

Согласовано
Директор МАОУ-Гимназия №13
Р.Б.Стихина
" " 2026 г.

Утверждаю
Директор ООО "Каскад"
Н.А.Елькина
" " 2026 г.

Основное десятидневное меню обедов для детей, обучающихся в 1-4 классах

(за счет средств субсидии, выделенной муниципальному образованию "Город Екатеринбург" на обеспечение бесплатным одноразовым питанием (обед), обучающихся во вторую смену, в размере 224 рублей 27 копеек и родительская плата в размере 224 рублей 27 копеек)

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив	всего	в т.ч. раст		
Обед 1 день								
№16 (2004)	Салат из свежих огурцов с льняным маслом	60	0,38	0,00	5,99	0,00	0,97	59,33
№120/3 (1996)	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне со сметаной	250/10	5,15	0,25	5,65	2,65	11,08	112,39
ТТК	Индейка тушеная	60/50	16,95	0,00	11,78	6,93	5,84	193,80
ТТК	Рис по турецки с вермишелью	150	3,05	0,01	3,95	1,52	38,68	206,81
ТТК	Напиток вишневый	200	0,47	0,00	2,61	0,00	17,29	88,24
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
Итого за 'Обед'			29,52	0,26	30,46	11,58	97,26	770,56
Обед 2 день								
ТТК	Помидор пикантный	55/5	0,65	0,00	5,99	4,46	3,06	123,96
№128/3 (1996)	Рассольник домашний на мясном бульоне со сметаной	250/10	5,62	0,25	5,93	2,44	18,82	187,31
ТТК	Кнели из филе цыпленка(паровые)	90	19,90	0,00	7,52	0,00	5,48	182,68
Роспотребнадзора по Свердловской области 2018 год	Каша гречневая вязкая с овощами	150	4,50	0,00	7,33	0,04	24,18	175,60
ТТК	Напиток из брусники	200	2,70	0,00	2,51	0,00	39,25	163,66
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
Итого за 'Обед 2 день'			36,89	0,25	29,76	7,42	114,19	943,21
Обед 3 день								
№181 (2004)	Уха с перловой крупой(горбуша)	250/20	8,62	0,00	4,95	0,00	15,24	139,97
№423 (2004)	Бефстроганов из говядины	50/50	10,80	10,05	13,70	5,85	6,24	242,28
ТТК	Картофель запеченный дольками	150	2,97	0,00	5,43	0,00	22,96	157,97
№705 (2004)	Напиток из плодов шиповника	200	0,31	0,00	0,14	0,14	26,07	99,27
прорм.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
Итого за 'Обед 3 день'			26,22	10,05	24,70	6,47	93,91	749,48
Обед 4 день								
ТТК	Помидор пикантный	55/5	0,59	0,00	4,95	3,73	2,80	57,58
№139/3 (1996)	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	6,19	0,00	4,41	2,45	19,61	141,02
№401/3 (1996)	Гуляш из говядины	50/50	15,63	15,01	9,78	2,42	4,01	165,96
ТТК	Булгур с овощами	150	5,32	0,01	5,03	2,50	33,49	192,35
пром.	Компот из смеси сухофруктов	200	0,31	0,00	1,74	0,00	16,42	77,41
прорм.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
Итого за 'Обед 4 день'			31,56	15,02	26,39	11,58	99,73	744,31

Обед 5 день

№83 (1982)	Салат из квашеной капусты	60	0,80	0,00	3,01	3,01	6,12	53,63
ФБУН ЕМНЦ ПОЗРПП Роспотребнадзора по Свердловской области 2018 год	Борщ с морской капустой, картофелем, сметаной	250/10	1,97	0,25	7,09	5,06	14,26	123,96
№430(1996)	Запеканка картофельная с мясом, маслом	200/5	17,14	12,76	17,97	7,68	37,59	377,76
ТТК	Напиток фруктово-ягодный	200	0,22	0,00	0,00	0,00	16,31	62,87
прорм.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
Итого за 'Обед 5 день'			23,65	13,01	28,55	16,23	97,68	728,22

Обед 6 день

№572 (2004)	Овощи свежие со сладким перцем (огурец, помидор, перец сладкий)	60	0,59	0,00	0,08	0,08	2,78	12,99
№139 (2004)	Суп картофельный с горохом на мясном бульоне	250	9,44	0,00	4,70	3,17	25,80	176,86
№493(2004)	Плов (с говядиной)	200	3,99	0,00	7,38	7,38	41,20	380,62
ТТК	Напиток вишневый	200	0,47	0,00	2,61	0,00	17,29	88,24
прорм.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
Итого за 'Обед 6 день'			18,01	0,00	15,25	11,11	110,47	768,70

Обед 7 день

№124/3 (1996)	Щи по-уральски с пшеном на мясном бульоне сметаной	250/10	7,77	0,00	8,57	0,00	7,70	127,10
№401 (1996)	Гуляш из говядины	50/50	15,63	15,01	12,15	4,80	4,01	187,31
№469 (1996)	Макаронные изделия отварные	150	5,51	0,03	4,89	0,65	38,65	212,18
№65 (2003)	Напиток "Здоровье"(брусника)	200	0,25	0,00	0,04	0,00	26,82	102,49
прорм.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
Итого за 'Обед 7 день'			32,68	15,04	26,13	5,93	100,58	739,08

Обед 8 день

№572 (2004)	Овощи в нарезке с зеленью (огурец, помидор)	60	0,56	0,00	0,09	0,09	2,56	12,31
ФБУН ЕМНЦ ПОЗРПП Роспотребнадзора по Свердловской области 2018 год	Борщ с морской капустой, картофелем, сметаной	250/10	1,97	0,25	7,09	5,06	14,26	123,96
№470 (2004)	Фрикадельки из говядины (паровые) с отрубями	90	12,86	0,00	15,84	0,00	7,45	223,75
ТТК	Булгур с овощами	150	5,32	0,01	5,03	2,50	33,49	192,35
№588 (1996)	Компот из кураги	200	1,02	0,00	0,06	0,06	28,19	106,45
прорм.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
Итого за 'Обед 8 день'			25,25	0,26	28,59	8,19	109,35	768,81

Обед 9 день

ТТК	Огурчик пикантный	55/5	0,32	0,00	4,99	0,00	0,81	49,44
№129/3 (1996)	Рассольник ленинградский на мясном бульоне со сметаной	250/10	5,62	0,25	5,93	2,44	18,82	187,31
№493 (2004)	Индейка тушеная в сметанном соусе	60/50	17,37	0,00	12,50	0,00	4,73	200,68
№472/3 (1996)	Пюре картофельное	150	3,21	0,70	5,33	0,50	23,40	153,04
ТТК	Напиток из брусники	200	2,70	0,00	2,51	0,00	39,25	163,66
прорм.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
Итого за 'Обед 9 день'			32,74	0,95	31,74	3,42	110,41	864,13

Обед 10 день

ТТК	Помидор пикантный	55/5	0,27	0,00	4,99	0,00	1,31	51,24
№167 (1996)	Суп пюре из разных овощей с цветной капустой, гренками	250/10	4,27	1,09	3,50	0,39	24,40	162,14
№48.(2003)	Кнели из говядины	90	13,51	0,03	11,26	0,00	3,49	172,58
ФБУИ ЕКАиД по Роспотребнадзору по Свердловской области 2018 год	Каша гречневая вязкая с овощами	150	4,50	0,00	7,33	0,04	24,18	175,60
№647 (1996)	Напиток из смородины	200	0,57	0,00	0,00	0,00	25,88	100,46
прорм.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
Итого за 'Обед 10 день '			26,64	1,12	27,56	0,91	102,66	772,01