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

СОГЛАСОВАНО
Директор МАОУ СОШ №30
Е.Ю.Сергунин _____
"09" 01 2026 год

Основное десятидневное меню завтраков и обедов для детей, обучающихся в 5-11 классах, являющимися лицами с ограниченными возможностями здоровья

(за счет средств субсидии, выделенной муниципальному образованию "город Екатеринбург" на обеспечение бесплатным питанием (завтрак и обед), в размере 398 рубля 82 копейки)

1 день (понедельник)

№ 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	B1,мг	C,мг
Завтрак																	
№257 (1996)	Каша ячневая с маслом сливочным	200/5	12,30	2,50	15,20	2,10	23,20	258,60	114	42	167	1,1	40	82,4	0,2	0,14	0,3
№642 (1996)	Какао с молоком	200	3,94	2,98	3,16	0,59	21,39	123,86	129	31,1	118	1	21	23,2	0,01	0,05	1,34
пром.	Выпечка в ассортименте	50	2,26	0,59	2,84	0,59	20,81	182,00	9,94	5,66	30,8	0,6	15	26,9	0,55	0,04	0,04
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,38	0,00	0,35	0,40	15,60	44,45	14,1	7,83	9,57	1,9	0	5	0,2	0,02	4
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
	Итого за 'Завтрак'	**590,00**	**21,11**	**6,07**	**21,79**	**3,92**	**96,23**	**681,01**	**272,84**	**90,68**	**344,74**	**4,96**	**75,79**	**137,51**	**1,29**	**0,28**	**5,68**
Обед	**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	17,1	34,1	0,8	0	75,3	0,41	0,04	17,6
№120 (1996)	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной	250/10	1,95	0,28	5,57	0,08	11,20	95,18	39,9	13,1	31,6	0,5	27	280	0,21	0,02	9,68
ТТК	Индейка тушеная	80/50	20,34	0,00	17,60	6,93	8,70	229,91	20,3	17,9	33,8	0,5	0	800	3,28	0,03	3,92
ТТК	Рис по турецки с вермишелью	180	4,86	0,02	4,74	1,83	49,50	248,17	11,2	26	84,4	0,7	21	23,5	0,97	0,06	0
ТТК	Напиток вишневый	200	0,47	0,00	0,61	0,00	17,29	88,24	3,68	10	11,5	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	19,1	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
	Итого за 'Обед'	**920,00**	**32,08**	**0,30**	**29,15**	**9,47**	**114,40**	**792,23**	**108,80**	**97,44**	**245,47**	**3,72**	**227,45**	**1188,44**	**5,48**	**0,25**	**33,56**
	Итого за день	**1510,00**	**53,19**	**6,37**	**50,94**	**13,39**	**210,63**	**1473,24**	**381,64**	**188,12**	**590,21**	**8,68**	**303,24**	**1325,95**	**6,77**	**0,53**	**39,24**

2 день (вторник)

№ 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	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак																	
№562 (2014)	Ежики с рисом	80	9,70	0,00	12,70	7,62	16,70	216,05	6,63	6,91	25,55	0,27	0	0	3,49	0,02	1,63
№472/3 (199	Пюре картофельное (гарнир)	180	3,85	0,84	6,39	0,60	34,80	198,20	49,22	38,59	113,7	1,4	42	52	0,22	0,19	30,53
№686 (2004)	Чай с сахаром, лимоном	200/7	0,26	0,00	0,06	0,06	15,16	59,88	3,19	0,82	1,51	0,09	0	0,14	0,01	0	2,74
пром.	Творог для детей "Наша Маша"	100	9,00	0,00	5,00	0,00	4,00	96,20	0	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	19,11	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 'Завтрак 2 день'	**587,00**	26,98	0,84	24,74	8,87	98,15	699,28	75,21	64,26	206,32	3,23	41,99	52,44	4,47	0,29	34,90
Обед																	
ТТК	Салат из свежих помидоров с льняным маслом	100	0,97	0,00	9,96	7,52	4,59	110,96	12,35	17,64	23,08	0,79	0	120	3,93	0,05	22,05
№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	10,51
№505 (2004)	Кнели из филе цыпленка (паровые)	100	16,50	2,29	9,12	0,09	5,87	196,09	40,33	5,12	47,24	0,37	64,4	109	0,41	0,02	0,32
№463 (1996)	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,80	0,03	6,99	2,74	51,54	295,42	20,8	144,9	217,6	4,9	22,3	42,8	0,73	0,26	0
ТТК	Напиток "Здоровье"	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	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
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,38	0,00	0,35	0,40	10,56	44,45	14,08	7,83	9,57	1,91	0	5	0,2	0,02	4
	Итого за 'Обед 2 день'	990,00	32,84	2,57	33,05	16,17	131,88	961,81	146,25	221,62	427,88	10,95	95,74	659,45	8,84	0,52	232,88
	Итого за день	1577,00	59,82	3,41	57,79	25,04	230,03	1661,09	221,46	285,88	634,20	14,18	137,73	711,89	13,31	0,81	267,78

3 день (среда)

№ 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,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак																	
№1 (2004)	Бутерброд с маслом сливочным (батон)	10/25	1,94	0,05	8,82	0,74	13,14	139,29	6,57	8,09	22,69	0,51	57,8	65,3	0,53	0,04	0
№63 (2003)	Фрикадельки из курицы с отрубями	90	11,50	0,61	6,28	0,18	11,20	146,77	28,11	12,5	39,58	0,33	30,1	33,9	0,27	0,02	0,26
№274 (1996)	Макаронные изделия "Ассорти" отварные с сыром (гарнир)	180	8,70	3,89	11,70	0,72	44,60	284,13	158,2	17	137,7	1,01	61,2	70	0,97	0,1	0,1
№692(2004)	Кофейный напиток с молоком	200	1,81	1,42	1,32	0,00	24,18	111,17	59,39	6,86	44,1	0,11	9,8	11	0	0,02	0,64
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 'Завтрак 3 день'	**555,00**	27,47	5,97	28,60	2,12	116,52	791,36	265,02	57,78	294,12	3,04	158,93	180,42	2,38	0,25	1,00
Обед																	
№181 (2004)	Уха с перловой крупой	250/25	6,89	0,00	0,63	0,32	19,71	148,90	26,73	20,54	67,75	0,81	87,1	5,88	0,18	0,09	30,72
№416(1996)	Шницель из говядины с отрубями	100	12,20	4,30	19,30	3,20	18,70	244,50	9,1	7,4	23,6	0,26	0	0	1,32	0,02	1,43
№472 (1996)	Картофель запеченый дольками	180	3,67	0,03	6,39	0,73	32,21	232,50	22,6	42	107,4	1,68	40,5	51,3	0,26	0,22	36,34
№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	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 3 день'	**815,00**	27,60	4,33	27,18	5,11	114,12	818,36	86,36	91,21	267,66	4,81	127,58	220,85	3,27	0,42	264,49
	Итого за день	**1370,00**	55,07	10,30	55,78	7,23	230,64	1609,72	351,38	148,99	561,78	7,85	286,51	401,27	5,65	0,67	265,49

4 день (четверг)

№ 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,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак																	
№297 (1994)	Запеканка из творога со сгущенным молоком	70/10	16,70	12,54	17,30	0,08	19,60	206,50	140,2	20,38	174,5	0,47	58	64,8	0,31	0,05	0,43
№257 (1996)	Каша пшенная вязкая с маслом сливочным	200/10	9,80	2,83	14,30	1,65	39,40	279,82	117	47,95	178,7	1,3	46,9	87,9	0,25	0,18	0,5
№686 (2004)	Чай с сахаром, лимоном	200/7	0,26	0,00	0,06	0,06	15,16	59,88	3,19	0,82	1,51	0,09	0	0,14	0,01	0	2,74
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
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,38	0,00	0,35	0,40	15,60	44,45	14,08	7,83	9,57	1,91	0	5	0,2	0,02	4
	Итого за 'Завтрак 4 день'	**647,00**	**30,66**	**15,37**	**32,49**	**2,67**	**113,16**	**700,65**	**287,2**	**90,31**	**414,4**	**4,85**	**105**	**158**	**1,38**	**0,32**	**7,67**
Обед																	
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	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	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	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	17,4	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	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	0,33	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 4 день'	**890,00**	**32,33**	**15,02**	**26,75**	**8,66**	**128,46**	**820,20**	**276,58**	**105,02**	**217,67**	**9,47**	**17,35**	**747,84**	**5,91**	**0,31**	**42,57**
	Итого за день	**1537,00**	**62,99**	**30,39**	**59,24**	**11,33**	**241,62**	**1520,85**	**563,74**	**195,33**	**632,07**	**14,32**	**122,23**	**905,93**	**7,29**	**0,63**	**50,24**

5 день (пятница)

№ 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,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак																	
ТТК	Помидор пикантный	30	0,29	0,00	2,72	2,06	1,39	30,95	3,74	5,35	6,99	0,24	0	36,3	1,09	0,02	6,68
ТТК	Каша гречневая с курицей и овощами "Царская"	200	15,30	0,02	12,50	3,36	34,50	365,40	25,64	67,3	107,5	2,32	22,2	417	1,54	0,15	32,34
№685 (2004)	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	0,05	0,05	14,82	57,35	0,44	0	0	0,04	0	0	0	0	0
пром.	Блины классические со сгущеным молоком	50/10	4,02	0,71	7,20	2,45	10,40	105,66	30,09	3,33	21,51	0,02	4,12	4,7	1,12	0,01	0,1
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 'Завтрак 5 день'	**550,00**	**23,98**	**0,73**	**23,06**	**8,51**	**88,60**	**688,31**	**76,08**	**93,92**	**201,58**	**4,09**	**26,32**	**458,37**	**4,50**	**0,26**	**39,12**
Обед																	
№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	0,5	2,39	0,02	23,32
ФБУН ЕМНЦ ПОЗРПП Роспотребнадзора по Свердловской области 2018год	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	14,7	227	2,41	0,05	17,28
№430 (1996)	Запеканка картофельная с мясом(говядина, свинина)	243/10	20,88	15,53	20,50	9,82	45,85	492,85	30,9	57,07	150,2	2,37	57,8	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
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'	**883,00**	**29,33**	**15,78**	**31,27**	**20,57**	**119,19**	**922,05**	**127,86**	**112,91**	**298,54**	**5,78**	**72,52**	**299,91**	**10,08**	**0,46**	**87,84**
	Итого за день	**1433,00**	**53,31**	**16,51**	**54,33**	**29,08**	**207,79**	**1610,36**	**203,94**	**206,83**	**500,12**	**9,87**	**98,84**	**758,28**	**14,58**	**0,72**	**126,96**

6 день (понедельник)

№ 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,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак																	
№3 (2004)	Бутерброд с маслом, сыром (батон)	10/10/25	4,51	2,63	11,43	0,74	13,14	173,65	104,6	13,48	81,49	0,58	78,4	89,1	0,57	0,04	0,07
№257 (1996)	Каша пшенная вязкая с маслом сливочным	200/5	8,39	2,75	8,01	1,62	40,76	267,15	129,7	54,01	200,4	1,46	47,7	55,3	0,2	0,24	1,22
№642 (1996)	Какао с молоком	200	3,94	2,98	3,16	0,59	21,39	123,86	128,9	31,07	118,3	1,01	20,6	23,2	0,01	0,05	1,34
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
пром.	Йогурт	125	4,99	5,30	1,71	0,00	6,95	65,98	141,2	16,88	106,9	0,11	7,76	12,9	0	0,03	0,31
	Итого за 'Завтрак 6 день'	**615,00**	**24,61**	**13,66**	**24,71**	**3,35**	**100,56**	**716,61**	**515,1**	**127,4**	**550,8**	**4,14**	**154**	**181**	**1,28**	**0,42**	**2,94**
Обед																	
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	99	0,44	0,05	44,1
№139 (2004)	Суп картофельный с горохом, гренками	250/10	6,98	0,00	12,50	4,80	22,70	285,87	28,88	34,38	85,53	1,98	0	232	2,07	0,25	11,49
№403 (1996)	Плов (с говядиной)	250	15,28	0,00	14,53	8,53	47,60	316,07	13,51	43,22	117,9	0,98	0	318	3,93	0,08	4,36
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	86,3	0,42	0,08	12,25
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 6 день'	**880,00**	**29,87**	**0,00**	**29,34**	**14,14**	**136,75**	**940,22**	**82,1**	**122,28**	**318,34**	**5,44**	**179,9**	**658,45**	**7,3**	**0,5**	**62,27**
	Итого за день	**1495,00**	**54,48**	**13,66**	**54,05**	**17,49**	**237,31**	**1656,83**	**597,22**	**249,67**	**869,12**	**9,58**	**334,40**	**839,18**	**8,58**	**0,92**	**65,21**

7 день (вторник)

№ 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	B1,мг	C,мг
Завтрак																	
№1 (2004)	Бутерброд с маслом сливочным (батон)	10/25	1,94	0,05	8,82	0,74	13,14	139,29	6,57	8,09	22,69	0,51	57,8	65,3	0,53	0,04	0
№389 (2004)	Биточки рыбные (паровые) с маслом сливочным, отрубями (филе минтая)	90/5	13,33	0,54	7,87	0,23	16,03	173,76	46,12	21,57	46,47	0,5	243	58,4	0,35	0,05	43,84
№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	52	0,22	0,19	30,53
№685 (2004)	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	0,05	0,05	14,82	57,35	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	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
пром.	Джем	20	0,11	0,00	0,02	0,02	13,52	52,26	3,87	2,44	2,78	0,09	0	1,6	0,08	0	3,2
	Итого за 'Завтрак 7 день'	**580,00**	**22,95**	**1,43**	**23,63**	**2,12**	**108,99**	**716,29**	**119**	**84,02**	**235,7**	**3,62**	**343**	**178**	**1,79**	**0,35**	**77,57**
Обед																	
№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	7,51
№401 (1996)	Гуляш из говядины	50/50	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	0,95
№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	36,4	41,1	0,98	0,1	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	127,4
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 7 день '	**810,00**	**28,58**	**15,29**	**29,59**	**16,62**	**115,19**	**832,43**	**83,65**	**52,89**	**180,90**	**3,76**	**45,43**	**373,85**	**9,11**	**0,25**	**135,86**
	Итого за день	**1390,00**	**51,53**	**16,72**	**53,22**	**18,74**	**224,18**	**1548,71**	**202,61**	**136,91**	**416,62**	**7,38**	**388,48**	**551,39**	**10,90**	**0,60**	**213,43**

8 день (среда)

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
			всего	в т.ч. жив.	[illegible]сего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	А,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,
Завтрак																
ТТК	Помидор пикантный	30	0,29	0,00	2,72	2,06	1,39	30,95	3,74	5,35	6,99	0,24	0	36,3	1,09	0,
ТТК	Макаронные изделия с рубленой курицей и сыром	200	17,31	3,11	9,80	3,79	38,70	432,90	132	16,32	122,1	0,98	47,8	54,7	2,26	0,
№686 (2004)	Чай с сахаром, лимоном	200/7	0,26	0,00	0,06	0,06	15,16	59,88	3,19	0,82	1,51	0,09	0	0,14	0,01	
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,
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,
пром.	Желе фруктовое	200	2,00	0,56	1,75	0,02	17,00	76,00	41,09	14,53	27,54	0,34	129	10,9	0	0,
	Итого за 'Завтрак 8 день '	**687,00**	**23,38**	**3,67**	**4,81**	**6,41**	**95,65**	**709,73**	**192,8**	**50,35**	**208,2**	**2,73**	**176**	**102**	**3,97**	**0,**
Обед																
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	75,3	0,41	0,
ФБУЗ ЕМНЦ ПОЗРПН Роспотребнадзора по Свердловской области 2018год	Борщ с морской капустой, картофелем, сметаной	250/10	1,97	0,25	7,09	5,06	17,50	128,96	41,9	23,05	52,57	1,08	14,7	227	2,41	0,
№470 (2004)	Фрикадельки из говядины (паровые) с отрубями	100	16,47	14,92	10,80	0,27	8,46	235,70	9,06	21,44	48,22	0,79	23,1	26,1	0,61	0,
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	17,4	412	2,11	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,
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,
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,
	Итого за 'Обед 8 день '	**890,00**	**28,30**	**15,18**	**6,62**	**9,02**	**122,04**	**832,65**	**133,8**	**106,4**	**239,5**	**4,75**	**55,2**	**857**	**7,25**	**0,**
	Итого за день	1577,00	51,68	18,85	51,43	15,43	217,69	1542,39	326,56	156,76	447,71	7,48	231,52	959,15	11,22	

9 день (четверг)

№ 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,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак																	
№297 (1994)	Запеканка из творога со сгущенным молоком	70/10	13,27	12,54	14,20	0,08	17,02	203,49	140,2	20,38	174,5	0,47	58	64,8	0,31	0,05	0,43
№257 (1996)	Каша рисовая вязкая с маслом сливочным	200/5	5,87	2,82	12,70	0,44	39,95	256,60	123,5	35,47	153,7	0,58	48,2	54,3	0,23	0,07	1,25
ТТК	Напиток с витаминами "Витошка"	200	0,00	0,00	0,00	0,00	18,97	70,76	0	0	0	0	118	0	0	0,29	19,6
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
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,38	0,00	0,35	0,40	10,56	44,45	14,08	7,83	9,57	1,91	0	5	0,2	0,02	4
	Итого за 'Завтрак 9 день'	**635,00**	**23,04**	**15,36**	**27,73**	**1,40**	**109,90**	**685,30**	**290,5**	**77,01**	**387,9**	**4,04**	**224**	**124**	**1,35**	**0,5**	**25,28**
Обед																	
№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	219	2,08	0,08	6,71
№493 (2004)	Филе голени индейки тушенное в сметанном соусе	60/50	14,23	0,32	10,89	3,99	4,53	199,15	13,9	2,12	13,52	0,12	29,9	33,1	1,92	0,01	0,15
№472 (1996)	Картофель запеченый дольками	180	3,67	0,03	6,39	0,73	32,21	199,25	22,6	42	107,4	1,68	40,5	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	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	14,9	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	0,22	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 9 день '	**840,00**	**27,02**	**1,19**	**27,83**	**11,26**	**132,59**	**936,86**	**471,6**	**151,37**	**313,06**	**15,14**	**94,32**	**416,7**	**6,17**	**0,49**	**55,49**
	Итого за день	**1475,00**	**50,06**	**16,55**	**55,56**	**12,66**	**242,49**	**1622,16**	**762,06**	**228,38**	**700,97**	**19,18**	**318,08**	**541,03**	**7,52**	**0,99**	**80,77**

10 день (пятница)

№ 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,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак																	
№3 (2004)	Бутерброд с маслом, сыром (батон)	10/10/25	4,51	2,63	11,43	0,74	13,14	173,65	104,6	13,48	81,49	0,58	78,4	89,1	0,57	0,04	0,07
ТТК	Огурцы свежие с салатом айсберг	100	1,09	0,00	0,14	0,14	18,70	19,91	48,81	25,14	39,02	0,62	0	132	0,36	0,03	12,08
№284 (1996)	Омлет натуральный с маслом сливочным	150/5	17,50	15,23	21,30	2,25	4,80	251,71	115,4	19,29	250,8	2,84	313	334	1,74	0,09	0,54
№ 692 (2004	Кофейный напиток с молоком	200	3,10	2,90	2,29	0,00	24,64	126,90	106,1	12,18	78,3	0,14	12	22	0	0,03	0,52
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 'Завтрак 10 день'	**550,00**	**25,21**	**20,76**	**24,21**	**3,61**	**84,68**	**682,17**	**387,6**	**83,42**	**499,7**	**5,26**	**403**	**578**	**3,28**	**0,26**	**13,21**
Обед																	
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	75,3	0,41	0,04	17,64
№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	36,3	492	0,27	0,08	12,42
№416(1996)	Шницель из говядины с отрубями	100	12,20	4,30	19,30	3,20	18,70	244,50	9,1	7,4	23,6	0,26	0	0	1,32	0,02	1,43
ФБУЗ ЕМИЦ ПОЗРПН Роспотребнадзора по Свердловской области 2018год	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	33,3	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
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 10 день '	**910,00**	**28,73**	**2,42**	**28,85**	**7,22**	**136,52**	**924,50**	**113,49**	**135,23**	**321,6**	**5,83**	**106,7**	**958,43**	**4,3**	**0,4**	**14,5**
	Итого за день	**1460,00**	**53,94**	**23,18**	**53,06**	**10,83**	**221,20**	**1606,67**	**501,10**	**218,65**	**821,29**	**11,09**	**509,93**	**1536,38**	**7,58**	**0,66**	**27,71**

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

СОГЛАСОВАНО
Директор МАОУ СОШ №30
Е.Ю.Сергунин _____
"09" 01 2026 год

Основное десятидневное меню завтраков и обедов для детей, обучающихся в 1-4 классах, являющимися лицами с ограниченными возможностями здоровья

(за счет средств субсидии, выделенной муниципальному образованию "город Екатеринбург" на обеспечение бесплатным питанием (завтрак и обед), в размере 337 рубля 43 копеек)

1 день (понедельник)

№ 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,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак																	
№257 (1996)	Каша ячневая с маслом сливочным	200/5	12,30	2,50	15,20	2,10	23,20	258,60	114	42	167	1,1	40,3	82,4	0,2	0,14	0,3
№642 (1996)	Какао с молоком	200	3,94	2,98	3,16	0,59	21,39	123,86	128,9	31,07	118,3	1,01	20,58	23,22	0,01	0,05	1,34
пром.	Выпечка в ассортименте	50	2,26	0,59	2,84	0,59	20,81	158,84	9,94	5,66	30,77	0,62	14,91	26,89	0,55	0,04	0,04
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,38	0,00	0,35	0,40	10,56	44,45	14,08	7,83	9,57	1,91	0	5	0,2	0,02	4
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
	Итого за 'Завтрак'	**615,00**	**21,11**	**6,07**	**21,79**	**3,92**	**91,19**	**657,85**	**272,8**	**90,68**	**344,7**	**4,96**	**75,79**	**137,51**	**1,29**	**0,28**	**5,68**
Обед	**Обед 1 день**																
№120 (1996)	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной	250/10	1,95	0,28	5,57	0,08	9,94	114,70	39,88	13,1	31,57	0,48	26,7	280,18	0,21	0,02	9,68
ТТК	Индейка тушеная	60/50	15,95	0,00	13,70	6,93	5,84	193,80	20,27	17,86	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	44,30	206,81	9,33	21,7	70,34	0,61	17,35	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	179,9	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'	**770,00**	**25,94**	**0,29**	**24,31**	**9,01**	**100,77**	**713,54**	**85,90**	**75,99**	**197,26**	**2,83**	**223,98**	**1109,27**	**4,91**	**0,20**	**15,92**
	Итого за день	**1385,00**	**47,05**	**6,36**	**46,10**	**12,93**	**191,96**	**1371,39**	**358,74**	**166,67**	**542,00**	**7,79**	**299,77**	**1246,78**	**6,20**	**0,48**	**21,60**

2 день (вторник)

№ 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,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак																	
№562 (2014)	Ежики с рисом	70	6,70	0,00	11,08	6,64	13,70	180,04	5,8	6,05	22,35	0,24	0	0	3,04	0,02	1,43
№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	43,34	0,18	0,16	25,44
№686 (2004)	Чай с сахаром, лимоном	200/7	0,26	0,00	0,06	0,06	15,16	59,88	3,19	0,82	1,51	0,09	0	0,14	0,01	0	2,74
пром.	Творог для детей "Наша Маша"	100	9,00	0,00	5,00	0,00	4,00	96,20	0	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	19,11	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 'Завтрак 2 день'	**587,00**	**23,34**	**0,70**	**22,06**	**7,79**	**83,75**	**618,12**	**66,22**	**56,97**	**184,2**	**2,96**	**35**	**43,78**	**3,98**	**0,26**	**29,61**
Обед																	
ТТК	Помидор пикантный	60	0,59	0,00	5,45	4,06	2,78	34,30	7,48	10,69	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	112,50	30,76	24,84	61,5	0,92	9	219,6	2,06	0,08	10,51
№505 (2004)	Кнели из филе цыпленка	90	9,60	2,06	6,50	0,08	5,29	147,80	36,3	4,6	42,51	0,33	57,99	101,59	0,4	0,02	0,29
№463 (1996)	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,58	0,03	6,48	2,24	27,50	176,40	19,6	136,1	204,4	4,6	30,36	35,67	0,61	0,29	0
ТТК	Напиток "Здоровье"	200	2,70	0,00	2,51	0,00	29,40	163,66	386,8	66,15	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	13,82	46,45	1,15	0	0,3	0,42	0,05	0
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,38	0,00	0,35	0,40	10,56	44,45	14,08	7,83	9,57	1,91	0	5	0,2	0,02	4
	Итого за 'Обед 2 день'	**920,00**	**26,37**	**2,34**	**27,65**	**11,93**	**118,84**	**808,06**	**511,22**	**268,12**	**446,46**	**20,57**	**97,35**	**520,95**	**6,59**	**0,61**	**40,41**
	Итого за день	**1507,00**	**49,71**	**3,04**	**49,71**	**19,72**	**202,59**	**1426,18**	**577,44**	**325,09**	**630,66**	**23,53**	**132,35**	**564,73**	**10,57**	**0,87**	**70,02**

3 день (среда)

№ 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,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак																	
ТТК	Огурчик пикантный	30	0,22	0,00	2,96	2,23	0,96	30,80	6,31	3,84	11,57	0,16	0	2,8	1,02	0,01	2,74
№63 (2003)	Фрикадельки из курицы с отрубями, маслом сливочным	75/5	9,80	0,53	9,00	0,15	8,66	162,32	71,61	19,71	57,91	0,61	53,98	60,94	0,4	0,05	14,91
№274 (1996)	Макаронные изделия "Ассорти" отварные с сыром	150	8,35	3,24	7,10	0,60	34,13	234,03	131,8	14,17	114,7	0,84	48,85	55,87	0,8	0,08	0,09
№692(2004)	Кофейный напиток с молоком	200	1,81	1,42	1,32	0,00	24,18	111,17	59,39	6,86	44,1	0,11	9,8	11	0	0,02	0,64
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 'Завтрак 3 день'	**500,00**	**22,96**	**5,19**	**20,78**	**3,38**	**86,25**	**624,28**	**279,9**	**56,53**	**272**	**2,7**	**112,6**	**130,81**	**2,72**	**0,22**	**18,38**
Обед																	
№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	87,11	5,88	0,18	0,09	30,72
№416(1996)	Шницель из говядины с отрубями	90	10,20	3,80	15,70	2,50	16,50	226,70	7,8	6,5	21,5	0,2	0	0	0,9	0,01	1,2
ТТК	Картофель запеченый дольками	150	3,06	0,03	10,46	0,61	26,85	197,26	18,73	35	89,52	1,4	34,69	43,82	0,21	0,18	30,28
№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	163,4	0,76	0,01	196
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 3 день'	**775,00**	**24,99**	**3,83**	**27,65**	**4,29**	**106,56**	**724,31**	**81,19**	**83,31**	**247,66**	**4,47**	**121,8**	**213,4**	**2,8**	**0,37**	**258,2**
	Итого за день	**1275,00**	**47,95**	**9,02**	**48,43**	**7,67**	**192,81**	**1348,59**	**361,08**	**139,84**	**519,61**	**7,17**	**234,43**	**344,21**	**5,52**	**0,59**	**276,58**

4 день (четверг)

№ 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,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак																	
№297 (1994)	Запеканка из творога со сгущенным молоком	60/10	11,50	10,88	13,60	1,53	12,50	177,85	125,9	17,47	152,6	0,38	39,4	43,9	0,9	0,04	0,38
№257 (1996)	Каша пшенная вязкая с маслом сливочным	200/10	8,07	2,83	10,82	1,65	37,89	279,82	117	47,95	178,7	1,3	46,92	87,92	0,25	0,18	0,5
№686 (2004)	Чай с сахаром, лимоном	200/7	0,26	0,00	0,06	0,06	15,16	59,88	3,19	0,82	1,51	0,09	0	0,14	0,01	0	2,74
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
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,38	0,00	0,35	0,40	10,56	44,45	14,08	7,83	9,57	1,91	0	5	0,2	0,02	4
	Итого за 'Завтрак 4 день'	**637,00**	**23,73**	**13,71**	**25,31**	**4,12**	**99,51**	**672,00**	**272,9**	**87,4**	**392,4**	**4,76**	**86,32**	**137,16**	**1,97**	**0,31**	**7,62**
Обед																	
ТТК	Помидор пикантный	60	0,59	0,00	4,95	3,73	2,80	57,58	7,55	10,78	14,09	0,49	0	73,15	2,01	0,03	13,48
№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 (1996)	Гуляш из говядины	50/50	9,70	15,01	9,78	2,42	4,01	165,96	7,81	4,22	11,54	0,24	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	14,38	9,08	21,57	0,3	14,46	343,33	1,76	0,02	2,79
№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	116,6	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	0,33	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 4 день'	**820**	**26,99**	**15,02**	**24,82**	**11,75**	**110,59**	**792,30**	**94,74**	**83**	**195,86**	**4,03**	**14,46**	**749,58**	**8,02**	**0,26**	**31,23**
	Итого за день	**1457,00**	**50,72**	**28,73**	**50,13**	**15,87**	**210,10**	**1464,30**	**367,62**	**170,40**	**588,27**	**8,79**	**100,78**	**886,74**	**9,99**	**0,57**	**38,85**

5 день (пятница)

№ 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,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак																	
ТТК	Помидор пикантный	30	0,29	0,00	2,72	2,06	1,39	30,95	3,74	5,35	6,99	0,24	0	36,27	1,09	0,02	6,68
ТТК	Каша гречневая с курицей и овощами "Царская"	200	15,30	0,02	9,60	3,36	36,70	312,50	25,64	67,3	107,5	2,32	22,2	417,1	1,54	0,15	32,34
№686 (2004)	Чай с сахаром, лимоном	200/7	0,26	0,00	0,06	0,06	15,16	59,88	3,19	0,82	1,51	0,09	0	0,14	0,01	0	2,74
пром.	Блины классические со сгущеным молоком	50/10	4,02	0,71	7,20	2,45	10,40	105,66	30,09	3,33	21,51	0,02	4,12	4,7	1,12	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	0,22	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 'Завтрак 5 день'	**537,00**	**22,65**	**0,73**	**19,98**	**8,33**	**81,97**	**594,96**	**73,44**	**88,75**	**181,2**	**3,65**	**26,32**	**458,41**	**4,26**	**0,24**	**41,86**
Обед																	
№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 НОЗРПП 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	14,7	226,85	2,41	0,05	17,28
№430 (1996)	Запеканка картофельная с мясом(говядина, свинина)	243/5	19,80	0,02	16,50	9,86	45,82	427,80	30,31	57,07	149,3	2,36	28,91	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	13,82	46,45	1,15	0	0,3	0,42	0,05	0
	Итого за 'Обед 5 день'	**838,00**	**27,71**	**0,27**	**27,26**	**18,59**	**115,08**	**821,24**	**112,67**	**107,52**	**288,07**	**5,48**	**43,61**	**267,06**	**9,09**	**0,44**	**78,51**
	Итого за день	**1375,00**	**50,36**	**1,00**	**47,24**	**26,92**	**197,05**	**1416,20**	**186,11**	**196,27**	**469,31**	**9,13**	**69,93**	**725,47**	**13,35**	**0,68**	**120,37**

6 день (понедельник)

№ 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
Завтрак																	
№3 (2004)	Бутерброд с маслом, сыром (батон)	10/10/25	4,51	2,63	10,50	0,74	13,14	173,65	104,6	13,48	81,49	0,58	78,4	89,1	0,57	0,04	0,07
№257 (1996)	Каша пшенная вязкая с маслом сливочным	200/5	7,60	2,75	8,01	1,62	40,76	243,60	129,7	54,01	200,4	1,46	47,73	55,27	0,2	0,24	1,22
№642 (1996)	Какао с молоком	200	3,94	2,98	3,16	0,59	21,39	123,86	128,9	31,07	118,3	1,01	20,58	23,22	0,01	0,05	1,34
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
пром.	Йогурт	125	4,99	5,30	1,71	0,00	6,95	65,98	141,2	16,88	106,9	0,11	7,76	12,94	0	0,03	0,31
	Итого за 'Завтрак 6 день'	**615,00**	**23,82**	**13,66**	**23,78**	**3,35**	**100,56**	**693,05**	**515,1**	**127,4**	**550,8**	**4,14**	**154,5**	**180,73**	**1,28**	**0,42**	**2,94**
Обед																	
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, гренками	250/10	4,98	0,00	4,80	4,80	18,70	185,87	28,88	34,38	85,53	1,98	0	231,9	2,07	0,25	11,49
№403 (1996)	Плов (с говядиной)	250	16,48	0,00	16,12	8,53	42,20	387,90	13,51	43,22	117,9	0,98	0	318	3,93	0,08	4,36
ТТК	Напиток с витаминами "Витошка"	200	0,00	0,00	0,00	0,00	18,97	70,76	0	0	0	0	117,6	0	0	0,29	19,6
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 6 день'	**840,00**	**26,97**	**0,00**	**21,66**	**14,07**	**115,22**	**810,49**	**71,26**	**106,14**	**294,25**	**4,96**	**117,6**	**609,57**	**7,12**	**0,74**	**61,91**
	Итого за день	**1455,00**	**50,79**	**13,66**	**45,44**	**17,42**	**215,78**	**1503,54**	**586,38**	**233,53**	**845,02**	**9,10**	**272,07**	**790,30**	**8,40**	**1,16**	**64,85**

7 день (вторник)

№ 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,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак																	
№1 (2004)	Бутерброд с маслом сливочным (батон)	10/25	1,94	0,05	8,82	0,74	13,14	139,29	6,57	8,09	22,69	0,51	57,82	65,3	0,53	0,04	0
№389 (2004)	Биточки рыбные (паровые)	70	11,15	0,40	3,20	0,12	12,73	112,56	33,79	8,17	16,17	0,1	184	20,93	0,01	0,02	37,86
№472(1996)	Пюре картофельное (гарнир)	150	3,21	0,70	8,90	0,50	23,40	153,04	41,06	32,16	94,78	1,16	35	43,34	0,18	0,16	25,44
№686 (2004)	Чай с сахаром, лимоном	200/7	0,26	0,00	0,06	0,06	15,16	59,88	3,19	0,82	1,51	0,09	0	0,14	0,01	0	2,74
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
пром.	Джем	20	0,11	0,00	0,02	0,02	13,52	52,26	4,26	2,68	3,06	0,1	0	1,76	0,09	0	3,52
	Итого за 'Завтрак 7 день'	**517,00**	**19,45**	**1,15**	**21,40**	**1,77**	**96,27**	**603,00**	**202,6**	**75,23**	**258,7**	**2,99**	**288,8**	**153,54**	**1,31**	**0,31**	**67,34**
Обед																	
№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	231,15	4,62	0,04	7,51
№401 (1996)	Гуляш из говядины	50/50	14,30	15,01	11,50	4,80	4,01	187,31	11,46	4,46	12,33	0,27	0	14,46	2,31	0,01	0,95
№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	30,36	34,28	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	127,4
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 7 день '	**780,00**	**27,14**	**15,29**	**27,96**	**16,49**	**107,84**	**789,92**	**81,62**	**51,29**	**172**	**3,6**	**39,36**	**366,99**	**8,95**	**0,23**	**135,86**
	Итого за день	**1297,00**	**46,59**	**16,44**	**49,36**	**18,26**	**204,11**	**1392,93**	**284,20**	**126,52**	**430,71**	**6,59**	**328,20**	**520,53**	**10,26**	**0,54**	**203,20**

8 день (среда)

№ 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,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак																	
ТТК	Помидор пикантный	20	0,20	0,00	1,82	1,37	0,93	20,64	2,49	3,56	4,66	0,16	0	24,18	0,73	0,01	4,45
ТТК	Макаронные изделия с рубленой курицей и сыром	200	17,31	3,11	17,80	3,79	36,89	349,70	132	16,32	122,1	0,98	47,82	54,68	2,26	0,09	1,65
№685 (2004)	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	0,05	0,05	14,82	57,35	0,44	0	0	0,04	0	0	0	0	0
пром.	Желе фруктовое	200	2,00	0,56	1,75	0,02	17,00	76,00	41,09	14,53	27,54	0,34	128,5	10,85	0	0,03	1,11
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 'Завтрак 8 день '	**660,00**	**22,49**	**3,67**	**21,82**	**5,63**	**87,96**	**589,65**	**186,8**	**46,36**	**198**	**2,5**	**176,3**	**89,91**	**3,49**	**0,19**	**7,21**
Обед																	
№572 (2004)	Овощи свежие в нарезке с зеленью (огурец, помидор)	60	0,57	0,00	0,09	0,09	2,58	12,44	11,53	10,2	20,27	0,45	0	45,15	0,25	0,03	10,58
ФБУЗ "ЦГиЭ по Свердловской области Роспотребнадзора" 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	14,7	226,85	2,41	0,05	17,28
№470 (2004)	Фрикадельки из говядины (паровые) с отрубями	90	14,40	0,02	12,13	0,24	7,80	167,39	8,74	20,71	45,82	0,76	21,24	23,51	0,59	0,04	0
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	14,46	343,33	0,66	0,02	2,79
№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	116,6	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	0,33	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 8 день '	**810,00**	**26,80**	**0,28**	**23,44**	**5,99**	**109,72**	**705,55**	**121,09**	**96,95**	**218,88**	**4,34**	**50,4**	**755,64**	**5,62**	**0,23**	**31,43**
	Итого за день	**1470,00**	**49,29**	**3,95**	**45,26**	**11,62**	**197,68**	**1295,20**	**307,91**	**143,31**	**416,86**	**6,84**	**226,74**	**845,55**	**9,11**	**0,42**	**38,64**

9 день (четверг)

№ 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,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак																	
№297 (1994)	Запеканка из творога со сгущенным молоком	60/10	11,50	10,88	9,80	1,53	15,39	177,85	125,9	17,47	152,6	0,38	39,4	43,9	0,9	0,04	0,38
№257 (1996)	Каша рисовая вязкая с маслом сливочным	200/5	5,87	2,82	11,80	0,44	34,60	244,74	123,5	35,47	153,7	0,58	48,2	54,3	0,23	0,07	1,25
ТТК	Напиток с витаминами "Витошка"	200	0,00	0,00	0,00	0,00	18,97	70,76	0	0	0	0	117,6	0	0	0,29	19,6
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
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,38	0,00	0,35	0,40	10,56	44,45	14,08	7,83	9,57	1,91	0	5	0,2	0,02	4
	Итого за 'Завтрак 9 день'	**635,00**	**23,04**	**15,36**	**22,43**	**1,38**	**102,92**	**647,80**	**290,5**	**77,01**	**387,9**	**4,04**	**223,8**	**124,32**	**1,35**	**0,5**	**25,28**
Обед																	
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	5,80	4,59	17,47	129,99	27,47	23,47	68,61	0,89	9	219	2,08	0,08	6,71
№493 (2004)	Филе голени индейки тушенное в сметанном соусе	60/50	16,23	0,32	7,60	3,99	4,53	199,15	13,9	2,12	13,52	0,12	29,94	33,06	1,92	0,01	0,15
№472 (1996)	Пюре картофельное (гарнир)	150	3,21	0,70	5,33	0,50	23,40	153,04	41,06	32,16	94,78	1,16	35	43,34	0,18	0,16	25,44
ТТК	Напиток из брусники	200	2,70	0,00	1,20	0,00	39,25	163,66	386,8	66,15	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	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**	**28,52**	**1,27**	**26,34**	**14,01**	**110,11**	**818,07**	**495,52**	**145,46**	**300,77**	**14,47**	**73,94**	**387,85**	**7,25**	**0,42**	**50,43**
	Итого за день	**1465,00**	**51,56**	**16,63**	**48,77**	**15,39**	**213,03**	**1465,87**	**785,99**	**222,47**	**688,68**	**18,51**	**297,70**	**512,17**	**8,60**	**0,92**	**75,71**

10 день (пятница)

№ 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,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак																	
№3 (2004)	Бутерброд с маслом, сыром (батон)	10/10/25	4,51	2,63	11,43	0,74	13,14	173,65	104,6	13,48	81,49	0,58	78,4	89,1	0,57	0,04	0,07
ТТК	Огурцы свежие с салатом айсберг	50	0,55	0,00	0,07	0,07	2,09	9,97	24,44	12,58	19,53	0,31	0	66,18	0,18	0,01	6,04
№284 (1996)	Омлет натуральный с маслом сливочным	150/5	14,23	15,23	18,01	2,25	2,80	251,71	115,4	19,29	250,8	2,84	312,8	334,43	1,74	0,09	0,54
№ 692 (2004	Кофейный напиток с молоком	200	3,10	2,90	2,29	0,00	24,64	126,90	106,1	12,18	78,3	0,14	12	22	0	0,03	0,52
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 'Завтрак 10 день'	**500,00**	**21,40**	**18,72**	**20,85**	**3,38**	**83,74**	**672,23**	**268,6**	**63,04**	**429,5**	**5**	**339,7**	**449,7**	**3,08**	**0,24**	**7,14**
Обед																	
ТТК	Помидор пикантный	60	0,59	0,00	4,95	3,73	2,80	57,58	7,55	10,78	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	24,21	77	0,62	36,26	491,8	0,27	0,08	12,42
№416(1996)	Шницель из говядины с отрубями	90	10,20	3,80	17,60	2,50	16,50	226,70	7,8	6,5	21,5	0,2	0	0	0,9	0,01	1,2
ФБУЗ ЕМЦ ПОЗРПП Роспотребнадзора по Свердловской области 2018год	Каша гречневая вязкая с овощами (гарнир)	150	4,39	0,02	7,42	3,54	30,50	174,71	17,52	71,27	111	2,37	27,75	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	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 10 день'	**820,00**	**24,75**	**1,79**	**27,64**	**9,78**	**117,39**	**745,08**	**105,42**	**124,83**	**277,8**	**5,12**	**77,24**	**905,29**	**5,21**	**0,35**	**27,59**
	Итого за день	**1320,00**	**46,15**	**20,51**	**48,49**	**13,16**	**201,13**	**1417,31**	**374,03**	**187,87**	**707,28**	**10,12**	**416,95**	**1354,99**	**8,29**	**0,59**	**34,73**

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

СОГЛАСОВАНО
Директор МАОУ СОШ №30
Е.Ю.Сергунин _____
"09" 01 2026 год

Основное десятидневное меню завтраков для детей 12 лет и старше
(за счет средств родителей, в размере 130 рублей 00 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,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак 1 день																
№257 (1996)	Каша ячневая с маслом сливочным	200 /5	17,80	2,50	16,20	2,10	27,20	239,20	114	42	167	1,1	40,3	82,4	0,2	0,14	0,3
ТТК	Напиток с витаминами "Витошка"	200	0,00	0,00	0,00	0,00	18,97	70,76	0	0	0	0	118	0	0	0,29	19,6
	Выпечка в ассортименте	50	2,26	0,59	2,84	0,59	24,80	174,30	9,94	5,66	30,8	0,6	14,9	26,9	0,55	0,04	0,04
	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
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
	Итого за 'Завтрак'	**585,00**	**22,67**	**3,09**	**19,63**	**3,33**	**96,76**	**600,80**	**144**	**59,6**	**226**	**4**	**173**	**114**	**1,28**	**0,52**	**23,9**
	Завтрак 2 день																
№3 (2004)	Бутерброд с сыром (батон)	10/25	8,46	2,58	3,34	0,74	13,06	120,39	103	13,5	79,6	0,6	20,6	23,8	0,47	0,04	0,07
ТТК	Капуста квашеная с маслом растительным	40	1,30	0,00	10,00	0,50	16,00	168,00	41,1	32,2	94,8	1,2	35	43,3	0,18	0,16	25,4
ТТК	Картофель,запеченный в сметанном соусе	200	8,40	0,00	13,70	0,05	39,20	287,50	0,44	0	0	0	0	0	0	0	0
№685 (2004)	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	0,05	0,05	14,82	57,35	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 'Завтрак 2 день'	**550,00**	**22,53**	**2,58**	**27,68**	**1,93**	**110,57**	**762,18**	**162**	**63,6**	**240**	**3,3**	**55,6**	**67,4**	**1,4**	**0,28**	**25,5**
	Завтрак 3 день																
№468(1996)	Горошек зеленый консервированный отварной	30	0,22	0,00	4,21	0,30	7,32	80,30	6,31	3,84	11,6	0,2	0	2,8	1,02	0,01	2,74
№274 (1996)	Макаронные изделия "Ассорти" отварные с сыром (гарнир)	200	16,34	4,30	16,78	0,80	45,50	267,90	132	14,2	115	0,8	48,9	55,9	0,8	0,08	0,09
№686 (2004)	Чай с сахаром, лимоном	200/7	0,26	0,00	0,06	0,06	15,16	59,88	3,19	0,82	1,51	0,1	0	0,14	0,01	0	2,74
	Выпечка в ассортименте	50	2,26	0,59	2,84	0,59	20,81	192,40	9,94	5,66	30,8	0,6	14,9	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	12,7	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 'Завтрак 3 день'	**527,00**	**21,86**	**4,89**	**24,29**	**2,15**	**107,11**	**686,45**	**162**	**36,4**	**202**	**2,7**	**63,8**	**85,9**	**2,88**	**0,19**	**5,61**

№ 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,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак 4 день																
№3 (2004)	Бутерброд с маслом, сыром (батон)	10/10/25	4,51	2,63	11,43	0,74	13,14	173,65	105	13,5	81,5	0,6	78,4	89,1	0,57	0,04	0,07
№257 (1996)	Каша пшенная вязкая с маслом сливочным	250/10	15,30	5,40	14,80	3,70	36,80	287,60	114	42	167	1,1	40,3	82,4	0,2	0,14	0,3
№686 (2004)	Чай с сахаром, лимоном	200/7	0,26	0,00	0,06	0,06	15,16	59,88	3,19	0,82	1,51	0,1	0	0,14	0,01	0	2,74
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 'Завтрак 4 день'	**662,00**	**23,97**	**8,03**	**27,12**	**5,38**	**99,06**	**675,58**	**249**	**77,5**	**310**	**4,8**	**119**	**177**	**1,59**	**0,27**	**7,11**
	Завтрак 5 день																
№257 (1996)	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" на молоке с маслом сливочным	250/10	12,97	2,50	16,80	2,10	34,98	234,60	114	42	167	1,1	40,3	82,4	0,2	0,14	0,3
ТТК	Блины классические со сгущеным молоком	100/10	9,33	0,71	10,57	4,90	23,67	254,20	30,1	3,33	21,6	0	4,12	4,7	2,22	0,01	0,1
ТТК	Напиток с витаминами "Витошка"	200	0,00	0,00	0,00	0,00	18,97	70,76	0	0	0	0	118	0	0	0,29	19,6
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 'Завтрак 5 день'	**610,00**	**25,08**	**3,21**	**27,77**	**7,40**	**95,94**	**645,52**	**155**	**57,3**	**232**	**2,1**	**162**	**87,3**	**2,92**	**0,5**	**20**
	Завтрак 6 день																
№3 (2004)	Бутерброд с маслом, сыром (батон)	10/10/25	4,51	2,63	9,43	0,74	13,14	173,65	105	13,5	81,5	0,6	78,4	89,1	0,57	0,04	0,07
№257 (1996)	Каша пшенная вязкая с маслом сливочным	250/10	15,30	5,40	14,80	3,70	36,80	287,60	114	42	167	1,1	40,3	82,4	0,2	0,14	0,3
№686 (2004)	Чай с сахаром, лимоном	200/7	0,26	0,00	0,06	0,06	15,16	59,88	3,19	0,82	1,51	0,1	0	0,14	0,01	0	2,74
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
пром.	Йогурт	125	4,99	5,30	1,71	0,00	6,95	65,98	141	16,9	107	0,1	7,76	12,9	0	0,03	0,31
	Итого за 'Завтрак 6 день'	**677,00**	**27,84**	**13,33**	**26,40**	**4,90**	**90,37**	**673,08**	**374**	**85,1**	**401**	**2,9**	**126**	**185**	**1,28**	**0,27**	**3,42**
	Завтрак 7 день																
№1 (2004)	Бутерброд с маслом сливочным (батон)	10/25	1,94	0,05	8,82	0,74	13,14	139,29	6,57	8,09	22,7	0,5	57,8	65,3	0,53	0,04	0
№8(2001)	Капуста квашеная по-домашнему	30	1,30	0,00	6,50	0,50	16,00	168,00	41,1	32,2	94,8	1,2	35	43,3	0,18	0,16	25,4
№23(1996)	Картофельные оладьи с сыром	200	16,50	0,00	11,60	0,05	31,70	287,50	0,44	0	0	0	0	0	0	0	0
№685 (2004)	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	0,05	0,05	14,82	57,35	0,44	0	0	0	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	12,7	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
пром.	Джем	20	0,11	0,00	0,02	0,02	13,52	52,26	4,26	2,68	3,06	0,1	0	1,76	0,09	0	3,52
	Итого за 'Завтрак 7 день'	**525,00**	**22,83**	**0,05**	**27,39**	**1,76**	**107,50**	**790,36**	**63,6**	**54,9**	**164**	**2,8**	**92,8**	**111**	**1,3**	**0,26**	**29**

№ 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	B1,мг	C,мг
	Завтрак 8 день																
ТТК	Помидор пикантный	20	0,20	0,00	1,82	1,37	0,93	20,64	2,49	3,56	4,66	0,2	0	24,2	0,73	0,01	4,45
№274 (1996)	Макаронные изделия отварные с сыром	200	16,70	3,24	17,80	0,60	34,13	367,30	132	14,2	115	0,8	48,9	55,9	0,8	0,08	0,09
№686 (2004)	Чай с сахаром, лимоном	200/7	0,26	0,00	0,06	0,06	15,16	59,88	3,19	0,82	1,51	0,1	0	0,14	0,01	0	2,74
пром.	Желе фруктовое	200	2,00	0,56	1,75	0,02	17,00	76,00	41,1	14,5	27,5	0,3	129	10,9	0	0,03	1,11
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 'Завтрак 8 день '	**667,00**	**21,94**	**3,80**	**21,83**	**2,45**	**85,54**	**609,79**	**189**	**45**	**192**	**2,4**	**177**	**91,2**	**2,04**	**0,18**	**8,39**
	Завтрак 9 день																
№297 (1994)	Запеканка из творога со сгущенным молоком	60/10	11,50	10,88	7,82	1,53	15,39	177,85	126	17,5	153	0,4	39,4	43,9	0,9	0,04	0,38
№257 (1996)	Каша рисовая вязкая с маслом сливочным	250/5	21,40	3,60	22,70	4,80	34,90	287,50	114	42	167	1,1	40,3	82,4	0,2	0,14	0,3
ТТК	Напиток с витаминами "Витошка"	200	0,00	0,00	0,00	0,00	18,97	70,76	0	0	0	0	118	0	0	0,29	19,6
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
	Итого за 'Завтрак 9 день'	**575,00**	**36,42**	**14,48**	**31,00**	**6,81**	**92,66**	**646,10**	**253**	**72,8**	**370**	**2,6**	**197**	**127**	**1,71**	**0,54**	**20,3**
	Завтрак 10 день																
№3 (2004)	Бутерброд с маслом, сыром (батон)	10/10/25	4,51	2,63	9,43	0,74	13,14	173,65	105	13,5	81,5	0,6	78,4	89,1	0,57	0,04	0,07
ТТК	Огурчик 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
№284 (1996)	Омлет натуральный	150	16,30	15,23	18,01	2,25	2,80	251,71	115	19,3	251	2,8	313	334	1,74	0,09	0,54
№686 (2004)	Чай с сахаром, лимоном	200/7	0,26	0,00	0,06	0,06	15,16	59,88	3,19	0,82	1,51	0,1	0	0,14	0,01	0	2,74
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
	Итого за 'Завтрак 10 день'	**512,00**	**20,51**	**18,72**	**23,50**	**3,38**	**83,74**	**647,87**	**269**	**63**	**429**	**5**	**340**	**450**	**3,08**	**0,24**	**7,14**

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

СОГЛАСОВАНО
Директор МАОУ СОШ №30
Е.Ю.Сергунин _____
"08" 01 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 вторую смену, в размере 239 рублей 29 копеек и родительская плата в размере 239 рублей 29 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	B	E,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,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	16,70	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	36,70	217,90	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 '	**1000,00**	**30,14**	**0,30**	**27,41**	**9,97**	**115,09**	**840,50**	**125,5**	**109,7**	**275**	**5,75**	**227**	**6314**	**1193**	**5,89**	**0,29**	**36,76**
	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 (говядина, свинина)	100	16,30	0,00	11,84	3,89	14,39	218,06	11,9	8,86	32,56	0,37	0	0	0	1,83	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 "Здоровье"	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	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**	**29,02**	**1,68**	**29,85**	**10,04**	**124,71**	**857,18**	**116,3**	**99,9**	**293,7**	**4,49**	**246**	**1051**	**308**	**5,16**	**0,43**	**45,44**
	Обед 3 день																	
№181 (2004)	Уха с перловой крупой	250/25	4,38	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	13,20	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" 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**	**31,31**	**5,01**	**27,90**	**2,06**	**123,39**	**895,08**	**239,2**	**59,89**	**288,9**	**3,83**	**248**	**1118**	**358**	**2,8**	**0,29**	**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. раст.			Ca	Mg	P	Fe	А,мкг	B	Е,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	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	13,87	15,01	11,50	2,42	4,01	212,70	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**	**30,57**	**15,02**	**26,75**	**8,67**	**118,79**	**840,66**	**111,1**	**91,15**	**220,2**	**4,37**	**17**	**4711**	**820**	**6,77**	**0,27**	**35,94**
	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
ФБУН ЕМНЦ ПОЗРПП Роспотребнадзора по Свердловской области 2018год	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(говядина, свинина)	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**	**20,56**	**119,18**	**922,05**	**127,9**	**112,9**	**298,5**	**5,78**	**73**	**1333**	**300**	**10,08**	**0,45**	**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, гренками	250/10	6,98	0,00	11,40	8,75	19,80	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	43,87	316,07	13,51	43,22	117,9	0,98	0	1870	318	3,93	0,08	4,36
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
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**	**29,87**	**0,00**	**28,24**	**18,08**	**130,12**	**940,22**	**465,3**	**178,5**	**355,9**	**16,1**	**0**	**3818**	**735**	**7,72**	**0,55**	**72,2**

№ 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	B	E,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Обед 7 день																	
№124 (1996)	Щи по-уральски с крупой (пшено), сметаной	250/10	2,10	0,25	7,89	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	12,40	5,28	7,09	0,24	13,80	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 сгущеным 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**	**30,77**	**7,08**	**32,48**	**16,52**	**114,25**	**861,50**	**359,1**	**93,82**	**348,5**	**3,62**	**357**	**1644**	**443**	**8,11**	**0,34**	**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
ФБУЗ ЦЕНТР ГИГИЕНЫ И ЭПИДЕМИОЛОГИИ 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	60/50	13,18	0,49	14,50	2,55	8,54	154,82	93,86	19,43	55,29	0,71	35	322	90,7	1,45	0,07	52,03
№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 '	**940,00**	**28,77**	**1,36**	**30,91**	**9,59**	**133,42**	**905,46**	**221,4**	**107,4**	**298,4**	**5,79**	**101**	**2731**	**578**	**7,4**	**0,38**	**87,77**
	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	60/50	14,23	0,32	10,89	3,99	4,53	199,15	13,9	2,12	13,52	0,12	30	14,8	33,1	1,92	0,01	0,15
№472 (1996)	Картофель запеченый 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 '	**840,00**	**27,02**	**1,19**	**27,83**	**10,30**	**132,59**	**936,86**	**471,6**	**151,4**	**313**	**15,2**	**94**	**1068**	**417**	**5,73**	**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,мкг	B	Е,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,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
№416(1996)	Шницель из говядины с отрубями	100	12,60	6,50	11,40	4,50	15,40	196,50	11,2	9,5	26,8	0,4	0	0	0	2,4	0,05	2,34
ФБУЗ ЕМИЦ ЦОЗРПП Роспотребнадзора по Свердловской области 2018год	Каша гречневая вязкая с овощами (гарнир)	180	5,27	0,03	8,91	4,25	14,70	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**	**31,45**	**8,21**	**29,43**	**10,39**	**133,58**	**945,37**	**121,6**	**144,2**	**339,6**	**6,1**	**84**	**4785**	**910**	**5,87**	**0,44**	**16,84**

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

СОГЛАСОВАНО
Директор МАОУ СОШ №30
Е.Ю.Сергунин _____
"08" _____ 2026 год

Основное десятидневное меню обедов для детей 7-11 лет

с пищевой аллергией на молоко, молочные продукты, рыбу, яйцо

(за счет средств родителей в размере 202 рублей 46 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	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Обед 1 день																
ТТК	Огурчик пикантный	60	0,45	0,00	4,95	3,73	1,99	53,10	13,1	7,96	24	0,3	0	5,8	1,71	0,02	5,7
№120 (1996)	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной	250/10	1,95	0,28	5,57	0,08	11,20	95,18	39,9	13,1	31,6	0,5	27	280	0,21	0,02	9,7
ТТК	Индейка тушеная	60/50	16,95	0,00	9,78	6,93	5,84	193,80	20,3	17,9	33,8	0,5	0	800	3,28	0,03	3,9
ТТК	Рис по турецки с вермишелью	150	4,05	0,01	3,95	1,52	41,20	206,81	9,33	21,7	70,3	0,6	17	20	0,81	0,05	0
ТТК	Напиток вишневый	200	0,47	0,00	2,61	0,00	17,29	88,24	3,68	10	11,5	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	19,1	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
	Итого за 'Обед'	**830,00**	**27,39**	**0,29**	**27,34**	**12,74**	**100,92**	**747,13**	**99**	**84**	**221**	**3,2**	**224**	**1115**	**6,62**	**0,22**	**22**
	Обед 2 день																
ТТК	Помидор пикантный	60	0,59	0,00	5,45	4,06	2,78	61,91	7,48	10,7	14	0,5	0	73	2,16	0,03	13
№128 (1996)	Рассольник домашний со сметаной	250/10	2,35	0,25	5,77	4,56	12,30	112,60	30,8	24,8	61,5	0,9	9	220	2,06	0,08	11
№505 (2004)	Кнели из филе цыпленка (паровые)	90	11,90	2,06	8,20	0,08	5,29	114,90	36,3	4,6	42,5	0,3	58	102	0,4	0,02	0,3
№463 (1996)	Каша гречневая рассыпчатая (гарнир)	150	6,58	0,03	6,48	2,24	36,20	212,80	19,6	136	204	4,6	30	36	0,61	0,29	0
ТТК	Напиток "Здоровье"	200	1,20	0,00	0,51	0,00	22,30	133,66	387	66,2	49	11	0	86	0,42	0,08	12
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
	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 2 день'	**920,00**	**27,17**	**2,34**	**27,35**	**11,93**	**116,92**	**809,27**	**511**	**268**	**446**	**21**	**97**	**521**	**6,59**	**0,61**	**40**
	Обед 3 день																
№132(1996)	Суп из овощей	250	1,96	0,00	4,37	4,37	13,01	95,97	21,9	22,3	54,6	0,8	0	207	1,99	0,1	22
№416(1996)	Шницель из говядины с отрубями	90	13,20	4,30	12,30	3,20	16,70	214,70	9,1	7,4	23,6	0,3	0	0	1,32	0,02	1,4
ТТК	Картофель запеченый дольками	150	3,06	0,03	10,46	0,61	26,85	216,70	18,7	35	89,5	1,4	35	44	0,21	0,18	30
№652 (1996)	Отвар шиповника	200	0,67	0,00	0,27	0,27	16,01	63,51	11,8	3,33	3,33	0,6	0	163	0,76	0,01	196
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 3 день'	**750,00**	**23,06**	**4,33**	**27,99**	**9,04**	**100,06**	**719,83**	**77,7**	**86**	**237**	**4,5**	**35**	**415**	**5,03**	**0,39**	**250**

№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	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
	Обед 4 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	2,01	0,03	13
№139 (1996)	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	6,19	0,00	7,65	2,45	19,61	141,02	17	20,4	54,5	0,9	0	202	1,19	0,1	13
№401 (1996)	Гуляш из говядины	50/50	8,76	15,01	8,76	2,42	4,01	165,96	7,81	4,22	11,5	0,2	0	14	1,21	0,01	1
ТТК	Булгур с овощами	150	5,32	0,01	5,03	2,50	30,49	192,35	14,4	9,08	21,6	0,3	14	343	1,76	0,02	2,8
№588 (1996)	Компот из кураги	200	1,02	0,00	0,06	0,06	28,19	106,45	31,8	20,6	28,6	0,7	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	19,1	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'	**820,00**	**26,05**	**15,02**	**27,04**	**11,75**	**112,59**	**792,30**	**94,7**	**83**	**196**	**4**	**14**	**750**	**8,02**	**0,26**	**31**
	Обед 5 день																
№83 (1982)	Салат из квашеной капусты	60	0,80	0,00	3,01	3,01	6,12	63,63	21,9	8,09	14,3	0,4	0	0,3	1,43	0,01	14
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	23,1	52,6	1,1	15	227	2,41	0,05	17
№430 (1996)	Запеканка картофельная с мясом	243/5	18,70	0,02	16,50	9,86	45,82	417,80	30,3	57,1	149	2,4	29	40	4,39	0,29	47
ТТК	Напиток фруктово-ягодный	200	0,22	0,00	0,00	0,00	18,31	62,87	0,44	0	0	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	25,5	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 5 день'	**840,00**	**26,61**	**0,27**	**27,26**	**18,59**	**117,08**	**821,24**	**113**	**108**	**288**	**5,5**	**44**	**267**	**9,09**	**0,44**	
	Ообед 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	10,7	9,23	18,9	0,4	0	59	0,26	0,03	26
№139 (2004)	Суп картофельный с горохом, гренками	250/10	6,98	0,00	4,80	4,80	19,86	134,80	28,9	34,4	85,5	2	0	232	2,07	0,25	11
№403 (1996)	Плов	250	12,30	0,00	16,12	8,53	42,80	416,90	13,5	43,2	118	1	0	318	3,93	0,08	4,4
ТТК	Напиток вишневый	200	0,47	0,00	2,61	0,00	17,29	88,24	3,68	10	11,5	0,2	180	9,3	0	0,03	2,3
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 6 день'	**840,00**	**25,26**	**0,00**	**24,27**	**14,07**	**115,30**	**805,90**	**74,9**	**116**	**306**	**5,2**	**180**	**619**	**7,12**	**0,48**	**45**
	Обед 7 день																
№124 (1996)	Щи по-уральски с крупой (пшено), сметаной	250/10	2,10	0,25	9,80	10,24	8,54	138,19	35,9	18	41,8	0,6	9	231	4,62	0,04	7,5
№401 (1996)	Гуляш из говядины	50/50	12,40	15,01	11,60	4,80	4,01	187,31	11,5	4,46	12,3	0,3	0	14	2,31	0,01	1
№469 (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	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	0,3	0	87	0,34	0,01	127
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 '	**780,00**	**25,24**	**15,29**	**27,09**	**16,49**	**107,84**	**789,92**	**81,6**	**51,3**	**172**	**3,6**	**39**	**367**	**8,95**	**0,23**	**136**

№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	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
	Обед 8 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	0,25	0,03	11
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	23,1	52,6	1,1	15	227	2,41	0,05	17
№470 (2004)	Фрикадельки из говядины (паровые) с отрубями	90	14,40	0,02	12,13	0,24	7,80	167,39	8,74	20,7	45,8	0,8	21	24	0,59	0,04	0
ТТК	Булгур с овощами	150	5,32	0,01	3,59	0,06	33,49	180,32	14,4	9,08	21,5	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	20,6	28,6	0,7	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	19,1	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
	Итого за 'Обед 8 день '	**810,00**	**26,80**	**0,28**	**23,44**	**5,99**	**109,72**	**705,55**	**121**	**97**	**219**	**4,3**	**50**	**756**	**5,62**	**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	27,5	23,5	68,6	0,9	9	219	2,08	0,08	6,7
№493 (2004)	Филе голени индейки тушенное в сметанном соусе	60/50	14,90	0,32	10,89	3,99	4,53	199,15	13,9	2,12	13,5	0,1	30	33	1,92	0,01	0,2
№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	0,18	0,16	25
ТТК	Напиток из брусники	200	2,70	0,00	1,20	0,00	39,25	163,66	387	66,2	49	11	0	86	0,42	0,08	12
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
	Итого за 'Обед 9 день'	**830,00**	**26,71**	**1,27**	**23,70**	**9,56**	**108,05**	**755,84**	**482**	**137**	**276**	**14**	**74**	**382**	**5,21**	**0,4**	**45**
	Обед 10 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	2,01	0,03	13
№132(1996	Суп из овощей	250	1,96	0,00	4,37	4,37	13,01	95,97	21,9	22,3	54,6	0,8	0	207	1,99	0,1	22
№416(1996)	Шницель из говядины с отрубями	90	11,20	4,30	9,60	3,20	16,70	184,80	9,1	7,4	23,6	0,3	0	0	1,32	0,02	1,4
ФБУН ЕМНЦ ПОЗРПП Роспотребнадзора по Свердловской области 2018год	Каша гречневая вязкая с овощами (гарнир)	150	4,39	0,02	7,42	3,54	34,25	174,71	17,5	71,3	111	2,4	28	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	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 10 день'	**810,00**	**23,44**	**4,32**	**27,05**	**15,43**	**109,95**	**707,28**	**72,7**	**130**	**269**	**5,4**	**28**	**607**	**7,56**	**0,38**	**39**

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

СОГЛАСОВАНО
Директор МАОУ СОШ №30
Е.Ю.Сергунин _____
" 09 " _____ 2026 год

Основное десятидневное меню завтраков для детей 7-11 лет
(за счет средств родителей в размере 134 рублей 97 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,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак 1 день																
№257 (1996)	Каша ячневая с маслом сливочным	200/5	10,80	2,50	13,20	2,10	27,20	188,70	114	42	167	1,1	40,3	82,4	0,2	0,14	0,3
№642 (1996)	Какао с молоком	200	3,94	2,98	3,16	0,59	21,39	123,86	129	31,1	118	1	20,6	23,2	0,01	0,05	1,34
пром.	Выпечка в ассортименте	50	2,26	0,59	2,84	0,59	20,81	158,84	9,94	5,66	30,8	0,6	14,9	26,9	0,55	0,04	0,04
	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
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
	Итого за 'Завтрак'	**615,00**	**19,61**	**6,07**	**19,79**	**3,92**	**95,19**	**587,95**	**273**	**90,7**	**345**	**5**	**75,8**	**138**	**1,29**	**0,28**	**5,68**
	Завтрак 2 день																
№3 (2004)	Бутерброд с маслом, сыром (батон)	10/10/25	4,51	2,63	11,43	0,74	13,14	173,65	105	13,5	81,5	0,6	78,4	89,1	0,57	0,04	0,07
№35(2003)	Каша "Дружба" со сливочным маслом	200/10	4,97	2,85	5,89	1,05	34,70	178,60	130	45,9	181	1,1	49,1	56,1	0,22	0,16	1,27
№686 (2004)	Чай с сахаром, лимоном	200/7	0,26	0,00	0,06	0,06	15,16	59,88	3,19	0,82	1,51	0,1	0	0,14	0,01	0	2,74
пром.	Творог для детей "Наша Маша"	100	9,00	0,00	5,00	0,00	4,00	96,20	0	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 'Завтрак 2 день'	**622,00**	**22,91**	**5,48**	**22,97**	**2,44**	**94,49**	**637,28**	**254**	**78,1**	**330**	**3,2**	**128**	**146**	**1,55**	**0,28**	**4,08**
	Завтрак 3 день																
ТТК	Огурчик пикантный	30	0,22	0,00	2,96	2,23	0,96	30,80	6,31	3,84	11,6	0,2	0	2,8	1,02	0,01	2,74
№562 (2014)	Тефтели из говядины с отрубями и соусом	50/50	14,20	0,00	8,49	3,64	15,11	162,40	13,6	12,2	32,5	0,5	5,78	92,5	1,85	0,03	2,81
ТТК	Картофель запеченый дольками	150	3,06	0,03	10,46	0,61	26,85	197,26	18,7	35	89,5	1,4	34,7	43,8	0,21	0,18	30,3
№692(2004)	Кофейный напиток с молоком	200	1,81	1,42	1,32	0,00	24,18	111,17	59,4	6,86	44,1	0,1	9,8	11	0	0,02	0,64
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 'Завтрак 3 день'	**520,00**	**22,07**	**1,45**	**23,63**	**6,88**	**85,42**	**587,59**	**109**	**69,8**	**221**	**3,2**	**50,3**	**150**	**3,58**	**0,3**	**36,5**

№ 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	Е,мг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак 4 день																
№297 (1994)	Запеканка из творога со сгущенным молоком	60/10	11,50	10,88	7,82	1,53	15,39	177,85	126	17,5	153	0,4	39,4	43,9	0,9	0,04	0,38
№257 (1996)	Каша пшенная вязкая с маслом сливочным	200/10	7,06	2,83	10,82	1,65	34,60	279,82	117	48	179	1,3	46,9	87,9	0,25	0,18	0,5
№686 (2004)	Чай с сахаром, лимоном	200/7	0,26	0,00	0,06	0,06	15,16	59,88	3,19	0,82	1,51	0,1	0	0,14	0,01	0	2,74
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 'Завтрак 4 день'	**637,00**	**22,72**	**13,71**	**19,53**	**4,12**	**99,11**	**672,00**	**273**	**87,4**	**392**	**4,8**	**86,3**	**137**	**1,97**	**0,31**	**7,62**
	Завтрак 5 день																
ТТК	Помидор пикантный	30	0,29	0,00	2,72	2,06	1,39	30,95	3,74	5,35	6,99	0,2	0	36,3	1,09	0,02	6,68
ТТК	Каша гречневая с курицей и овощами "Царская"	200	15,30	0,02	10,34	3,36	38,60	325,70	25,6	67,3	108	2,3	22,2	417	1,54	0,15	32,3
№686 (2004)	Чай с сахаром, лимоном	200/7	0,26	0,00	0,06	0,06	15,16	59,88	3,19	0,82	1,51	0,1	0	0,14	0,01	0	2,74
пром.	Блины классические со сгущеным молоком	50/10	4,02	0,71	7,20	2,45	10,40	105,66	30,1	3,33	21,5	0	4,12	4,7	1,12	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	12,7	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 'Завтрак 5 день'	**537,00**	**22,65**	**0,73**	**20,72**	**8,33**	**83,87**	**608,16**	**73,4**	**88,8**	**181**	**3,7**	**26,3**	**458**	**4,26**	**0,24**	**41,9**
	Завтрак 6 день																
№3 (2004)	Бутерброд с маслом, сыром (батон)	10/10/25	4,51	2,63	11,43	0,74	13,14	173,65	105	13,5	81,5	0,6	78,4	89,1	0,57	0,04	0,07
№257 (1996)	Каша пшенная вязкая с маслом сливочным	200/5	4,36	2,75	5,67	1,62	40,76	246,90	130	54	200	1,5	47,7	55,3	0,2	0,24	1,22
№642 (1996)	Какао с молоком	200	3,94	2,98	3,16	0,59	21,39	123,86	129	31,1	118	1	20,6	23,2	0,01	0,05	1,34
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
пром.	Йогурт	125	4,99	5,30	1,71	0,00	6,95	65,98	141	16,9	107	0,1	7,76	12,9	0	0,03	0,31
	Итого за 'Завтрак 6 день'	**615,00**	**20,58**	**13,66**	**22,37**	**3,35**	**100,56**	**696,35**	**515**	**127**	**551**	**4,1**	**154**	**181**	**1,28**	**0,42**	**2,94**
	Завтрак 7 день																
№416(1996)	Шницель из говядины с отрубями	90	11,20	4,30	12,30	3,20	16,70	184,80	9,1	7,4	23,6	0,3	0	0	1,32	0,02	1,43
№469 (1996)	Макаронные изделия отварные	150	5,51	0,03	7,76	0,65	36,65	212,18	10,1	7,98	44,4	0,8	30,4	34,3	0,82	0,08	0
№686 (2004)	Чай с сахаром, лимоном	200/7	0,26	0,00	0,06	0,06	15,16	59,88	3,19	0,82	1,51	0,1	0	0,14	0,01	0	2,74
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
пром.	Джем	20	0,11	0,00	0,02	0,02	13,52	52,26	4,26	2,68	3,06	0,1	0	1,76	0,09	0	3,52
	Итого за 'Завтрак 7 день'	**507,00**	**19,86**	**4,33**	**20,54**	**4,33**	**100,35**	**595,10**	**37,4**	**30,8**	**116**	**2,2**	**30,4**	**36,4**	**2,74**	**0,16**	**7,69**

№ 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
	Завтрак 8 день																
№470 (2004)	Фрикадельки из говядины (паровые) с отрубями	70	9,72	0,53	11,54	0,15	8,66	178,90	71,6	19,7	57,9	0,6	54	60,9	0,4	0,05	14,9
ТТК	Булгур с овощами	150	5,32	0,01	7,67	0,06	33,49	194,80	14,4	9,08	21,5	0,3	14,5	343	0,66	0,02	2,79
№685 (2004)	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	0,05	0,05	14,82	57,35	0,44	0	0	0	0	0	0	0	0
пром.	Желе фруктовое	200	2,00	0,56	1,75	0,02	17,00	76,00	41,1	14,5	27,5	0,3	129	10,9	0	0,03	1,11
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 'Завтрак 8 день '	**660,00**	**20,02**	**1,10**	**21,41**	**0,68**	**92,29**	**593,01**	**138**	**55,3**	**151**	**2,3**	**197**	**415**	**1,56**	**0,16**	**18,8**
	Завтрак 9 день																
№297 (1994)	Запеканка из творога со сгущенным молоком	60/10	11,50	10,88	7,82	1,53	15,39	177,85	126	17,5	153	0,4	39,4	43,9	0,9	0,04	0,38
№257 (1996)	Каша рисовая вязкая с маслом сливочным	200/5	5,87	2,82	12,70	0,44	26,70	244,74	123	35,5	154	0,6	48,2	54,3	0,23	0,07	1,25
ТТК	Напиток с витаминами "Витошка"	200	0,00	0,00	0,00	0,00	18,97	70,76	0	0	0	0	118	0	0	0,29	19,6
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 'Завтрак 9 день'	**625,00**	**21,27**	**13,70**	**21,35**	**2,85**	**95,02**	**647,80**	**276**	**74,1**	**366**	**4**	**205**	**103**	**1,94**	**0,49**	**25,2**
	Завтрак 10 день																
№3 (2004)	Бутерброд с маслом, сыром (батон)	10/10/25	4,51	2,63	11,43	0,74	13,14	173,65	105	13,5	81,5	0,6	78,4	89,1	0,57	0,04	0,07
ТТК	Огурцы свежие с салатом айсберг	50	0,55	0,00	0,07	0,07	19,20	9,97	24,4	12,6	19,5	0,3	0	66,2	0,18	0,01	6,04
№284 (1996)	Омлет натуральный с маслом сливочным	150/5	14,23	15,23	18,01	2,25	2,80	251,71	115	19,3	251	2,8	313	334	1,74	0,09	0,54
№ 692 (2004)	Кофейный напиток с молоком	200	3,10	2,90	2,29	0,00	24,64	126,90	106	12,2	78,3	0,1	12	22	0	0,03	0,52
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
	Итого за 'Завтрак 10 день'	**500,00**	**21,40**	**20,76**	**20,85**	**3,54**	**83,18**	**672,23**	**363**	**70,9**	**480**	**5**	**403**	**512**	**3,1**	**0,24**	**7,17**

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

СОГЛАСОВАНО
Директор МАОУ СОШ №30
Е.Ю.Сергунин _____
"08" _____ 2026 год

Основное десятидневное меню обедов для детей 1-4 классов

с пищевой аллергией на молоко, молочную продукцию, рыбу, яйцо (за счет средств субсидии, выделенной муниципальному образованию "город Екатеринбург" на обеспечение бесплатным одноразовым питанием (обед), обучающихся во вторую смену, в размере 202 рублей 46 копеек)

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Iинеральные элементы (м				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,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	250	1,77	0,00	5,09	5,09	10,75	92,33	38,28	20,68	45,93	0,77	0	228,4	2,35	0,06	29,59
ТТК	Индейка тушеная	60/50	14,20	0,00	9,20	6,93	5,84	193,80	20,27	17,86	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	17,35	19,59	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	179,9	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
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,38	0,00	0,35	0,40	10,56	44,45	14,08	7,83	9,57	1,91	0	5	0,2	0,02	4
	Итого за 'Обед'	**920,00**	**24,84**	**0,01**	**26,63**	**18,15**	**108,51**	**788,73**	**111,5**	**99,36**	**245,1**	**5,37**	**197,3**	**1068,3**	**8,96**	**0,28**	**45,51**
	Обед 2 день																
ТТК	Помидор пикантный	60	0,59	0,00	5,45	4,06	2,78	61,91	7,48	10,69	13,98	0,48	0	72,55	2,16	0,03	13,36
№128 (1996)	Рассольник домашний	250	2,21	0,00	4,47	4,47	13,20	113,18	25,82	27,2	63,39	1,01	0	203,6	2,02	0,11	25,73
№562 (2014)	Ежики с рисом	90	13,17	0,00	9,00	3,28	12,95	184,24	7,46	7,78	28,64	0,3	0	0	1,55	0,03	1,83
№472 (1996)	Пюре картофельное без молока	150	2,51	0,00	4,82	4,82	22,25	141,22	14,37	29,02	73,35	1,15	0	3,85	2,07	0,15	25,14
ТТК	Напиток из брусники	200	2,70	0,00	2,51	0,00	39,25	163,66	386,8	66,15	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	13,82	46,45	1,15	0	0,3	0,42	0,05	0
	Итого за 'Обед 2 день'	**810,00**	**25,35**	**0,00**	**26,84**	**17,22**	**117,92**	**793,15**	**458,1**	**158,8**	**293,9**	**15,3**	**0**	**366,55**	**8,97**	**0,48**	**78,31**

№	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,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Обед 3 день																
№132(1996)	Суп из овощей	250	1,96	0,00	4,37	4,37	13,01	95,97	21,9	22,3	54,62	0,76	0	207,13	1,99	0,1	21,93
№63 (2003)	Фрикадельки из курицы с отрубями (безмолочное меню)	100	11,90	0,00	12,50	5,09	7,13	158,50	3,53	10,54	22,44	0,33	0	0	2,45	0,02	0
№274 (1996)	Макаронные изделия отварные "Ассорти"	150	5,51	0,03	4,89	0,65	32,80	212,22	10,1	7,98	44,38	0,81	30,36	34,28	0,82	0,08	0
№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	163,4	0,76	0,01	196
ТТК	Блинчики с вишней	80	4,89	0,00	4,09	0,25	31,30	175,33	0	0	0	0	0	0	0,11	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 3 день'	**820,00**	**27,71**	**0,03**	**26,52**	**11,03**	**116,57**	**781,50**	**58,07**	**56,1**	**168,5**	**3,47**	**30,36**	**405,01**	**6,63**	**0,27**	**217,9**
	Обед 4 день																
ТТК	Помидор пикантный	60	0,59	0,00	4,95	3,73	2,80	57,58	7,55	10,78	14,09	0,49	0	73,15	2,01	0,03	13,48
№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 (1996)	Гуляш из говядины	50/50	10,30	15,01	9,78	2,42	4,01	165,96	7,81	4,22	11,54	0,24	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	14,38	9,08	21,57	0,3	14,46	343,33	1,76	0,02	2,79
№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	116,6	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	0,33	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 4 день'	**820,00**	**27,59**	**15,02**	**24,82**	**11,75**	**115,59**	**792,30**	**94,74**	**83**	**195,9**	**4,03**	**14,46**	**749,58**	**8,02**	**0,26**	**31,23**
	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
ФБУЗ ЕМЦ ПОЗРПН Роспотребнадзора по Свердловской области 2018 год	Борщ с морской капустой, картофелем	250	1,72	0,00	5,13	5,06	13,93	103,84	33,47	22,27	46,69	1,06	0	210,85	2,37	0,05	17,25
№430(1996)	Запеканка картофельная с мясом	243/5	18,78	0,02	18,70	9,86	45,82	432,70	30,31	57,07	149,3	2,36	28,91	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	13,82	46,45	1,15	0	0,3	0,42	0,05	0
	Итого за 'Обед 5 день'	**828,00**	**26,44**	**0,02**	**27,50**	**18,59**	**114,75**	**806,02**	**104,2**	**106,7**	**282,2**	**5,46**	**28,91**	**251,06**	**9,05**	**0,44**	**78,48**

№	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	B1,мг	C,мг
	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, гренками	250/10	6,98	0,00	4,80	4,80	19,80	174,30	28,88	34,38	85,53	1,98	0	231,9	2,07	0,25	11,49
№403 (1996)	Плов	250	14,30	0,00	16,12	8,53	38,70	392,60	13,51	43,22	117,9	0,98	0	318	3,93	0,08	4,36
ТТК	Напиток вишневый	200	0,47	0,00	2,61	0,00	17,29	88,24	3,68	10	11,47	0,2	179,9	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	13,82	46,45	1,15	0	0,3	0,42	0,05	0
	Итого за 'обед 6 день'	**840,00**	**27,26**	**0,00**	**24,27**	**14,07**	**111,14**	**821,10**	**74,94**	**116,1**	**305,7**	**5,16**	**179,9**	**618,87**	**7,12**	**0,48**	**44,63**
	Обед 7 день																
ТТК	Огурчик пикантный	60	0,43	0,00	4,95	3,73	1,89	52,63	12,4	7,55	22,71	0,32	0	5,5	1,71	0,02	5,39
№124 (1996)	Щи по-уральски с крупой (пшено)	250	1,95	0,00	6,70	10,03	8,87	131,73	31,51	19,45	41,21	0,69	0	215,15	4,58	0,05	18,38
№474 (1997)	Котлеты особые с отрубями	90	17,62	0,00	9,50	0,01	12,42	123,46	29,21	9,41	6,42	0,19	259,9	17,14	0,01	0,02	11,37
№472 (1996)	Пюре картофельное без молока	150	2,51	0,00	4,82	4,82	22,25	141,22	14,37	29,02	73,35	1,15	0	3,85	2,07	0,15	25,14
№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	127,4
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 7 день'	**830,00**	**27,74**	**0,00**	**26,77**	**19,39**	**104,07**	**701,28**	**111,7**	**86,31**	**217,2**	**4,24**	**259,9**	**328,74**	**9,57**	**0,34**	**187,7**
	Обед 8 день																
ТТК	Помидор пикантный	60	0,59	0,00	4,95	3,73	2,80	57,58	7,55	10,78	14,09	0,49	0	73,15	2,01	0,03	13,48
ФБУЗ ЕМИЦ ПОЗРПП Роспотребнадзора по Свердловской области 2018 год	Борщ с морской капустой, картофелем	250	1,72	0,00	5,13	5,06	13,93	103,84	33,47	22,27	46,69	1,06	0	210,85	2,37	0,05	17,25
ТТК	Курица отварная (филе)	90	14,78	0,00	5,60	0,01	0,53	103,90	2,97	1,11	2,37	0,05	0	52	0,02	0	0,12
№469 (1996)	Макаронные изделия отварные	150	3,31	0,03	4,89	0,65	36,65	212,18	10,09	7,98	44,37	0,81	30,36	34,28	0,82	0,08	0
№588 (1996)	Компот из кураги	200	1,02	0,00	0,06	0,06	14,23	98,00	31,8	20,58	28,62	0,67	0	116,6	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	12,74	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
	Выпечка в ассортименте	50	3,26	0,59	2,84	0,59	30,81	158,84	9,94	5,66	30,77	0,62	14,91	26,89	0,55	0,04	0,04
	Итого за 'Обед 8 день'	**840,00**	**27,46**	**0,62**	**23,87**	**10,50**	**117,27**	**820,31**	**106,6**	**80,33**	**210,6**	**4,68**	**45,27**	**513,97**	**7,37**	**0,28**	**31,67**

№	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,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,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	250	2,24	0,00	4,49	4,49	18,48	121,35	22,17	25,66	71,4	0,99	0	203	2,04	0,11	16,42
ТТК	Индейка тушеная	60/50	14,20	0,00	9,87	6,93	5,84	193,80	20,27	17,86	33,8	0,46	0	800	3,28	0,03	3,92
№472 (1996)	Пюре картофельное без молока	150	2,51	0,00	4,82	4,82	22,25	141,22	14,37	29,02	73,35	1,15	0	3,85	2,07	0,15	25,14
ТТК	Напиток из брусники	200	2,70	0,00	2,51	0,00	39,25	163,66	386,8	66,15	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	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'	**820,00**	**25,64**	**0,00**	**28,10**	**21,18**	**111,28**	**792,24**	**469,9**	**160,3**	**302,4**	**14,9**	**0**	**1099,3**	**10,46**	**0,46**	**63,61**
	Обед 10 день																
ТТК	Помидор пикантный	60	0,59	0,00	4,95	3,73	2,80	57,58	7,55	10,78	14,09	0,49	0	73,15	2,01	0,03	13,48
№132(1996)	Суп из овощей	250	1,96	0,00	4,37	4,37	13,01	95,97	21,9	22,3	54,62	0,76	0	207,13	1,99	0,1	21,93
№48 (2003)	Кнели из говядины	90	15,32	0,67	9,06	1,53	3,35	156,44	2,91	0,64	10,19	0,13	13,23	14,04	0,69	0	0
ФБУН ЕМНЦ ПОЗРПН Роспотребнадзора по Свердловской области 2018год	Каша гречневая вязкая с овощами	150	4,39	0,02	7,42	3,54	24,34	174,71	17,52	71,27	111	2,37	27,75	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	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 10 день'	**810,00**	**27,56**	**0,70**	**26,51**	**13,76**	**86,69**	**678,91**	**66,49**	**122,9**	**255,4**	**5,26**	**40,98**	**620,62**	**6,93**	**0,36**	**37,11**
	Итого за день	**833,80**	**245,23**	**1,64**	**26,18**	**16,74**	**110,38**	**777,55**	**1827**	**1082**	**2488**	**73**	**884,1**	**5748,2**	**80,39**	**3,72**	**831,5**

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

СОГЛАСОВАНО
Директор МАОУ СОШ №30
Е.Ю.Сергунин _____
" 09 " _____ 2026 год

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

(за счет средств субсидии, выделенной муниципальному образованию "город Екатеринбург" на обеспечение бесплатным одноразовым питанием (обед), обучающихся во вторую смену, в размере 202 рублей 46 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,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Обед 1 день																
№120 (1996)	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной	250/10	1,95	0,28	6,12	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	5,84	193,80	20,27	17,86	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
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,38	0,00	0,35	0,40	10,56	44,45	14,08	7,83	9,57	1,91	0	5	0,2	0,02	4
	Итого за 'Обед'	**870,00**	**26,32**	**0,29**	**23,29**	**9,41**	**105,71**	**738,48**	**99,98**	**83,82**	**206,8**	**4,74**	**224**	**1114**	**5,11**	**0,22**	**19,92**
	Обед 2 день																
ТТК	Помидор пикантный	60	0,59	0,00	4,45	4,06	2,78	61,91	7,48	10,69	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	10,32	122,43	30,76	24,84	61,5	0,92	9	219,6	2,06	0,08	10,51
№562 (2014)	Ежики с рисом (говядина, кура) 90	90	13,32	0,00	8,03	3,53	12,94	176,15	7,46	7,77	28,63	0,3	0	0	1,66	0,03	1,83
№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	43,34	0,18	0,16	25,44
ТТК	Напиток "Здоровье"	200	2,70	0,00	2,51	0,00	39,25	163,66	386,8	66,15	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	13,82	46,45	1,15	0	0,3	0,42	0,05	0
	Итого за 'Обед 2 день'	**820,00**	**26,34**	**0,95**	**26,68**	**13,24**	**116,18**	**806,14**	**489,8**	**159,6**	**313,5**	**15,2**	**44**	**422**	**7,23**	**0,46**	**63,39**

№ 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,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Обед 3 день																
№181 (2004)	Уха с перловой крупой	250/25	6,89	0,00	0,63	0,32	19,71	107,90	26,73	20,54	67,75	0,81	87,1	5,88	0,18	0,09	30,72
№63 (2003)	Фрикадельки из курицы с маслом сливочным , отрубями	85/5	8,67	0,60	9,67	0,17	9,28	177,43	74,66	20	56,58	0,52	57,3	64,7	0,31	0,05	16,89
№274 (1996)	Макаронные изделия "Ассорти" отварные с сыром (гарнир)	150	5,35	3,24	10,10	0,60	34,13	234,03	131,8	14,17	114,7	0,84	48,9	55,87	0,8	0,08	0,09
№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	163,4	0,76	0,01	196
	Выпечка в.ассортименте	80	2,89	0,00	4,09	0,25	20,10	105,33	0	0	0	0	0	0	0,11	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 3 день'	**835,00**	**27,25**	**3,84**	**25,16**	**2,01**	**115,55**	**764,16**	**255,7**	**69,99**	**286**	**3,74**	**193**	**290,1**	**2,66**	**0,29**	**243,7**
	Обед 4 день																
ТТК	Помидор пикантный	60	0,59	0,00	4,95	3,73	2,80	57,58	7,55	10,78	14,09	0,49	0	73,15	2,01	0,03	13,48
№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 (1996)	Гуляш из говядины	50/50	12,20	15,01	9,78	2,42	4,01	165,96	7,81	4,22	11,54	0,24	0	14,4	1,21	0,01	0,95
ТТК	Булгур с овощами	150	4,87	0,01	5,03	2,50	33,49	192,35	14,38	9,08	21,57	0,3	14,5	343,3	1,76	0,02	2,79
№588 (1996)	Компот из кураги	200	1,02	0,00	0,06	0,06	18,19	106,45	31,8	20,58	28,62	0,67	0	116,6	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	0,33	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 4 день'	**820,00**	**29,04**	**15,02**	**24,82**	**11,75**	**105,59**	**792,30**	**94,74**	**83**	**195,9**	**4,03**	**14,5**	**749,6**	**8,02**	**0,26**	**31,23**
	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 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	14,7	226,9	2,41	0,05	17,28
№430 (1996)	Запеканка картофельная с мясом	243/5	19,80	0,02	16,50	9,86	45,82	413,70	30,31	57,07	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	13,82	46,45	1,15	0	0,3	0,42	0,05	0
	Итого за 'Обед 5 день'	**838,00**	**27,71**	**0,27**	**27,26**	**18,59**	**115,08**	**807,14**	**112,7**	**107,5**	**288,1**	**5,48**	**43,6**	**267,1**	**9,09**	**0,44**	**78,51**

№ 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,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	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, гренками	250/10	4,98	0,00	4,80	4,80	19,20	185,87	28,88	34,38	85,53	1,98	0	231,9	2,07	0,25	11,49
№403 (1996)	Плов	250	16,48	0,00	21,30	8,53	43,80	379,50	13,51	43,22	117,9	0,98	0	318	3,93	0,08	4,36
ТТК	Напиток с витаминами "Витошка"	200	0,00	0,00	0,00	0,00	18,97	70,76	0	0	0	0	118	0	0	0,29	19,6
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 6 день'	**840,00**	**26,97**	**0,00**	**26,84**	**14,07**	**117,32**	**802,09**	**71,26**	**106,1**	**294,3**	**4,96**	**118**	**609,6**	**7,12**	**0,74**	**61,91**
	Обед 7 день																
ТТК	Огурчик пикантный	60	0,43	0,00	4,95	3,73	1,89	52,63	12,4	7,55	22,71	0,32	0	5,5	1,71	0,02	5,39
№124 (1996)	Щи по-уральски с крупой (пшено), сметаной	250/10	2,10	0,25	9,23	10,24	8,54	138,19	35,86	17,97	41,8	0,63	9	231,2	4,62	0,04	7,51
ТТК	Рыба запеченная с сыром	90	14,30	4,75	6,37	0,22	8,03	156,87	201,3	18,2	112,9	0,23	272	61,52	0,19	0,03	49,8
№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	43,34	0,18	0,16	25,44
№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	127,4
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 7 день'	**830,00**	**25,27**	**5,70**	**26,68**	**15,49**	**100,50**	**752,97**	**314,8**	**96,76**	**345,7**	**4,23**	**316**	**428,6**	**7,9**	**0,35**	**215,5**
	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	123,96	41,9	23,05	52,57	1,08	14,7	226,9	2,41	0,05	17,28
ТТК	Паприкаш из филе грудки цыпленка	60/50	11,90	0,49	8,31	2,55	8,54	154,82	93,86	19,43	55,29	0,71	35,2	90,66	1,45	0,07	52,03
№274 (1996)	Макаронные изделия отварные	150	5,51	0,03	4,89	0,65	34,78	212,18	10,09	7,98	44,37	0,81	30,4	34,28	0,82	0,08	0
№588 (1996)	Компот из кураги	200	1,02	0,00	0,06	0,06	18,19	106,45	31,8	20,58	28,62	0,67	0	116,6	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	12,74	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
	Выпечка в ассортименте	50	3,26	0,59	2,84	0,59	22,11	108,50	9,94	5,66	30,77	0,62	14,9	26,89	0,55	0,04	0,04
	Итого за 'Обед 8 день'	**810,00**	**26,44**	**1,36**	**23,59**	**9,31**	**116,20**	**791,88**	**198,4**	**88,65**	**255,3**	**4,87**	**95,2**	**495,5**	**6,83**	**0,32**	**70,13**

№ 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,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Обед 9 день																
№129 (1996)	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	2,38	0,25	3,80	4,59	17,47	129,99	27,55	23,48	68,62	0,9	9	219	2,08	0,08	6,71
№493 (2004)	Филе голени индейки тушенное в сметанном соусе	60/50	14,23	0,32	10,89	3,99	4,53	199,15	13,9	2,12	13,52	0,12	29,9	33,06	1,92	0,01	0,15
№472 (1996)	Пюре картофельное (гарнир)	150	3,21	0,70	5,33	0,50	23,40	153,04	41,06	32,16	94,78	1,16	35	43,34	0,18	0,16	25,44
ТТК	Напиток из брусники	200	2,70	0,00	2,51	0,00	39,25	163,66	386,8	66,15	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	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 '	**770,00**	**26,04**	**1,27**	**23,01**	**9,56**	**108,05**	**755,84**	**482,1**	**137,2**	**276**	**14,1**	**73,9**	**381,9**	**5,21**	**0,4**	**44,55**
	Обед 10 день																
ТТК	Помидор пикантный	60	0,59	0,00	4,95	3,73	2,80	57,58	7,55	10,78	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	17,60	162,14	60,83	24,21	77	0,62	36,3	491,8	0,27	0,08	12,42
№416(1996)	Шницель из говядины с отрубями	90	11,20	4,30	10,23	3,20	16,70	184,80	9,1	7,4	23,6	0,26	0	0	1,32	0,02	1,43
ФБУН ЕМНЦ ПОЗРПП Роспотребнадзора по Свердловской области 2018год	Каша гречневая вязкая с овощами (гарнир)	150	4,39	0,02	7,42	3,54	34,50	174,71	17,52	71,27	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	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 10 день '	**825,00**	**25,75**	**5,41**	**28,81**	**11,45**	**114,79**	**773,44**	**111,6**	**131,6**	**291,2**	**5,25**	**64**	**891,3**	**5,84**	**0,36**	**29,03**

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

СОГЛАСОВАНО
Директор МАОУ СОШ №30
Е.Ю.Сергунин _____
"09" 01 2026 год

Основное десятидневное меню завтраков для 1-4 классов

с пищевой аллергией на молоко, молочные продукты, рыбу, яйцо (за счет средств субсидии, выделенной муниципальному образованию "город Екатеринбург" на обеспечение бесплатным питанием (завтрак) обучающихся в первую смену, в размере 134 рублей 97 копеек)

№	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,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак 1 день																
ТТК	Курица отварная (филе)	70	12,17	12,70	2,16	0,00	0,41	118,90	2,4	0,86	1,84	0,04	0	40	0,01	0	0,09
№257 (1996)	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" (без молока) с подсолнечным маслом	200/5	5,35	0,00	17,59	7,59	31,24	213,80	25,57	56,3	143,4	1,6	0	0	2,91	0,2	0
№685 (2004)	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	0,05	0,05	14,82	57,35	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
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,38	0,00	0,35	0,40	10,56	44,45	14,08	7,83	9,57	1,91	0	5	0,2	0,02	4
	Итого за 'Завтрак '	**645,00**	**23,02**	**12,70**	**20,81**	**8,70**	**89,60**	**587,48**	**60,62**	**84,3**	**226,8**	**5,17**	**0**	**45,3**	**3,98**	**0,31**	**4,09**
	Завтрак 2 день																
№19(2004)	Салат из свежих помидоров с льняным маслом	60	0,58	0,00	5,98	4,51	6,75	66,58	7,41	10,58	13,85	0,48	0	71,82	2,36	0,03	13,23
№562 (2014)	Ежики с рисом	90	13,17	10,50	12,28	8,57	12,95	231,82	7,46	7,78	28,74	0,3	0	0	3,93	0,03	1,83
№472 (1996)	Пюре картофельное без молока с маслом подсолнечным	150	2,51	0,00	4,82	4,82	22,25	141,22	14,37	29,02	73,35	1,15	0	3,85	2,07	0,15	25,14
№685 (2004)	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	0,05	0,05	14,82	57,35	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	13,82	46,45	1,15	0	0,3	0,42	0,05	0
	Итого за 'Завтрак 2 день '	**560,00**	**20,63**	**10,50**	**23,72**	**18,54**	**84,26**	**625,90**	**45,85**	**65,32**	**181,5**	**3,44**	**0**	**75,97**	**9,11**	**0,29**	**40,2**

№	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,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак 3 день																
№16(2004)	Салат из свежих огурцов с льняным маслом	60	0,42	0,00	5,93	4,46	1,85	61,28	13,97	7,52	22,68	0,33	0	5,4	2,03	0,02	5,29
№63 (2003)	Фрикадельки из курицы с отрубями (безмолочное меню)	70	11,57	9,57	8,90	3,57	4,99	127,40	2,47	7,38	15,71	0,23	0	0	1,71	0,01	0
№469(1996	Макаронные изделия отварные "Ассорти"	150	5,51	0,03	4,89	0,65	36,66	212,22	10,1	7,98	44,38	0,81	30,36	34,28	0,82	0,08	0
№685 (2004)	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	0,05	0,05	14,82	57,35	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	13,82	46,45	1,15	0	0,3	0,42	0,05	0
	Итого за 'Завтрак 3 день '	**540,00**	**21,87**	**9,60**	**20,36**	**9,32**	**85,81**	**587,20**	**43,15**	**40,82**	**148,3**	**2,88**	**30,36**	**39,98**	**5,31**	**0,19**	**5,29**
	Завтрак 4 день																
№424(1996	Биточки паровые из говядины с отрубями	75	12,12	10,99	12,34	0,17	6,26	144,02	6,9	9	19,91	0,31	17,35	19,59	0,24	0,01	0
№257(1996	Каша пшенная вязкая (без молока) с маслом подсолнечным	200/5	5,64	0,00	6,51	6,51	36,21	225,06	16,17	40,84	114,9	1,35	0	1,5	2,35	0,21	0
№685 (2004)	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	0,05	0,05	14,82	57,35	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	13,82	46,45	1,15	0	0,3	0,42	0,05	0
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,38	0,00	0,35	0,40	10,56	44,45	14,08	7,83	9,57	1,91	0	5	0,2	0,02	4
	Итого за 'Завтрак 4 день '	**640,00**	**22,51**	**10,99**	**19,84**	**7,72**	**95,34**	**599,83**	**53,76**	**75,61**	**209,9**	**5,08**	**17,35**	**26,39**	**3,54**	**0,32**	**4**
	Завтрак 5 день																
№19(2004)	Салат из свежих помидоров с льняным маслом	60	0,58	0,00	5,98	4,51	4,75	66,58	7,41	10,58	13,85	0,48	0	71,82	2,36	0,03	13,23
ТТК	Каша гречневая с мясом и овощами "Царская"	200	17,20	0,02	15,75	3,36	23,90	306,80	25,64	67,3	107,5	2,32	22,2	417,1	1,54	0,15	32,34
ТТК	Чай ягодный (с брусникой)	200	1,39	0,00	1,23	0,02	27,21	110,87	185,9	31,75	23,52	5,23	0	41,4	0,2	0,04	5,88
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 'Завтрак 5 день '	**520,00**	**23,34**	**0,02**	**23,55**	**8,48**	**83,35**	**613,19**	**235,2**	**127,6**	**210,5**	**9,5**	**22,2**	**530,62**	**4,85**	**0,3**	**51,45**

№	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,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак 6 день																
№15(2001)	Свекла отварная с льняным маслом	60	0,86	0,00	4,17	3,14	6,49	63,22	21,24	12,63	24,75	0,8	0	1,17	1,44	0,01	5,74
ТТК	Курица отварная (филе)	70	12,17	12,70	2,16	0,00	0,41	118,90	2,4	0,86	1,84	0,04	0	40	0,01	0	0,09
№257(1996	Каша пшенная вязкая (без молока) с маслом подсолнечным	200/5	5,64	0,00	12,51	6,51	36,21	225,06	16,17	40,84	114,9	1,35	0	1,5	2,35	0,21	0
№685 (2004)	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	0,05	0,05	14,82	57,35	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	13,82	46,45	1,15	0	0,3	0,42	0,05	0
	Итого за 'Завтрак 6 день '	**595,00**	**23,04**	**12,70**	**19,48**	**10,29**	**85,42**	**593,47**	**56,42**	**72,27**	**207**	**3,7**	**0**	**42,97**	**4,55**	**0,3**	**5,83**
	Завтрак 7 день																
№16(2004)	Салат из свежих огурцов с льняным маслом	60	0,42	0,00	5,93	4,46	1,85	61,28	13,97	7,52	22,68	0,33	0	5,4	2,03	0,02	5,29
№474 (1997)	Котлеты особые с отрубями	90	13,57	9,57	8,90	3,57	4,99	138,90	2,47	7,38	15,71	0,23	0	0	1,71	0,01	0
№472 (1996)	Пюре картофельное без молока с маслом подсолнечным	150	2,51	0,00	4,82	4,82	22,25	141,22	14,37	29,02	73,35	1,15	0	3,85	2,07	0,15	25,14
№685 (2004)	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	0,05	0,05	14,82	57,35	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	13,82	46,45	1,15	0	0,3	0,42	0,05	0
пром.	Джем	20	0,11	0,00	0,02	0,02	13,52	52,26	3,87	2,44	2,78	0,09	0	1,6	0,08	0	3,2
	Итого за 'Завтрак 7 день '	**565,00**	**20,98**	**9,57**	**20,31**	**13,51**	**84,92**	**579,95**	**51,29**	**64,3**	**180,1**	**3,31**	**0**	**11,15**	**6,64**	**0,26**	**33,63**
	Завтрак 8 день																
ТТК	Помидор пикантный	30	0,29	0,00	2,72	2,06	1,39	30,95	3,74	5,35	6,99	0,24	0	36,27	1,09	0,02	6,68
ТТК	Курица отварная (филе)	60	10,40	10,90	1,90	0,00	0,41	101,90	2,4	0,86	1,84	0,04	0	40	0,01	0	0,09
№755(1982	Макароны отварные с овощами	150	4,02	0,01	14,88	5,45	33,30	221,48	20,01	19,26	59,69	1,03	17,35	475,99	2,99	0,09	4,99
№685 (2004)	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	0,05	0,05	14,82	57,35	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
пром.	Желе фрутовое	200	5,44	0,56	2,75	0,02	28,31	151,07	41,09	14,53	27,54	0,34	128,5	10,85	0	0,03	1,11
	Итого за 'Завтрак 8 день '	**680,00**	**23,13**	**11,47**	**22,70**	**7,98**	**96,55**	**648,72**	**78,46**	**51,95**	**139,8**	**2,67**	**145,9**	**563,31**	**4,59**	**0,2**	**12,87**

№	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,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак 9 день																
№47(2004)	Фрикадельки из говядины паровые с отрубями (безмолочное меню)	70	11,52	0,00	14,36	2,93	5,90	139,49	9,62	15,23	34,02	0,58	0	0	1,63	0,03	0
№466(1996	Рис припущенный с куркумой	150	3,64	0,03	4,82	0,51	36,40	216,96	8,7	26,32	79,42	0,63	30,64	36,51	0,27	0,04	0,29
ТТК	Напиток с витаминами "Витошка"	200	0,00	0,00	0,00	0,00	18,97	70,76	0	0	0	0	117,6	0	0	0,29	19,6
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	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
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,38	0,00	0,35	0,40	10,56	44,45	14,08	7,83	9,57	1,91	0	5	0,2	0,02	4
	Итого за 'Завтрак 9 день '	**580,00**	**19,71**	**0,03**	**20,12**	**4,43**	**99,32**	**600,61**	**48,57**	**67,32**	**188,6**	**4,59**	**148,2**	**41,81**	**2,85**	**0,46**	**23,89**
	Завтрак 10 день																
№16 (2004)	Салат из свежих огурцов с льняным маслом	60	0,42	0,00	5,93	4,46	1,85	61,28	13,97	7,52	22,68	0,33	0	5,4	2,03	0,02	5,29
№702 (1982)	Рагу из птицы (филе)	200	16,89	0,02	11,24	0,55	30,27	230,48	72,67	47,27	111,1	1,62	21,06	459,91	0,33	0,14	14,31
№685 (2004)	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	0,05	0,05	14,82	57,35	0,44	0	0	0,04	0	0	0	0	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	14,91	26,89	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	0,22	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 'Завтрак 10 день '	**550,00**	**23,55**	**0,61**	**20,46**	**6,05**	**96,07**	**593,92**	**107,8**	**72,4**	**208,3**	**3,59**	**35,97**	**492,4**	**3,41**	**0,26**	**19,64**

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

СОГЛАСОВАНО
Директор МАОУ СОШ №30
Е.Ю.Сергунин _____
"09" 02 2026 год

Основное десятидневное меню завтраков для детей 12 лет и старше классов

(за счет средств субсидии, выделенной муниципальному образованию "город Екатеринбург" на обеспечение бесплатным одноразовым питанием (завтрак) обучающихся в первую смену, в размере 159 рублей 53 копеек и родительская плата в размере 159 рублей и 53 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	B	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак 1 день																	
ТТК	Индейка тушеная	60/50	12,70	0,00	13,78	6,93	5,84	193,80	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	6,74	1,83	46,42	218,17	11,2	26,04	84,41	0,74	21	13,4	23,5	0,97	0,06	0
№686 (2004	Чай с сахаром, лимоном	200/7	0,26	0,00	0,06	0,06	12,23	48,74	3,1	0,82	1,51	0,08	0	0,69	0,14	0,01	0	2,74
	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
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 'Завтрак'	**587,00**	**23,86**	**0,61**	**23,82**	**9,81**	**113,62**	**705,51**	**55,29**	**62,33**	**194,2**	**2,88**	**36**	**4729**	**851**	**5,31**	**0,19**	**6,7**
	Завтрак 2 день																	
№562 (2014	Ежики с рисом	80	9,70	0,00	12,70	7,62	13,52	216,05	6,63	6,91	25,55	0,27	0	0	0	3,49	0,02	1,63
№472/3 (199	Пюре картофельное (гарнир)	180	3,85	0,84	6,39	0,60	35,91	198,20	49,22	38,59	113,7	1,4	42	56,4	52	0,22	0,19	30,53
пром.	Творог для детей "Наша Маша"	100	9,00	0,00	5,00	0,00	4,00	106,20	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
№685 (2004)	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	0,05	0,05	14,82	57,35	0,44	0	0	0,04	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	19,11	0,32	0	0	0	0,33	0,03	0
пром.	Хлеб ржаной	30	1,93	0,00	0,36	0,37	12,25	37,90	6,86	9,21	30,97	0,76	0	0,98	0,2	0,28	0,04	0
	Итого за 'Завтрак 2 день'	**620,00**	**26,91**	**0,84**	**24,74**	**8,88**	**95,73**	**687,79**	**69,03**	**58,83**	**189,3**	**2,79**	**42**	**57,4**	**52,2**	**4,32**	**0,28**	**32,16**
	Завтрак 3 день																	
№1 (2004)	Бутерброд с маслом сливочным (батон)	10/25	1,94	0,05	8,82	0,74	13,14	139,29	6,57	8,09	22,69	0,51	58	37,2	65,3	0,53	0,04	0
№63 (2003)	Фрикадельки из курицы с отрубями	90	11,50	0,61	6,28	0,18	7,45	146,77	28,11	12,5	39,58	0,33	30	18,8	33,9	0,27	0,02	0,26
№274 (1996)	Макаронные изделия "Ассорти" отварные с сыром (гарнир)	180	10,02	3,89	8,88	0,72	40,96	284,13	158,2	17	137,7	1,01	61	44,5	70	0,97	0,1	0,1
№686 (2004)	Чай с сахаром, лимоном	200/7	0,26	0,00	0,06	0,06	15,16	59,88	3,19	0,82	1,51	0,09	0	0,69	0,14	0,01	0	2,74
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	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 'Завтрак 3 день'	**562,00**	**27,24**	**4,55**	**24,52**	**2,18**	**100,11**	**740,08**	**208,8**	**51,74**	**251,5**	**3,02**	**149**	**102**	**170**	**2,39**	**0,23**	**3,1**

№ 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. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	B	PЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак 4 день																	
№297 (1994)	Запеканка из творога со сгущенным молоком	70/10	13,27	12,54	11,20	0,08	17,02	203,49	140,2	20,38	174,5	0,47	58	33,5	64,8	0,31	0,05	0,43
№257 (1996)	Каша пшенная вязкая с маслом сливочным	250/5	10,48	3,43	11,56	2,02	50,94	324,79	161,9	67,52	250,2	1,82	52	42,6	60,9	0,24	0,3	1,53
№686 (2004)	Чай с сахаром, лимоном	200/7	0,26	0,00	0,06	0,06	15,16	59,88	3,19	0,82	1,51	0,09	0	0,69	0,14	0,01	0	2,74
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
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,38	0,00	0,35	0,40	10,56	44,45	14,08	7,83	9,57	1,91	0	24	5	0,2	0,02	4
	Итого за 'Завтрак 4 день'	**647,00**	**27,17**	15,97	**23,57**	**2,96**	**112,00**	**718,58**	**330,2**	**108,5**	**479,6**	**5,27**	**110**	**102**	**131**	**1,26**	**0,43**	**8,7**
	Завтрак 5 день																	
ТТК	Блины классические со сгущеным молоком	100/10	9,33	0,71	10,57	4,90	17,89	313,80	30,09	3,33	21,56	0,02	4,1	2,94	4,7	2,22	0,01	0,1
ТТК	Каша гречневая с курицей и овощами "Царская"	200	15,20	0,02	10,46	3,36	43,90	277,80	25,64	67,3	107,5	2,32	22	2317	417	1,54	0,15	32,34
ТТК	Огурчик пикантный	25	0,18	0,00	2,47	1,86	0,80	25,67	5,26	3,2	9,64	0,14	0	13,7	2,33	0,85	0,01	2,29
№685 (2004)	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	0,05	0,05	14,82	57,35	0,44	0	0	0,04	0	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	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 'Завтрак 5 день'	**575,00**	**27,69**	**0,73**	**23,95**	**10,57**	**95,73**	**760,58**	**72,21**	**85,78**	**182,4**	**3,5**	**26**	**2335**	**424**	**5,11**	**0,23**	**34,73**
	Завтрак 6 день																	
ТТК	Фрикадельки мясные с отрубями, чесночно-сливочным соусом	75/50	15,65	1,51	14,80	0,52	18,20	215,40	70,67	14,69	64,56	0,4	31	20	35,3	0,42	0,04	0,77
№63 (2003)	Рис припущенный с куркумой	180	4,37	0,03	5,73	0,62	47,52	259,74	9,65	31,46	95,04	0,74	36	23,5	43	0,32	0,05	0,29
№686 (2004)	Чай с сахаром, лимоном	200/7	0,26	0,00	0,06	0,06	15,16	59,88	3,19	0,82	1,51	0,09	0	0,69	0,14	0,01	0	2,74
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	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
пром.	Йогурт	125	3,41	0,00	2,85	0,00	13,19	89,35	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за 'Завтрак 6 день '	**687,00**	**27,21**	**1,54**	**23,92**	**1,68**	**99,27**	**734,37**	**96,25**	**60,3**	**211,2**	**2,31**	**68**	**45,1**	**78,7**	**1,36**	**0,16**	**3,8**
	Завтрак 7 день																	
№1 (2004)	Бутерброд с маслом сливочным (батон)	10/25	1,94	0,05	8,82	0,74	13,14	139,29	6,57	8,09	22,69	0,51	58	37,2	65,3	0,53	0,04	0
№389 (2004)	Биточки рыбные (паровые) с маслом сливочным, отрубями	90/5	13,33	0,54	7,87	0,23	16,03	173,76	46,12	21,57	46,47	0,5	243	27,1	58,4	0,35	0,05	43,84
№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
№685 (2004)	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	0,05	0,05	14,82	57,35	0,44	0	0	0,04	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	19,11	0,32	0	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	0,98	0,2	0,28	0,04	0
пром.	Джем	20	0,11	0,00	0,02	0,02	13,52	52,26	3,87	2,44	2,78	0,09	0	8	1,6	0,08	0	3,2
	Итого за 'Завтрак 7 день'	**580,00**	**22,95**	**1,43**	**23,63**	**2,12**	**108,99**	**716,29**	**119**	**84,02**	**235,7**	**3,62**	**343**	**130**	**178**	**1,79**	**0,35**	**77,57**

№ 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	B	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак 8 день																	
ТТК	Помидор пикантный	30	0,29	0,00	2,72	2,06	2,98	30,95	3,74	5,35	6,99	0,24	0	214	36,3	1,09	0,02	6,68
ТТК	Макаронные изделия с рубленой курицей и сыром	200	17,31	3,11	18,40	3,79	36,89	356,86	132	16,32	122,1	0,98	48	34,9	54,7	2,26	0,09	1,65
№686 (2004)	Чай с сахаром, лимоном	200/7	0,26	0,00	0,06	0,06	15,16	59,88	3,19	0,82	1,51	0,09	0	0,69	0,14	0,01	0	2,74
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	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
пром.	Желе фруктовое	200	2,00	0,56	1,75	0,02	17,00	76,00	41,09	14,53	27,54	0,34	129	0	10,9	0	0,03	1,11
	Итого за 'Завтрак 8 день '	**687,00**	**23,38**	**3,67**	**23,41**	**6,41**	**95,43**	**633,69**	**192,8**	**50,35**	**208,2**	**2,73**	**176**	**250**	**102**	**3,97**	**0,21**	**12,18**
	Завтрак 9 день																	
ТТК	Огурчик пикантный	30	0,24	0,00	2,97	2,23	1,03	41,11	6,76	4,12	12,39	0,18	0	17,6	3	1,02	0,01	2,94
№493 (2004)	Филе голени индейки тушенное в сметанном соусе	60/50	16,23	0,32	15,89	3,99	10,53	225,15	13,9	2,12	13,52	0,12	30	14,8	33,1	1,92	0,01	0,15
ТТК	Картофель запеченый дольками	180	3,67	0,03	6,39	0,73	40,21	218,25	22,6	42	107,4	1,68	40	62,4	51,3	0,26	0,22	36,34
ТТК	Напиток с витаминами "Витошка"	200	0,00	0,00	0,00	0,00	18,97	70,76	0	0	0	0	118	0	0	0	0,29	19,6
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	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 'Завтрак 9 день'	**580,00**	**24,31**	**0,35**	**25,84**	**7,54**	**98,23**	**684,21**	**59,43**	**66,18**	**198,9**	**3,45**	**188**	**96,3**	**87,6**	**3,95**	**0,61**	**59,03**
	Завтрак 10 день																	
№3 (2004)	Бутерброд с сыром (батон)	10/25	4,46	2,58	3,34	0,74	13,06	120,39	103,4	13,48	79,63	0,56	21	16,7	23,8	0,47	0,04	0,07
ТТК	Огурчик пикантный	20	0,15	0,00	1,98	1,49	0,64	20,53	4,21	2,56	7,71	0,11	0	11	1,87	0,68	0,01	1,83
№48 (2003)	Кнели из говядины	75	12,78	0,57	11,75	0,05	2,81	161,33	4,22	0,62	9,32	0,13	28	13,8	31,3	0,06	0	0
№464 (1996)	Каша гречневая вязкая (гарнир)	180	5,20	0,03	8,84	1,44	49,80	210,83	14,82	76,32	115,5	2,61	22	22,6	42	0,41	0,14	0
№685 (2004)	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	0,05	0,05	14,82	57,35	0,44	0	0	0,04	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	19,11	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 'Завтрак 10 день '	**570,00**	**26,96**	**3,18**	**23,21**	**4,36**	**95,56**	**699,38**	**143,3**	**110,9**	**277,7**	**4,92**	**71**	**65,6**	**99,3**	**2,37**	**0,27**	**1,9**

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

СОГЛАСОВАНО
Директор МАОУ СОШ №30
Е.Ю.Сергунин _____
" 04 " 02 2026 год

Основное десятидневное меню завтраков для детей 7-11 лет

(за счет средств субсидии, выделенной муниципальному образованию "город Екатеринбург" на обеспечение бесплатным питанием (завтрак) обучающихся в первую смену в размере 134 рублей 97 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,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак 1 день																
№257 (1996)	Каша ячневая с маслом сливочным	200 /5	10,80	2,50	13,20	2,10	27,20	188,70	114	42	167	1,1	40,3	82,4	0,2	0,14	0,3
№642 (1996)	Какао с молоком	200	3,94	2,98	3,16	0,59	21,39	123,86	129	31,1	118	1	20,6	23,2	0,01	0,05	1,34
пром.	Выпечка в ассортименте	50	2,26	0,59	2,84	0,59	20,81	158,84	9,94	5,66	30,8	0,6	14,9	26,9	0,55	0,04	0,04
	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
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
	Итого за 'Завтрак'	**585,00**	**19,61**	**6,07**	**19,79**	**3,92**	**95,19**	**587,95**	**273**	**90,7**	**345**	**5**	**75,8**	**138**	**1,29**	**0,28**	**5,68**
	Завтрак 2 день																
№562 (2014)	Ежики с рисом (говядина, свинина)	70	8,43	3,50	9,12	2,80	14,70	153,30	8,33	6,2	22,8	0,3	0	0	1,32	0,02	1,43
№472 (1996)	Пюре картофельное (гарнир)	150	2,21	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
№686 (2004)	Чай с сахаром, лимоном	200/7	0,26	0,00	0,06	0,06	15,16	59,88	3,19	0,82	1,51	0,1	0	0,14	0,01	0	2,74
пром.	Творог для детей "Наша Маша"	100	8,00	0,00	5,00	0,00	4,00	96,20	0	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 'Завтрак 2 день'	**587,00**	**23,07**	**4,20**	**20,10**	**3,95**	**84,75**	**591,38**	**68,8**	**57,1**	**185**	**3**	**35**	**43,8**	**2,26**	**0,26**	**29,6**
	Завтрак 3 день																
ТТК	Огурчик пикантный	30	0,22	0,00	2,96	2,23	0,96	30,80	6,31	3,84	11,6	0,2	0	2,8	1,02	0,01	2,74
№63 (2003)	Фрикадельки из курицы с отрубями, маслом сливочным	75/5	9,72	0,53	9,00	0,15	8,66	162,32	71,6	19,7	57,9	0,6	54	60,9	0,4	0,05	14,9
№274 (1996)	Макаронные изделия "Ассорти" отварные с сыром (гарнир)	150	8,35	3,24	7,10	0,60	34,13	234,03	132	14,2	115	0,8	48,9	55,9	0,8	0,08	0,09
№692(2004)	Кофейный напиток с молоком	200	1,81	1,42	1,32	0,00	24,18	111,17	59,4	6,86	44,1	0,1	9,8	11	0	0,02	0,64
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 'Завтрак 3 день'	**500,00**	**22,88**	**5,20**	**20,78**	**3,38**	**86,25**	**624,28**	**280**	**56,5**	**272**	**2,7**	**113**	**131**	**2,72**	**0,22**	**18,4**

№ 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.			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак 4 день																
№297 (1994)	Запеканка из творога со сгущенным молоком	60/10	11,50	10,88	7,82	1,53	15,39	177,85	126	17,5	153	0,4	39,4	43,9	0,9	0,04	0,38
№257 (1996)	Каша пшенная вязкая с маслом сливочным	200/10	8,07	2,83	10,82	1,65	33,89	279,82	117	48	179	1,3	46,9	87,9	0,25	0,18	0,5
№686 (2004)	Чай с сахаром, лимоном	200/7	0,26	0,00	0,06	0,06	15,16	59,88	3,19	0,82	1,51	0,1	0	0,14	0,01	0	2,74
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 'Завтрак 4 день'	**637,00**	**23,73**	**13,71**	**19,53**	**4,12**	**98,40**	**672,00**	**273**	**87,4**	**392**	**4,8**	**86,3**	**137**	**1,97**	**0,31**	**7,62**
	Завтрак 5 день																
ТТК	Помидор пикантный	30	0,29	0,00	2,72	2,06	1,39	30,95	3,74	5,35	6,99	0,2	0	36,3	1,09	0,02	6,68
ТТК	Каша гречневая с курицей и овощами "Царская"	200	15,30	0,02	9,84	3,36	28,70	257,57	25,6	67,3	108	2,3	22,2	417	1,54	0,15	32,3
№686 (2004)	Чай с сахаром, лимоном	200/7	0,26	0,00	0,06	0,06	15,16	59,88	3,19	0,82	1,51	0,1	0	0,14	0,01	0	2,74
пром.	Блины классические со сгущеным молоком	50/10	4,02	0,71	7,20	2,45	19,70	156,90	30,1	3,33	21,5	0	4,12	4,7	1,12	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	12,7	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 'Завтрак 5 день'	**537,00**	**22,65**	**0,73**	**20,22**	**8,33**	**83,27**	**591,27**	**73,4**	**88,8**	**181**	**3,7**	**26,3**	**458**	**4,26**	**0,24**	**41,9**
	Завтрак 6 день																
№3 (2004)	Бутерброд с маслом, сыром (батон)	10/10/25	4,51	2,63	11,43	0,74	13,14	173,65	105	13,5	81,5	0,6	78,4	89,1	0,57	0,04	0,07
№257 (1996)	Каша пшенная вязкая с маслом сливочным	200/5	7,32	2,75	7,21	1,62	40,76	235,90	130	54	200	1,5	47,7	55,3	0,2	0,24	1,22
№642 (1996)	Какао с молоком	200	3,94	2,98	3,16	0,59	21,39	123,86	129	31,1	118	1	20,6	23,2	0,01	0,05	1,34
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
пром.	Йогурт	125	4,99	5,30	1,71	0,00	6,95	65,98	141	16,9	107	0,1	7,76	12,9	0	0,03	0,31
	Итого за 'Завтрак 6 день'	**615,00**	**23,54**	**13,66**	**23,91**	**3,35**	**100,56**	**685,35**	**515**	**127**	**551**	**4,1**	**154**	**181**	**1,28**	**0,42**	**2,94**
	Завтрак 7 день																
№1 (2004)	Бутерброд с маслом сливочным (батон)	10/25	1,94	0,05	8,82	0,74	13,14	139,29	6,57	8,09	22,7	0,5	57,8	65,3	0,53	0,04	0
№389 (2004)	Биточки рыбные (паровые)	70	11,15	0,40	5,87	0,12	12,73	112,56	33,8	8,17	16,2	0,1	184	20,9	0,01	0,02	37,9
№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
№686 (2004)	Чай с сахаром, лимоном	200/7	0,26	0,00	0,06	0,06	15,16	59,88	3,19	0,82	1,51	0,1	0	0,14	0,01	0	2,74
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
пром.	Джем	20	0,11	0,00	0,02	0,02	13,52	52,26	4,26	2,68	3,06	0,1	0	1,76	0,09	0	3,52
	Итого за 'Завтрак 7 день'	**517,00**	**19,45**	**1,15**	**20,50**	**1,84**	**96,27**	**603,00**	**99,7**	**63,9**	**182**	**2,9**	**277**	**132**	**1,32**	**0,28**	**69,6**

№ 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
	Завтрак 8 день																
ТТК	Помидор пикантный	20	0,20	0,00	1,82	1,37	0,93	20,64	2,49	3,56	4,66	0,2	0	24,2	0,73	0,01	4,45
ТТК	Макаронные изделия с рубленой курицей и сыром	200	17,31	3,11	16,40	3,79	36,89	356,86	132	16,3	122	1	47,8	54,7	2,26	0,09	1,65
№685 (2004)	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	0,05	0,05	14,82	57,35	0,44	0	0	0	0	0	0	0	0
пром.	Желе фруктовое	200	2,00	0,56	1,75	0,02	17,00	76,00	41,1	14,5	27,5	0,3	129	10,9	0	0,03	1,11
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 'Завтрак 8 день '	**660,00**	**22,49**	**3,67**	**20,42**	**5,63**	**87,96**	**596,81**	**187**	**46,4**	**198**	**2,5**	**176**	**89,9**	**3,49**	**0,19**	**7,21**
	Завтрак 9 день																
№297 (1994)	Запеканка из творога со сгущенным молоком	60/10	11,50	10,88	7,82	1,53	15,39	177,85	126	17,5	153	0,4	39,4	43,9	0,9	0,04	0,38
№257 (1996)	Каша рисовая вязкая с маслом сливочным	200/5	5,87	2,82	11,30	0,44	31,90	244,74	123	35,5	154	0,6	48,2	54,3	0,23	0,07	1,25
ТТК	Напиток с витаминами "Витошка"	200	0,00	0,00	0,00	0,00	18,97	70,76	0	0	0	0	118	0	0	0,29	19,6
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 'Завтрак 9 день'	**625,00**	**21,27**	**13,70**	**19,95**	**2,85**	**100,22**	**647,80**	**276**	**74,1**	**366**	**4**	**205**	**103**	**1,94**	**0,49**	**25,2**
	Завтрак 10 день																
№3 (2004)	Бутерброд с маслом, сыром (батон)	10/10/25	4,51	2,63	11,43	0,74	13,14	173,65	105	13,5	81,5	0,6	78,4	89,1	0,57	0,04	0,07
ТТК	Огурцы свежие с салатом айсберг	50	0,55	0,00	0,07	0,07	19,20	9,97	24,4	12,6	19,5	0,3	0	66,2	0,18	0,01	6,04
№284 (1996)	Омлет натуральный с маслом сливочным	150/5	11,43	15,23	18,01	2,25	2,80	251,71	115	19,3	251	2,8	313	334	1,74	0,09	0,54
№ 692 (2004)	Кофейный напиток с молоком	200	3,10	2,90	2,29	0,00	24,64	126,90	106	12,2	78,3	0,1	12	22	0	0,03	0,52
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
	Итого за 'Завтрак 10 день'	**500,00**	**23,11**	**20,76**	**20,85**	**3,54**	**83,18**	**672,23**	**363**	**70,9**	**480**	**5**	**403**	**512**	**3,1**	**0,24**	**7,17**

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

СОГЛАСОВАНО
Директор МАОУ СОШ №30
Е.Ю.Сергунин _____
" 09 " 01 2026 год

Основное десятидневное меню обедов для детей 7-11 лет

(за счет средств родителей в размере 202 рублей 46 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	PЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Обед 1 день																
ТТК	Огурчик пикантный	60	0,45	0,00	4,95	3,73	1,99	53,10	13,1	7,96	24	0,3	0	5,8	1,71	0,02	5,7
№120 (1996)	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной	250/10	1,95	0,28	5,57	0,08	14,23	95,18	39,9	13,1	31,6	0,5	27	280	0,21	0,02	9,7
ТТК	Индейка тушеная	60/50	15,95	0,00	9,98	6,93	5,84	193,80	20,3	17,9	33,8	0,5	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	70,3	0,6	17	20	0,81	0,05	0
ТТК	Напиток вишневый	200	0,47	0,00	2,61	0,00	17,29	88,24	3,68	10	11,5	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	19,1	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
	Итого за 'Обед'	**830,00**	**26,39**	**0,29**	**27,54**	**12,74**	**101,43**	**747,13**	**99**	**84**	**221**	**3,2**	**224**	**1115**	**6,62**	**0,22**	**22**
	Обед 2 день																
ТТК	Помидор пикантный	60	0,59	0,00	5,45	4,06	2,78	61,91	7,48	10,7	14	0,5	0	73	2,16	0,03	13
№128 (1996)	Рассольник домашний со сметаной	250/10	2,35	0,25	5,77	4,56	8,34	112,20	30,8	24,8	61,5	0,9	9	220	2,06	0,08	11
№505 (2004)	Кнели из филе цыпленка (паровые)	90	10,56	2,06	8,20	0,08	5,29	128,70	36,3	4,6	42,5	0,3	58	102	0,4	0,02	0,3
№463 (1996)	Каша гречневая рассыпчатая (гарнир)	150	6,58	0,03	6,48	2,24	32,54	211,78	19,6	136	204	4,6	30	36	0,61	0,29	0
ТТК	Напиток "Здоровье"	200	1,20	0,00	0,51	0,00	29,78	133,66	387	66,2	49	11	0	86	0,42	0,08	12
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
	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 2 день'	**920,00**	**25,83**	**2,34**	**27,35**	**11,93**	**116,78**	**821,65**	**511**	**268**	**446**	**21**	**97**	**521**	**6,6**	**0,6**	**40**

№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 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	5,9	0,18	0,09	31
№416(1996)	Шницель из говядины с отрубями	90	11,20	4,30	12,30	3,20	16,70	184,80	9,1	7,4	23,6	0,3	0	0	1,32	0,02	1,4
ТТК	Картофель запеченый дольками	150	3,06	0,03	10,46	0,61	26,85	245,80	18,7	35	89,5	1,4	35	44	0,21	0,18	30
№652 (1996)	Отвар шиповника	200	0,67	0,00	0,27	0,27	16,01	63,51	11,8	3,33	3,33	0,6	0	163	0,76	0,01	196
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 3 день'	**775,00**	**25,99**	**4,33**	**24,25**	**4,99**	**106,76**	**730,95**	**82,5**	**84,2**	**250**	**4,5**	**122**	**213**	**3,22**	**0,38**	**258**
	Обед 4 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	2,01	0,03	13
№139 (1996)	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	4,32	0,00	8,40	2,45	19,61	141,02	17	20,4	54,5	0,9	0	202	1,19	0,1	13
№401 (1996)	Гуляш из говядины	50/50	11,26	15,01	9,78	2,42	4,01	165,96	7,81	4,22	11,5	0,2	0	14	1,21	0,01	1
ТТК	Булгур с овощами	150	5,32	0,01	5,03	2,50	30,49	192,35	14,4	9,08	21,6	0,3	14	343	1,76	0,02	2,8
№588 (1996)	Компот из кураги	200	1,02	0,00	0,06	0,06	28,19	106,45	31,8	20,6	28,6	0,7	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	19,1	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'	**820,00**	**26,68**	**15,02**	**28,81**	**11,75**	**112,59**	**792,30**	**94,7**	**83**	**196**	**4**	**14**	**750**	**8,02**	**0,26**	**31**
	Обед 5 день																
№83 (1982)	Салат из квашеной капусты	60	0,80	0,00	3,01	3,01	6,12	63,63	21,9	8,09	14,3	0,4	0	0,3	1,43	0,01	14
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	23,1	52,6	1,1	15	227	2,41	0,05	17
№430 (1996)	Запеканка картофельная с мясом	243/5	17,60	0,02	16,50	9,86	45,82	417,90	30,3	57,1	149	2,4	29	40	4,39	0,29	47
ТТК	Напиток фруктово-ягодный	200	0,22	0,00	0,00	0,00	18,31	62,87	0,44	0	0	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	25,5	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 5 день'	**840,00**	**25,51**	**0,27**	**27,26**	**18,59**	**117,08**	**821,34**	**113**	**108**	**288**	**5,5**	**44**	**267**	**9,09**	**0,44**	**79**
	Ообед 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	10,7	9,23	18,9	0,4	0	59	0,26	0,03	26
№139 (2004)	Суп картофельный с горохом, гренками	250/10	6,98	0,00	4,80	4,80	19,86	163,90	28,9	34,4	85,5	2	0	232	2,07	0,25	11
№403 (1996)	Плов	250	13,80	0,00	16,12	8,53	38,70	387,80	13,5	43,2	118	1	0	318	3,93	0,08	4,4
ТТК	Напиток вишневый	200	0,47	0,00	2,61	0,00	17,29	88,24	3,68	10	11,5	0,2	180	9,3	0	0,03	2,3
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 6 день'	**840,00**	**26,76**	**0,00**	**24,27**	**14,07**	**111,20**	**805,90**	**74,9**	**116**	**306**	**5,2**	**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.			Ca	Mg	P	Fe	А,мкг	РЭ,мкг	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	35,9	18	41,8	0,6	9	231	4,62	0,04	7,5
№401 (1996)	Гуляш из говядины	50/50	13,70	15,01	11,70	4,80	4,01	187,31	11,5	4,46	12,3	0,3	0	14	2,31	0,01	1
№469 (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	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	0,3	0	87	0,34	0,01	127
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 '	**780,00**	**26,54**	**15,29**	**28,16**	**16,49**	**107,84**	**789,92**	**81,6**	**51,3**	**172**	**3,6**	**39**	**367**	**8,95**	**0,23**	**136**
	Обед 8 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	0,25	0,03	11
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	23,1	52,6	1,1	15	227	2,41	0,05	17
№470 (2004)	Фрикадельки из говядины (паровые) с отрубями	90	14,40	0,02	12,13	0,24	7,80	167,39	8,74	20,7	45,8	0,8	21	24	0,59	0,04	0
ТТК	Булгур с овощами	150	5,32	0,01	3,59	0,06	33,49	180,32	14,4	9,08	21,5	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	20,6	28,6	0,7	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	19,1	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
	Итого за 'Обед 8 день '	**810,00**	**26,80**	**0,28**	**23,44**	**5,99**	**109,72**	**705,55**	**121**	**97**	**219**	**4,3**	**50**	**756**	**5,62**	**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	27,5	23,5	68,6	0,9	9	219	2,08	0,08	6,7
№493 (2004)	Филе голени индейки тушенное в сметанном соусе	60/50	14,23	0,32	10,89	3,99	4,53	199,15	13,9	2,12	13,5	0,1	30	33	1,92	0,01	0,2
№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	0,18	0,16	25
ТТК	Напиток из брусники	200	2,70	0,00	1,20	0,00	39,25	163,66	387	66,2	49	11	0	86	0,42	0,08	12
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
	Итого за 'Обед 9 день'	**830,00**	**26,04**	**1,27**	**23,70**	**9,56**	**108,05**	**755,84**	**482**	**137**	**276**	**14**	**74**	**382**	**5,21**	**0,4**	**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.			Ca	Mg	P	Fe	А,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
	Обед 10 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	2,01	0,03	13
№167 (1996)	Суп пюре из разных овощей с цветной капустой, гренками	250/10	4,27	1,09	5,50	0,39	18,90	162,14	60,8	24,2	77	0,6	36	492	0,27	0,08	12
№416(1996)	Шницель из говядины с отрубями	90	11,20	4,30	9,34	3,20	16,70	184,80	9,1	7,4	23,6	0,3	0	0	1,32	0,02	1,4
ФБУН ЕМНЦ ПОЗРПП Роспотребнадзора по Свердловской области 2018год	Каша гречневая вязкая с овощами (гарнир)	150	4,39	0,02	7,42	3,54	34,25	174,71	17,5	71,3	111	2,4	28	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	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 10 день'	**820,00**	**25,75**	**5,41**	**27,92**	**11,45**	**115,84**	**773,44**	**112**	**132**	**291**	**5,3**	**64**	**891**	**5,84**	**0,36**	**29**

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 352191790442986473152692261956718905753445707912

Владелец Сергунин Евгений Юрьевич

Действителен С 17.04.2026 по 17.04.2027