

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Каскад"

Н.А.Елькина

" " 2026 год

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ -СОШ №148

Е.С.Голованова

" " 2026 год

Основное десятидневное меню обедов для детей 12 лет и старше (2 смена)

(за счет средств субсидии, выделенной муниципальному образованию "город Екатеринбург" на обеспечение бесплатным одноразовым питанием (обед) обучающихся во вторую смену, в размере 265 рублей 40 копеек и родительская плата в размере 265 рублей 40 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. паст.			Ca	Mg	P	Fe	А,мг кг	В	С,мг кг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
Обед 1 день																		
ТТК	Овощи свежие в нарезке с зеленью (огурец, помидор)	100	0,94	0,00	0,15	0,15	4,31	20,73	21,03	17,11	34,14	0,76	0	443	75,3	0,41	0,04	17,64
№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	1132	280	0,21	0,02	9,68
ТТК	Индейка тушеная	80/50	20,34	0,00	13,40	6,93	5,84	229,91	20,27	17,86	33,8	0,46	0	4704	800	3,28	0,03	3,92
ТТК	Рис по турецки с вермишелью	180	4,86	0,02	4,74	1,83	46,42	248,17	11,2	26,04	84,41	0,74	21	13,4	23,5	0,97	0,06	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	0	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	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	1,47	0,3	0,42	0,05	0
	Фрукты свежие (яблоко)	80	0,30	0,00	0,28	0,32	8,44	35,56	11,26	6,26	7,66	1,53	0	19,2	4	0,16	0,02	3,2
Итого за 'Обед 1'		1000,00	33,78	0,29	27,41	9,98	124,81	870,78	125,4	109,7	275	5,74	227	6314	1193	5,89	0,31	36,77
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	984	220	2,06	0,08	10,51
№562 (2014)	Ежики с рисом	100	14,63	0,00	13,83	9,48	14,39	257,20	8,29	8,64	31,94	0,34	0	0	0	4,35	0,03	2,04
№472/3 (1996)	Пюре картофельное (гарнир)	180	3,86	0,84	6,39	0,60	28,08	183,65	49,27	38,59	113,7	1,4	42	56,4	52	0,22	0,19	30,53
ТТК	Напиток из брусники	200	2,70	0,00	2,51	0,00	29,25	163,66	386,8	66,15	49	10,9	0	0	86,3	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	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	0,98	0,2	0,28	0,04	0
	Выпечка в ассортименте	50	3,26	0,59	2,84	0,59	30,81	158,84	9,94	5,66	30,77	0,62	15	9,84	26,9	0,55	0,04	0,04
Итого за 'Обед 2 день'		830,00	29,57	1,68	31,74	15,63	136,67	971,75	495,9	155,8	330,6	15,1	66	1051	385	8,1	0,48	55,37
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	9,8	5,88	0,18	0,09	30,72
ТТК	Котлета по-киевски "Школьная"	100	15,20	1,12	15,52	0,19	10,83	257,29	31,78	7,07	36,56	0,45	102	104	122	0,33	0,03	1,27
№274 (1996)	Макаронные изделия "Ассорти"																	
№274 (1996)	отварные с сыром (гарнир)	180	7,22	3,89	8,52	0,72	40,95	280,84	158,2	17	137,6	1	59	42,9	67	0,96	0,1	0,1
№652 (1996)	Отвар шиповника	200	0,67	0,00	0,27	0,27	14,01	53,51	11,76	3,33	3,33	0,59	0	960	163	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	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	0,98	0,2	0,28	0,04	0
	Выпечка в ассортименте	50	3,06	0,00	2,56	0,16	19,57	109,58	0	0	0	0	0	0	0	0,07	0	0
Итого за 'Обед 3 день'		845,00	35,82	5,01	27,88	2,06	123,40	895,08	239,2	59,9	288,9	3,84	248	1118	358	2,8	0,28	228,1

№ 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. паст			Ca	Mg	P	Fe	А,мг	В	С,мг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
													кг	кг	кг	кг	кг	
Обед 4 день																		
ТТК	Овощи свежие в нарезке с зеленью (огурец, помидор)	100	0,94	0,00	0,15	0,15	4,31	20,73	21,03	17,11	34,14	0,76	0	443	75,3	0,41	0,04	17,64
№139 (1996)	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	6,19	0,00	6,41	2,45	19,61	141,02	17,03	20,4	54,48	0,86	0	1188	202	1,19	0,1	13,23
№401 (1996)	Гуляш из говядины	50/50	15,63	15,01	11,50	2,42	4,01	165,96	7,81	4,22	11,54	0,24	0	73,4	14,4	1,21	0,01	0,95
ТТК	Булгур с овощами	180	4,38	0,01	8,04	3,00	40,18	230,81	17,25	10,9	25,89	0,37	17	2318	412	2,11	0,02	3,34
№588 (1996)	Компот из кураги	200	1,02	0,00	0,06	0,06	23,19	106,45	31,8	20,58	28,62	0,67	0	686	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	19,11	0,32	0	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	1,47	0,3	0,42	0,05	0
Итого за 'Обед 4 день'		890,00	32,33	15,02	26,75	8,66	128,46	820,20	276,6	105	217,7	9,47	17	4028	748	5,91	0,31	42,57
Обед 5 день																		
№83 (1982)	Салат из квашеной капусты	100	1,34	0,00	5,02	5,02	10,19	89,39	36,49	13,48	23,82	0,71	0	2,94	0,5	2,39	0,02	23,32
<small>ФБУН ЕМНЦ Роспотребнадзора по Свердловской области 2018 год</small>	Борщ с морской капустой, картофелем, сметаной	250/10	1,97	0,25	5,09	5,06	14,26	123,96	41,9	23,05	52,57	1,08	15	1246	227	2,41	0,05	17,28
№430 (1996)	Запеканка картофельная с мясом	243/10	20,88	15,53	20,50	9,82	45,85	492,85	30,9	57,07	150,2	2,37	58	82,7	72,3	4,42	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	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	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	1,47	0,3	0,42	0,05	0
Итого за 'Обед 5 день'		883,00	29,33	15,78	31,27	20,57	119,19	922,05	127,9	112,9	298,5	5,78	73	1333	300	10,08	0,46	87,84
Обед 6 день																		
ТТК	Овощи свежие со сладким перцем (огурец, помидор, перец сладкий)	100	0,99	0,00	0,14	0,14	4,63	21,65	17,9	15,39	31,52	0,7	0	583	99	0,44	0,05	44,1
№139 (2004)	Суп картофельный с горохом, гречками	250/10	6,98	0,00	6,80	4,80	29,86	285,87	28,88	34,38	85,53	1,98	0	1364	232	2,07	0,25	11,49
№403 (1996)	Плов	250	15,28	0,00	14,53	8,53	54,69	316,07	13,51	43,22	117,9	0,98	0	1870	318	3,93	0,08	4,36
ТТК	Напиток вишневый	200	0,47	0,00	2,61	0,00	10,29	88,24	3,68	10	11,47	0,2	180	0	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	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	1,47	0,3	0,42	0,05	0
Итого за 'обед 6 день'		880,00	28,64	0,00	24,74	14,14	132,04	864,80	82,1	122,3	318,3	5,44	180	3818	658	7,3	0,5	62,27

№ 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,мг	В	Г,мг	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	1038	231	4,62	0,04	7,51
ТТК	Рыба запеченная с сыром	100	16,55	5,28	7,09	0,24	10,92	174,23	227	20,41	126,1	0,28	302	36,3	68,3	0,21	0,03	55,27
№472 (1996)	Пюре картофельное (гарнир)	180	3,85	0,84	6,39	0,60	28,08	183,63	49,22	38,59	113,7	1,4	42	56,4	52	0,22	0,19	30,53
№705 (2004)	Напиток из плодов шиповника	200	0,31	0,00	0,14	0,14	36,07	99,27	6,08	1,57	1,57	0,31	0	510	86,8	0,34	0,01	127,4
ТТК	Блины классические со сгущенным молоком	100/10	9,33	0,71	10,57	4,90	9,44	180,22	30,09	3,33	21,56	0,02	4,1	2,94	4,7	2,22	0,01	0,1
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	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	0,98	0,2	0,28	0,04	0
Итого за 'Обед 7 день '		890,00	34,92	7,07	35,36	16,51	111,37	861,50	359,1	93,82	348,4	3,62	357	1644	443	8,1	0,33	220,8
Обед 8 день																		
ТТК	Овощи свежие в нарезке с зеленью (огурец, помидор)	100	0,94	0,00	0,15	0,15	4,31	20,73	21,03	17,11	34,14	0,76	0	443	75,3	0,41	0,04	17,64
ФБУН ЕМИЦ 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	23,05	52,57	1,08	15	1246	227	2,41	0,05	17,28
ТТК	Паприкаш из филе грудки цыпленка	70/60	18,26	0,59	11,20	3,14	10,16	207,46	110,6	22,96	65,56	0,84	42	387	109	1,77	0,08	61,72
№274 (1996)	Макаронные изделия отварные	180	5,62	0,03	5,87	0,78	44,00	254,69	12,12	9,58	53,27	0,97	36	23,5	41,1	0,98	0,1	0
№588 (1996)	Компот из кураги	200	1,02	0,00	0,06	0,06	23,19	106,45	31,8	20,58	28,62	0,67	0	686	117	1,1	0,02	0,78
	Выпечка в ассортименте	50	3,26	0,59	2,84	0,59	20,80	158,84	9,94	5,66	30,77	0,62	15	9,84	26,9	0,55	0,04	0,04
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	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	0,98	0,2	0,28	0,04	0
Итого за 'Обед 8 день '		960,00	33,85	1,46	27,61	10,16	135,04	958,10	238,1	110,9	308,6	5,92	108	2796	596	7,72	0,4	97,46
Обед 9 день																		
№129 (1996)	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	2,38	0,25	5,80	4,59	17,47	129,99	27,55	23,48	68,62	0,9	9	980	219	2,08	0,08	6,71
№493 (2004)	Филе голени индейки тушенное в сметанном соусе	80/50	19,33	0,32	14,48	4,97	4,53	202,87	13,9	2,12	13,54	0,12	30	14,8	33,1	2,36	0,01	0,15
№472 (1996)	Картофель запеченный дольками	180	3,67	0,03	6,39	0,73	32,21	199,25	22,6	42	107,4	1,68	40	62,4	51,3	0,26	0,22	36,34
ТТК	Напиток из брусники	200	1,70	0,00	1,51	0,00	29,25	163,66	386,8	66,15	49	10,9	0	0	86,3	0,42	0,08	12,25
	Выпечка в ассортименте	50	2,26	0,59	2,84	0,59	30,81	158,84	9,94	5,66	30,77	0,62	15	9,84	26,9	0,55	0,04	0,04
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	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	0,98	0,2	0,28	0,04	0
Итого за 'Обед 9 день '		860,00	32,12	1,19	31,42	11,26	132,59	940,58	471,6	151,4	313,1	15,1	94	1068	417	6,17	0,49	55,49

№ 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,мг кг	В	С,мг кг	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	2674	492	0,27	0,08	12,42
№48 (2003)	Кнели из говядины с маслом сливочным	100/5	13,66	0,71	10,82	1,33	3,83	175,63	3,12	0,54	8,75	0,13	22	22,6	48,3	0,83	0	0
ФБУН ЕМНЦ ПОЗРПП Роспотребнадзора по Свердловской области 2018 год	Каша гречневая вязкая с овощами (гарнир)	180	5,27	0,03	8,91	4,25	29,20	209,64	21,02	85,52	133,1	2,84	33	2100	391	1,79	0,18	2,04
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	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	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	1,47	0,3	0,42	0,05	0
	Выпечка в ассортименте	50	3,26	0,59	2,84	0,59	30,81	158,84	9,94	5,66	30,77	0,62	15	9,84	26,9	0,55	0,04	0,04
Итого за 'Обед 10 день '		865,00	32,51	2,42	28,85	7,22	136,52	924,50	113,5	135,2	321,6	5,83	107	4808	958	4,3	0,4	14,5

2148
Бюг