

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Каскад"

Н.А.Елькина

" " "

2026 год

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ СОШ №148

Е.С.Голованова

" " "

2026 год

Основное десятидневное меню обедов детей 7-11 лет, обучающихся в группах продленного дня

(за счет средств родителей в размере 130 рублей 88 копеек)

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Иннеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	А,мкг	Э,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	39,88	13,1	31,57	0,48	27	280	0,21	0,02	9,7
ТТК	Индейка тушеная	50/50	16,95	0,00	11,78	6,93	5,84	193,80	20,27	17,86	33,8	0,46	0	800	3,28	0,03	3,9
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	19,6	0,81	0,05	0
ТТК	Напиток вишневый	200	0,47	0,00	2,61	0,00	17,29	88,24	3,68	10	11,47	0,2	180	9,3	0	0,03	2,3
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	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
Итого за 'Обед'		760,00	26,10	0,29	24,39	12,74	102,21	728,22	98,96	83,93	221,2	3,18	224	1115	6,62	0,22	22
Обед 2 день																	
№128 (1996)	Рассольник домашний со сметаной	250/10	2,35	0,25	5,77	4,56	15,82	122,43	30,76	24,84	61,5	0,92	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	42,51	0,33	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	136,1	204,4	4,6	30	35,7	0,61	0,29	0
№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 2 день'		750,00	24,50	2,34	24,80	11,93	118,96	781,31	511,2	268,1	446,5	20,6	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	26,73	20,54	67,75	0,81	87	5,88	0,18	0,09	31
№562 (2014)	Тефтели из говядины с отрубями и соусом	50/50	7,84	0,00	9,49	3,64	15,11	146,80	13,64	12,17	32,49	0,5	5,8	92,5	1,85	0,03	2,8
ТТК	Картофель отварной	150	3,06	0,03	10,46	0,61	26,85	197,26	18,73	35	89,52	1,4	35	43,8	0,21	0,18	30
№652 (1996)	Отвар шиповника	200	0,67	0,00	0,27	0,27	16,01	63,51	11,76	3,33	3,33	0,59	0	163	0,76	0,01	196
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 3 день'		775,00	23,38	0,03	24,51	5,50	110,25	690,44	88,99	90,35	265	4,88	128	306	3,86	0,4	260

№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 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
№433 (2004)	Котлета домашняя с отрубями	90	10,82	0,00	14,96	2,98	7,36	208,98	2,86	3,57	8,04	0,15	0	69,6	1,42	0,01	1,9
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 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	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 4 день'		740,00	26,15	15,02	26,44	11,74	100,65	741,03	260,2	96,87	193,3	9,13	14	677	7,16	0,29	38

Обед 5 день

ФБУН ЕМНЦ ПоЗРП 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
(2004)	Фрикадельки в соусе из говядины	60/50	12,50	0,01	12,38	0,97	11,97	153,93	6,95	5,64	15,53	0,29	17	94,6	0,57	0,02	2,9
№472/3 (199)	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	Напиток фруктово-ягодный	200	0,22	0,00	0,00	0,00	16,31	98,87	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	13,82	46,45	1,15	0	0,3	0,42	0,05	0
Итого за 'Обед 5 день'		770,00	26,94	15,73	25,46	13,31	98,51	687,78	112,8	91,22	243,4	4,83	15	244	6,69	0,36	66

Обед 6 день

№139 (2004)	Суп картофельный с горохом, гречкой	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
№562 (2014)	Тефтели из говядины с отрубями и соусом	50/50	8,84	0,00	9,49	3,64	15,11	146,80	13,64	12,17	32,49	0,5	5,8	92,5	1,85	0,03	2,8
№36(2003)	Рис припущенный с овощами	150	3,80	0,02	6,38	2,74	40,84	235,73	8,57	28,64	85,6	0,62	26	119	1,28	0,05	1,1
ТТК	Напиток вишневый	200	0,47	0,00	2,61	0,00	17,29	88,24	3,68	10	11,47	0,2	180	9,3	0	0,03	2,3
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 6 день'		760,00	23,61	0,00	24,27	14,08	116,50	766,63	74,94	116,1	305,7	5,16	180	619	7,12	0,48	45

№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	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	17,97	41,8	0,63	9	231	4,62	0,04	7,5
№50(2003)	Котлета домашняя	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
№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 7 день '		750,00	27,07	15,29	28,43	16,48	107,84	746,94	81,62	51,28	172	3,6	39	367	8,94	0,24	136

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
(2004)	Фрикадельки в соусе из говядины	60/50	12,50	0,01	7,38	0,97	11,97	153,93	6,95	5,64	15,53	0,29	17	94,6	0,57	0,02	2,9
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	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 8 день '		780,00	24,98	0,27	23,71	5,97	115,40	698,61	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
ТТК	Индейка тушеная	50/50	16,95	0,00	11,78	6,93	5,84	193,80	20,27	17,86	33,8	0,46	0	800	3,28	0,03	3,9
№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
№588 (1996)	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	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	26,36	1,27	24,95	14,01	110,11	718,83	495,5	145,5	300,8	14,5	74	388	7,25	0,42	50

№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,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг

Обед 10 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	60,83	24,21	77	0,62	36	492	0,27	0,08	12
№460(1996)	Котлета рубленая из птицы с отрубями	90	14,60	0,00	6,06	4,02	12,08	176,09	9,6	12,3	28,63	0,57	0	0	2,02	0,03	0
ФБУН ЕМНЦ ПОЗРПП Роспотребнадзора по Свердловской области 2018год	Каша гречневая вязкая с овощами (гарнир)	150	4,39	0,02	7,42	3,54	30,25	174,71	17,52	71,27	111	2,37	28	326	1,49	0,15	1,7
№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	19,11	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 10 день'		820,00	27,09	1,79	27,64	9,78	116,20	722,20	105,4	124,8	277,8	5,12	77	905	5,21	0,35	28