

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Каскад"

Н.А.Елькина

" " 2026 год

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

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

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ №119

Л.В.Голубова

" " 2026 год

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Пищевые элементы (мг)										
			Всего	в т.ч. жив.	Всего	в т.ч. дист.			Витамины										
									Са	Mg	P	Fe	A,мкг	Э,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг		
Обед 1 день																			

Обед 1 день																			
№120 (1996)	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной	250/10	1,95	0,28	5,57	0,08	9,94	95,18	39,88	13,1	31,57	0,48	27	280	0,21	0,02	9,7		
ТТК	Индийка тушеная	50/50	16,95	0,00	11,78	6,93	5,84	193,80	20,27	17,86	33,8	0,46	0	800	3,28	0,03	3,9		
ТТК	Рис по турецки с вермишелью	150	4,05	0,01	3,95	1,52	38,68	206,81	9,33	21,7	70,34	0,61	17	19,6	0,81	0,05	0		
№588 (1996)	Компот из смеси сухофруктов	200	0,30	0,00	1,56	0,00	19,79	88,69	2,46	5,92	6,79	0,14	73	6,2	0	0,02	0,6		
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09	5,88	4,12	19,11	0,32	0	0	0,33	0,03	0		
пром.	Хлеб ржаной	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09	5,88	4,12	19,11	0,32	0	0	0,33	0,03	0		
Итого за 'Обед 1'		760,00	27,41	0,29	29,33	12,74	101,14	728,67	98,96	83,93	221,2	3,18	224	115	6,62	0,22	22		

Обед 2 день																			
№128 (1996)	Рассольник домашний со сметаной	250/10	2,35	0,25	5,77	4,56	15,82	122,43	30,76	24,84	61,5	0,92	9	220	2,06	0,08	11		
№505 (2004)	Кнели из филе цыпленка (паровые)	90	15,33	2,06	8,20	0,08	5,29	176,48	36,3	4,6	42,51	0,33	58	102	0,4	0,02	0,3		
№463 (1996)	Каша гречневая рассычатая (гарнир)	150	6,58	0,03	6,48	2,24	46,26	265,95	19,6	136,1	204,4	4,6	30	35,7	0,61	0,29	0		
№588 (1996)	Компот из кураги	200	1,02	0,00	0,06	0,06	28,19	106,45	31,8	20,58	28,62	0,67	0	117	1,1	0,02	0,8		
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09	5,88	4,12	19,11	0,32	0	0	0,33	0,03	0		
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90	6,86	9,21	30,97	0,76	0	0,2	0,28	0,04	0		
Итого за 'Обед 2'		750,00	28,80	2,34	24,60	11,93	147,44	781,31	511,2	268,1	446,5	20,6	97	521	6,59	0,61	40		

Обед 3 день																			
№181 (2004)	Уха с перловой крупой	250/25	6,89	0,00	0,63	0,32	19,71	107,90	26,73	20,54	67,75	0,81	87	5,88	0,18	0,09	31		
№562 (2014)	Тефтели из говядины с отрубями и соусом	50/50	7,84	0,00	9,49	3,64	15,11	146,80	13,64	12,17	32,49	0,5	5,8	92,5	1,85	0,03	2,8		
ТТК	Картофель отварной	150	3,06	0,03	10,46	0,61	26,85	197,26	18,73	35	89,52	1,4	35	43,8	0,21	0,18	30		
№652 (1996)	Отвар шиповника	200	0,67	0,00	0,27	0,27	16,01	63,51	11,76	3,33	3,33	0,59	0	163	0,76	0,01	196		
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,98	0,00	0,31	0,31	20,31	96,12	7,84	5,49	25,48	0,43	0	0	0,44	0,04	0		
пром.	Хлеб ржаной	30	1,94	0,00	0,35	0,35	12,26	56,85	10,29	13,82	46,45	1,15	0	0,3	0,42	0,05	0		
Итого за 'Обед 3'		775,00	23,38	0,03	24,51	5,50	110,25	704,66	88,99	90,35	265	4,88	128	306	3,86	0,4	260		

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины			
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Мg	Р	Fe	А,мкг	Э,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг

Обед 4 день

№139 (1996)	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	6,19	0,00	4,41	2,45	19,61	141,02	17,03	20,4	54,48	0,86	0	202	1,19	0,1	13
№433 (2004)	Котлета домашняя с отрубями	90	14,82	0,00	14,96	2,98	5,36	208,98	2,86	3,57	8,04	0,15	0	69,6	1,42	0,01	1,9
ТТК	Булгур с овощами	150	5,32	0,01	5,03	2,50	30,49	192,35	14,38	9,08	21,57	0,3	14	343	1,76	0,02	2,8
№588 (1996)	Компот из кураги	200	1,02	0,00	0,06	0,06	28,19	106,45	31,8	20,58	28,62	0,67	0	117	1,1	0,02	0,8
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09	5,88	4,12	19,11	0,32	0	0	0,33	0,03	0
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90	6,86	9,21	30,97	0,76	0	0,2	0,28	0,04	0
Итого за 'Обед 4 день'		740,00	30,87	15,02	26,08	11,74	107,05	758,79	260,2	96,87	193,3	9,13	14	677	7,16	0,29	38
Обед 5 день		740,00	30,87	15,02	26,08	11,74	107,05	758,79	260,2	96,87	193,3	9,13	14	677	7,16	0,29	38

ФБУН ЕМНЦ РАН
Республиканский по
Свердловской области
2018 год

(2004)	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	227	2,41	0,05	17
№472/3 (199	Фрикадельки в соусе из говядины	60/50	12,50	0,01	7,38	0,97	11,97	153,93	6,95	5,64	15,53	0,29	17	94,6	0,57	0,02	2,9
№588 (1996)	Пюре картофельное (гарнир)	150	3,21	0,70	5,33	0,50	23,40	153,04	41,06	32,16	94,78	1,16	35	43,3	0,18	0,16	25
пром.	Компот из смеси сухофруктов	200	0,30	0,00	1,56	0,00	19,79	88,69	2,46	5,92	6,79	0,14	73	6,2	0	0,02	0,6
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,98	0,00	0,31	0,31	20,31	96,12	7,84	5,49	25,48	0,43	0	0	0,44	0,04	0
пром.	Хлеб ржаной	30	1,94	0,00	0,35	0,35	12,26	56,85	10,29	13,82	46,45	1,15	0	0,3	0,42	0,05	0
Итого за 'Обед 5 день'		770,00	26,94	15,73	24,60	13,31	101,99	672,61	112,8	91,22	243,4	4,83	15	244	6,69	0,36	66
Обед 6 день		770,00	26,94	15,73	24,60	13,31	101,99	672,61	112,8	91,22	243,4	4,83	15	244	6,69	0,36	66

№139 (2004)	Суп картофельный с горохом, гречками	250/10	6,98	0,00	4,80	4,80	19,86	185,87	28,88	34,38	85,53	1,98	0	232	2,07	0,25	11
№562 (2014)	Тефтели из говядины с отрубями и соусом	50/50	7,84	0,00	9,49	3,64	15,11	146,80	13,64	12,17	32,49	0,5	5,8	92,5	1,85	0,03	2,8
№36(2003)	Рис припущенный с овощами	150	3,80	0,02	6,38	2,74	40,84	235,73	8,57	28,64	85,6	0,62	26	119	1,28	0,05	1,1
ТТК	Напиток вишневый	200	0,47	0,00	2,61	0,00	17,29	88,24	3,68	10	11,47	0,2	180	9,3	0	0,03	2,3
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09	5,88	4,12	19,11	0,32	0	0	0,33	0,03	0
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90	6,86	9,21	30,97	0,76	0	0,2	0,28	0,04	0
Итого за 'обед 6 день'		760,00	23,50	0,00	24,27	14,08	116,50	766,63	74,94	116,1	305,7	5,16	180	619	7,12	0,48	45

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины			
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Мг	Р	Fe	А,мкг	Э,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	35,86	17,97	41,8	0,63	9	231	4,62	0,04	7,5
№50(2003)	Котлета домашняя	90	15,63	15,01	12,15	4,80	4,01	187,31	11,46	4,46	12,33	0,27	0	14,5	2,31	0,01	1
№469 (1996)	Макаронные изделия отварные	150	5,51	0,03	4,89	0,65	36,65	212,18	10,09	7,98	44,37	0,81	30	34,3	0,82	0,08	0
№705 (2004)	Напиток из плодов шиповника	200	0,31	0,00	0,14	0,14	26,07	99,27	6,08	1,57	1,57	0,31	0	86,8	0,34	0,01	127
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09	5,88	4,12	19,11	0,32	0	0	0,33	0,03	0
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90	6,86	9,21	30,97	0,76	0	0,2	0,28	0,04	0
Итого за 'Обед 7 день '		750,00	27,07	15,29	28,43	16,48	107,84	746,94	81,62	51,28	172	3,6	39	367	8,94	0,24	136
Обед 8 день																	

ФБУН ЕНМЦ ПЗЭР ЦП
Роспотребнадзора по
Свердловской области
2018 год

(2004)	Борщ с морской капустой, картофелем, сметаной	250/10	1,97	0,25	7,09	5,06	14,26	128,96	41,9	23,05	52,57	1,08	15	227	2,41	0,05	17
ТТК	Фрикадельки в соусе из говядины	60/50	12,50	0,01	7,38	0,97	11,97	153,93	6,95	5,64	15,53	0,29	17	94,6	0,57	0,02	2,9
№588 (1996)	Булгур с овощами	150	5,32	0,01	8,59	0,06	33,49	180,32	14,38	9,08	21,52	0,3	14	343	0,66	0,02	2,8
пром.	Компот из кураги	200	1,02	0,00	1,03	0,06	28,19	106,45	31,8	20,58	28,62	0,67	0	117	1,1	0,02	0,8
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09	5,88	4,12	19,11	0,32	0	0	0,33	0,03	0
пром.	Хлеб ржаной	30	1,94	0,00	0,35	0,35	12,26	56,85	10,29	13,82	46,45	1,15	0	0,3	0,42	0,05	0
Итого за 'Обед 8 день '		780,00	26,80	0,27	24,68	5,97	115,40	698,61	121,1	96,95	218,9	4,35	50	756	5,61	0,23	31
Обед 9 день																	

№129 (1996)	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	2,38	0,25	5,80	4,59	17,47	129,99	27,47	23,47	68,61	0,89	9	219	2,08	0,08	6,7
ТТК	Индейка тушеная	50/50	16,95	0,00	11,78	6,93	5,84	193,80	20,27	17,86	33,8	0,46	0	800	3,28	0,03	3,9
№472 (1996)	Пюре картофельное (гарнир)	150	3,21	0,70	5,33	0,50	23,40	153,04	41,06	32,16	94,78	1,16	35	43,3	0,18	0,16	25
№588 (1996)	Компот из смеси сухофруктов	200	0,30	0,00	1,56	0,00	19,79	88,69	2,46	5,92	6,79	0,14	73	6,2	0	0,02	0,6
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09	5,88	4,12	19,11	0,32	0	0	0,33	0,03	0
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90	6,86	9,21	30,97	0,76	0	0,2	0,28	0,04	0
Итого за 'Обед 9 день '		830,00	26,36	1,27	24,95	14,01	110,11	718,83	495,5	145,5	300,8	14,5	74	388	7,25	0,42	50

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Мg	Р	Fe	А,мкг	Рg,мкг	Тg,мг	В1,мг	С,мг
Обед 10 день																	
№167 (1996)	Суп пюре из разных овощей с цветной капустой, грибами	250/10	4,27	1,09	5,50	0,39	24,40	162,14	60,83	24,21	77	0,62	36	492	0,27	0,08	12
№460(1996)	Котлета рубленая из птицы с отрубями	90	16,60	0,00	6,06	4,02	14,08	176,09	9,6	12,3	28,63	0,57	0	0	2,02	0,03	0
ФБУН ЕАИЦ ПОЗРП Республики Коми по Свердловской области 2018год	Каша гречневая вязкая с овощами (гарнир)	150	4,39	0,02	7,42	3,54	34,25	174,71	17,52	71,27	111	2,37	28	326	1,49	0,15	1,7
		200	0,31	0,00	0,14	0,14	26,07	99,27	6,08	1,57	1,57	0,3	0	86,8	0,34	0,01	127
№705(2004)	Напиток из плодов шиповника	200	0,31	0,00	0,14	0,14	26,07	99,27	6,08	1,57	1,57	0,3	0	86,8	0,34	0,01	127
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09	5,88	4,12	19,11	0,32	0	0	0,33	0,03	0
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90	6,86	9,21	30,97	0,76	0	0,2	0,28	0,04	0
Итого за 'Обед 10 день'		820,00	24,09	1,79	27,64	9,78	122,20	722,20	105,4	124,8	277,8	5,12	77	905	5,21	0,35	28