

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ООО "Каскад"

Н. А. Елькина  
" " 2026 год



**Основное десятидневное меню обедов для детей, обучающихся в 5-11 классах (с пищевой аллергией на молочную продукцию, куриный белок)**

за счет родительских средств в размере 265 рублей 40 копеек

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,м кг	PЭ,м кг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
<b>Обед 1 день</b>																	
ТТК	Овощи свежие в нарезке с зеленью (огурец, помидор)	100	0,94	0,00	0,15	0,15	4,31	40,73	21,03	17,11	34,14	0,76	0	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	125,18	39,88	13,1	31,57	0,48	27	280	0,21	0,02	9,68
№401 (1996)	Гуляш из говядины	50/50	15,63	15,01	15,53	2,42	4,01	202,54	7,81	4,22	11,54	0,24	0	14,4	1,21	0,01	0,95
ТТК	Рис по турецки с вермишелью	180	4,86	0,02	6,74	1,83	46,42	228,17	11,2	26,04	84,41	0,74	21	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	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	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
<b>Итого за 'Обед '</b>		<b>900,00</b>	<b>28,12</b>	<b>15,31</b>	<b>31,15</b>	<b>5,03</b>	<b>110,45</b>	<b>818,88</b>	<b>98,3</b>	<b>85,17</b>	<b>229,6</b>	<b>3,61</b>	<b>227</b>	<b>403</b>	<b>3,52</b>	<b>0,24</b>	<b>30,59</b>
<b>Обед 2 день</b>																	
ТТК	Салат из свежих помидоров с льняным маслом	100	0,97	0,00	9,96	7,52	4,59	120,93	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
№562 (2014)	Ежики с рисом	100	14,63	0,00	13,83	9,48	14,39	257,20	8,29	8,64	31,94	0,34	0	4,35	0,03	2,04	
№472/3 (1996)	Пюре картофельное без молока с маслом подсолнечным	180	3,02	0,00	5,79	5,79	26,70	169,53	18,33	34,88	88,24	1,38	0	4,62	2,49	0,18	30,16
№468 (1996)	Горошек зеленый консервированный отварной	30	1,43	0,01	0,91	0,06	3,94	26,49	7,54	10,84	34,99	0,2	6,1	26,4	0,07	0,1	7,13
ТТК	Напиток из брусники	200	2,70	0,00	2,51	0,00	29,25	163,66	386,8	66,15	49	10,9	0	86,3	0,42	0,08	12,25
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,49	0,00	0,16	0,16	10,15	48,06	3,92	2,74	12,74	0,22	0	0	0,22	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
<b>Итого за 'Обед 2 день '</b>		<b>910,00</b>	<b>27,88</b>	<b>0,26</b>	<b>39,17</b>	<b>27,81</b>	<b>113,01</b>	<b>946,21</b>	<b>474,9</b>	<b>174,9</b>	<b>332,5</b>	<b>15,5</b>	<b>15</b>	<b>457</b>	<b>13,82</b>	<b>0,58</b>	<b>84,14</b>

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	А,м кг	РЭ,м кг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
<b>Обед 3 день</b>																	
№16 (2004)	Салат из свежих огурцов с льяным маслом	100	0,71	0,00	9,88	7,43	3,09	102,14	23,89	12,56	37,93	0,56	0	9	3,39	0,03	8,82
№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	30,72
№433 (2004)	Мясо тушеное	50/50	14,82	0,00	10,96	2,98	5,36	218,98	2,86	3,57	8,04	0,15	0	69,6	1,42	0,01	1,85
№274 (1996)	Макаронные изделия отварные "Ассорти"	180	6,62	0,03	5,87	0,78	44,00	254,69	12,12	9,58	53,27	0,97	36	41,1	0,98	0,1	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	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	0,22	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
<b>Итого за 'Обед 3 день'</b>		<b>895,00</b>	<b>32,49</b>	<b>0,03</b>	<b>28,01</b>	<b>12,18</b>	<b>104,49</b>	<b>823,18</b>	<b>88,14</b>	<b>61,53</b>	<b>214</b>	<b>4,06</b>	<b>124</b>	<b>289</b>	<b>7,23</b>	<b>0,3</b>	<b>237,4</b>
<b>Обед 4 день</b>																	
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	250	2,81	0,00	2,51	2,51	22,21	120,65	18,5	23,78	63,01	0,99	0	202	1,21	0,12	16,17
№401 (1996)	Гуляш из говядины	50/50	15,63	15,01	11,50	2,42	4,01	195,96	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	245,81	17,25	10,9	25,89	0,37	17	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
<b>Итого за 'Обед 4 день'</b>		<b>890,00</b>	<b>28,95</b>	<b>15,02</b>	<b>22,85</b>	<b>8,73</b>	<b>121,39</b>	<b>818,55</b>	<b>112,6</b>	<b>94,53</b>	<b>228,8</b>	<b>4,5</b>	<b>17</b>	<b>821</b>	<b>6,79</b>	<b>0,29</b>	<b>38,88</b>
<b>Обед 5 день</b>																	
№83 (1982)	Салат из квашеной капусты	100	1,34	0,00	5,02	5,02	10,19	92,39	36,49	13,48	23,82	0,71	0	0,5	2,39	0,02	23,32
ФБУН ГИИЦ Роспотребнадзора по Свердловской области 2018 год	Борщ с морской капустой, картофелем, сметаной	250/10	1,97	0,25	5,09	5,06	14,26	133,96	41,9	23,05	52,57	1,08	15	227	2,41	0,05	17,28
№430 (1996)	Запеканка картофельная с мясом 243/5	243/5	5,37	0,02	13,91	9,86	45,82	356,36	30,31	57,07	149,3	2,36	29	39,6	4,39	0,29	47,24
ТТК	Напиток фруктово-ягодный	200	0,22	0,00	0,00	0,00	16,31	82,87	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
<b>Итого за 'Обед 5 день'</b>		<b>878,00</b>	<b>13,82</b>	<b>0,27</b>	<b>24,68</b>	<b>20,60</b>	<b>119,15</b>	<b>818,55</b>	<b>127,3</b>	<b>112,9</b>	<b>297,6</b>	<b>5,77</b>	<b>44</b>	<b>267</b>	<b>10,05</b>	<b>0,45</b>	<b>87,84</b>

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	A,м	РЭ,м	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
													кг	кг			
<b>Обед 6 день</b>																	
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, гречками	250/10	6,98	0,00	6,80	4,80	29,86	285,87	28,88	34,38	85,53	1,98	0	232	2,07	0,25	11,49
№403 (1996)	Плов	250	15,28	0,00	14,53	8,53	54,69	316,07	13,51	43,22	117,9	0,98	0	318	3,93	0,08	4,36
ТТК	Напиток вишневый	200	0,47	0,00	2,61	0,00	10,29	88,24	3,68	10	11,47	0,2	180	9,3	0	0,03	2,32
№468 (1996)	Горошек зеленый консервированный отварной	30	1,43	0,01	0,91	0,06	3,94	26,49	7,54	10,84	34,99	0,2	6,1	26,4	0,07	0,1	7,13
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
<b>Итого за 'обед 6 день'</b>		<b>910,00</b>	<b>30,07</b>	<b>0,01</b>	<b>25,65</b>	<b>14,19</b>	<b>135,98</b>	<b>891,29</b>	<b>89,64</b>	<b>133,1</b>	<b>353,3</b>	<b>5,64</b>	<b>186</b>	<b>685</b>	<b>7,37</b>	<b>0,6</b>	<b>69,4</b>
<b>Обед 7 день</b>																	
№16 (2004)	Салат из свежих огурцов с льняным маслом	100	0,71	0,00	9,88	7,43	3,09	102,14	23,89	12,56	37,93	0,56	0	9	3,39	0,03	8,82
№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
№371(2004)	Рыба припущенная (филе минтая)	100	17,62	0,00	1,11	0,01	12,42	123,46	29,21	9,41	6,42	0,19	260	17,1	0,01	0,02	11,37
№472/3 (1996)	Пюре картофельное без молока с маслом подсолнечным	180	3,02	0,00	5,79	5,79	26,70	169,53	18,33	34,88	88,24	1,38	0	4,62	2,49	0,18	30,16
№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	86,8	0,34	0,01	127,4
пром.	Блины классические со сгущенным молоком	50/10	4,02	0,71	7,20	2,45	10,40	105,66	30,09	3,33	21,51	0,02	4,1	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
<b>Итого за 'Обед 7 день'</b>		<b>940,00</b>	<b>30,56</b>	<b>0,96</b>	<b>35,29</b>	<b>26,46</b>	<b>115,54</b>	<b>824,20</b>	<b>154,2</b>	<b>91,67</b>	<b>241,2</b>	<b>4,07</b>	<b>273</b>	<b>354</b>	<b>12,47</b>	<b>0,35</b>	<b>185,4</b>
<b>Обед 8 день</b>																	
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
ФБУН ЕМЦ ПЗРПП Роспотребнадзора по Свердловской области 2018 год	Борщ с морской капустой, картофелем, сметаной	250/10	1,97	0,25	7,09	5,06	14,26	133,96	41,9	23,05	52,57	1,08	15	227	2,41	0,05	17,28
№47(2004)	Фрикадельки из говядины паровые с отрубями (безмолочное меню)	100	16,45	0,00	11,48	4,18	8,43	210,27	12,19	21,66	48,28	0,81	0	0	2,33	0,05	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	412	2,11	0,02	3,34
№588 (1996)	Компот из кураги	200	1,02	0,00	0,06	0,06	23,19	136,45	31,8	20,58	28,62	0,67	0	117	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
<b>Итого за 'Обед 8 день'</b>		<b>880,00</b>	<b>27,54</b>	<b>0,26</b>	<b>27,22</b>	<b>12,85</b>	<b>108,69</b>	<b>818,19</b>	<b>135</b>	<b>105,3</b>	<b>233,2</b>	<b>4,67</b>	<b>32</b>	<b>831</b>	<b>8,86</b>	<b>0,24</b>	<b>39,04</b>

№ 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,м	РЭ,м	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
													кг	кг			
<b>Обед 9 день</b>																	
№16 (2004)	Салат из свежих огурцов с льняным маслом	100	0,71	0,00	9,88	7,43	3,09	102,14	23,89	12,56	37,93	0,56	0	9	3,39	0,03	8,82
№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
№562 (2014)	Ежики с рисом	100	14,63	0,00	13,83	9,48	14,39	257,20	8,29	8,64	31,94	0,34	0	0	4,35	0,03	2,04
№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	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
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
<b>Итого за 'Обед 9 день '</b>		<b>880,00</b>	<b>25,87</b>	<b>0,28</b>	<b>37,81</b>	<b>22,63</b>	<b>114,73</b>	<b>938,21</b>	<b>479,9</b>	<b>164,8</b>	<b>338,6</b>	<b>15,3</b>	<b>49</b>	<b>366</b>	<b>11</b>	<b>0,5</b>	<b>66,16</b>
<b>Обед 10 день</b>																	

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	492	0,27	0,08	12,42
№48 (2003)	Кнели из говядины	100	13,66	0,71	10,82	1,33	3,83	175,63	3,12	0,54	8,75	0,13	22	48,3	0,83	0	0
ФБУН ЕМНЦ ПОЗРПП 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	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
	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
<b>Итого за 'Обед 10 день '</b>		<b>1010,00</b>	<b>30,57</b>	<b>1,83</b>	<b>26,51</b>	<b>7,18</b>	<b>120,57</b>	<b>830,84</b>	<b>138,7</b>	<b>154,5</b>	<b>334,5</b>	<b>7,88</b>	<b>92</b>	<b>1012</b>	<b>4,36</b>	<b>0,41</b>	<b>36,1</b>