28	0,04	0
Итого за 'Обед 7 день'		840,00	26,12	0,59	27,75	18,32	100,74	711,34	82,42	106	222,7	4,35	66,7	590,4	8,75	0,28	9,36
Обед 8 день																	
ТТК	Помидор пикантный	60	0,59	0,00	2,95	3,73	2,80	57,58	7,55	10,8	14,09	0,49	0	73,15	2,01	0,03	13,48
<small>ФБУН ЕМНЦ ПОЗРПП Роспотребнадзора по Свердловской области 2018 год</small>	Борщ со свежей капустой, картофелем, сметаной	250/10	1,97	0,25	7,09	5,06	14,26	123,96	41,9	23,1	52,57	1,08	14,7	226,9	2,41	0,05	17,28
ТТК	Свинина с овощами в кисло-сладком соусе	60/50	13,58	0,00	10,47	4,95	8,28	243,52	15,76	8,55	20,4	0,41	0	172,5	2,36	0,03	17,93
ТТК	Булгур с овощами	150	5,32	0,01	4,03	2,50	33,49	172,50	14,38	9,08	21,57	0,3	14,5	343,3	1,76	0,02	2,79
ТТК	Напиток из брусники	200	2,70	0,00	2,51	0,00	39,25	163,66	386,8	66,2	49	10,9	0	86,25	0,42	0,08	12,25
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,49	0,00	0,16	0,16	10,15	48,06	3,92	2,74	12,74	0,22	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	30,97	0,76	0	0,2	0,28	0,04	0
Итого за 'Обед 8 день'		820,00	26,94	0,26	27,45	16,64	116,40	847,19	477,2	130	201,3	14,1	29,2	902,3	9,46	0,27	63,73

№ 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	А,мкг	РЭ,мк г	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
Обед 9 день																	
ТТК	Огурчик пикантный	60	0,47	0,00	5,93	4,46	2,06	62,22	13,52	8,23	24,78	0,35	0	6	2,04	0,02	5,88
№129 (1996)	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	2,38	0,25	3,80	4,59	17,47	129,99	27,55	23,5	68,62	0,9	9	219	2,08	0,08	6,71
ТТК	Котлета по-киевски "Школьная"	90	15,20	1,12	12,52	0,19	10,83	251,20	31,78	7,07	36,56	0,45	102	121,8	0,33	0,03	1,27
№472 (1996)	Картофель запеченый дольками	150	3,67	0,03	4,39	0,73	32,21	185,20	22,6	42	107,4	1,68	40,5	51,27	0,26	0,22	36,34
ТТК	Напиток вишневый	200	0,47	0,00	0,61	0,00	17,29	88,24	3,68	10	11,47	0,2	180	9,3	0	0,03	2,32
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 '		810,00	25,71	1,40	27,73	10,45	103,26	826,85	111,9	104	298,9	4,66	331	407,6	5,32	0,45	52,52
Обед 10 день																	
ТТК	Помидор пикантный	60	0,59	0,00	4,95	3,73	2,80	57,58	7,55	10,8	14,09	0,49	0	73,15	2,01	0,03	13,48
№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	24,2	77	0,62	36,3	491,8	0,27	0,08	12,42
№48 (2003)	Кнели из говядины	90	13,20	0,67	9,56	1,53	3,35	156,44	2,91	0,64	10,19	0,13	13,2	14,04	0,69	0	0
№469/3 (1996)	Макароны отварные	150	4,51	0,03	4,89	0,65	36,66	212,22	10,1	7,98	44,38	0,81	30,4	34,28	0,82	0,08	0
ТТК	Напиток из смородины	200	1,13	0,00	0,12	0,00	15,70	65,27	0,44	0	0	0,04	0	0	0	0	0
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,49	0,00	0,16	0,16	10,15	48,06	3,92	2,74	12,74	0,22	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	30,97	0,76	0	0,2	0,28	0,04	0
Итого за 'Обед 10 день '		800,00	26,48	1,79	25,42	6,70	101,23	739,61	92,61	55,6	189,4	3,07	79,9	613,5	4,29	0,25	25,9