

Согласовано
 Директор МАОУ СОИЦ № 166
 О.В. Медведева
 2025 г.

Утверждаю
 Директор ООО "Каскад"
 Н.А. Елькина
 2025 г.

Основное десятидневное меню обедов для 1-4 классов

(за счет средств родителей в размере 162 рублей 95 копеек)

| № ТК | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | | Жиры, г | | Углево- ды, г | ЭЦ, ккал |
|---|---|----------|--------------|----------------|--------------|-----------------|------------------|---------------|
| | | | всего | в т.ч. жив. | всего | в т.ч. раст. | | |
| Обед 1 день | | | | | | | | |
| №131 (1996) | Суп картофельный с рыбой (филе минтая) | 250/20 | 3,30 | 0,00 | 3,16 | 2,92 | 18,87 | 114,57 |
| №474 (1997) | Котлеты особые с отрубями | 90 | 14,03 | 0,00 | 11,82 | 2,37 | 6,44 | 187,20 |
| №464 (1996) | Каша гречневая вязкая (гарнир) | 150 | 4,52 | 0,03 | 5,42 | 1,18 | 24,31 | 157,92 |
| ТТК | Напиток из брусники | 200 | 2,70 | 0,00 | 2,51 | 0,00 | 39,25 | 163,66 |
| пром. | Хлеб пшеничный витаминизированный | 30 | 2,23 | 0,00 | 0,24 | 0,24 | 15,23 | 72,09 |
| пром. | Хлеб ржаной | 20 | 1,29 | 0,00 | 0,24 | 0,24 | 8,17 | 37,90 |
| Итого за 'Обед 1' | | | 31,07 | 0,03 | 23,38 | 6,94 | 117,28 | 764,35 |
| Обед 2 день | | | | | | | | |
| ТТК | Помидор пикантный | 55/5 | 0,59 | 0,00 | 4,95 | 3,73 | 2,80 | 57,58 |
| ФБУН ЕМНЦ ПОЗРП Роспотребнадзора по Свердловской области 2018 год | Борщ с морской капустой, картофелем, сметаной | 250/10 | 1,97 | 0,25 | 7,09 | 5,06 | 14,26 | 123,96 |
| №505 (2004) | Кнели из филе цыпленка (паровые) | 90 | 16,33 | 2,06 | 8,20 | 0,08 | 5,29 | 176,48 |
| №469 (1996) | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,51 | 0,03 | 4,89 | 0,65 | 36,65 | 212,18 |
| ТТК | Напиток вишневый | 200 | 0,39 | 0,39 | 2,17 | 0,00 | 21,74 | 101,41 |
| пром. | Хлеб пшеничный витаминизированный | 30 | 2,23 | 0,00 | 0,24 | 0,24 | 15,23 | 72,09 |
| пром. | Хлеб ржаной | 20 | 1,29 | 0,00 | 0,24 | 0,24 | 8,17 | 37,90 |
| Итого за 'Обед 2 день' | | | 28,31 | 2,73 | 27,78 | 10,00 | 104,14 | 768,48 |
| Обед 3 день | | | | | | | | |
| №139 (1996) | Суп картофельный с макаронными изделиями на бульоне с курой | 250 | 5,74 | 0,00 | 7,05 | 2,45 | 19,61 | 130,98 |
| №47 (2004) | Фрикадельки из говядины (паровые) с отрубями | 90 | 12,40 | 0,02 | 10,13 | 0,24 | 7,80 | 167,39 |
| ТТК | Булгур с овощами | 150 | 4,32 | 0,01 | 4,59 | 0,06 | 33,49 | 190,32 |
| №588 (1996) | Компот из кураги | 200 | 1,02 | 0,00 | 0,06 | 0,06 | 28,19 | 106,45 |
| пром. | Хлеб пшеничный витаминизированный | 30 | 2,23 | 0,00 | 0,24 | 0,24 | 15,23 | 72,09 |
| пром. | Хлеб ржаной | 20 | 1,29 | 0,00 | 0,24 | 0,24 | 8,17 | 37,90 |
| Итого за 'Обед 3 день' | | | 27,00 | 0,03 | 22,31 | 3,29 | 112,49 | 705,14 |
| Обед 4 день | | | | | | | | |
| №120 (1996) | Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной | 250/10 | 5,01 | 0,25 | 9,05 | 5,09 | 11,08 | 120,46 |
| №394 (1996) | Жаркое по-домашнему | 50/200 | 14,42 | 0,00 | 12,61 | 10,61 | 37,83 | 361,35 |
| №705 (2004) | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,31 | 0,00 | 0,14 | 0,14 | 26,07 | 99,27 |
| пром. | Хлеб пшеничный витаминизированный | 40 | 2,97 | 0,00 | 0,32 | 0,32 | 20,30 | 96,12 |
| пром. | Хлеб ржаной | 20 | 1,29 | 0,00 | 0,24 | 0,24 | 8,17 | 37,90 |
| Итого за 'Обед 4 день' | | | 24,00 | 0,25 | 22,36 | 16,40 | 103,45 | 715,10 |
| Обед 5 день | | | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|--------------------------------|--------------------------------------|--------|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| №129/3(1996) | Рассольник ленинградский со сметаной | 250/10 | 2,38 | 0,25 | 3,80 | 4,59 | 17,47 | 129,99 |
| №390 (1996) | Свинина тушеная | 75/50 | 15,12 | 0,00 | 15,95 | 3,54 | 5,29 | 180,19 |
| №36 (2003) | Рис припущенный с овощами | 150 | 3,80 | 0,02 | 5,20 | 2,74 | 20,80 | 200,73 |
| ТТК | Напиток вишневый | 200 | 0,10 | 0,00 | 0,61 | 0,00 | 17,29 | 88,24 |
| прорм. | Хлеб пшеничный витаминизированный | 30 | 2,23 | 0,00 | 0,24 | 0,24 | 15,23 | 72,09 |
| пром. | Хлеб ржаной | 20 | 1,29 | 0,00 | 0,24 | 0,24 | 8,17 | 37,90 |
| Итого за 'Обед 5 день ' | | | 24,92 | 0,27 | 26,04 | 11,35 | 84,25 | 709,15 |
| Обед 6 день | | | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|--------------------------------|---|--------|--------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| ТТК | Огурчик пикантный | 55/5 | 0,43 | 0,00 | 4,95 | 3,73 | 1,89 | 52,63 |
| №120 (1996) | Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной | 250/10 | 5,01 | 0,25 | 9,05 | 5,09 | 11,08 | 120,46 |
| ТТК | Грудка цыпленка тушенная с овощами и соусом "ароматная" | 70/50 | 15,80 | 0,22 | 11,29 | 5,58 | 6,37 | 208,61 |
| ТТК | Макаронные изделия отварные "Ассорти" | 150 | 3,51 | 0,03 | 4,89 | 0,65 | 36,66 | 212,22 |
| ТТК | Напиток фруктово-ягодный | 200 | 0,22 | 0,00 | 1,53 | 0,00 | 25,11 | 106,32 |
| прорм. | Хлеб пшеничный витаминизированный | 30 | 2,23 | 0,00 | 0,24 | 0,24 | 15,23 | 72,09 |
| пром. | Хлеб ржаной | 20 | 1,29 | 0,00 | 0,24 | 0,24 | 8,17 | 37,90 |
| Итого за 'Обед 6 день ' | | | 28,49 | 0,50 | 32,19 | 15,53 | 104,51 | 810,23 |
| Обед 7 день | | | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|--------------------------------|---|-----|--------------|-------------|--------------|-------------|---------------|---------------|
| 139/3 (1996г. | Суп картофельный с макаронными изделиями на бульоне с курой | 250 | 5,74 | 0,00 | 7,05 | 2,45 | 19,61 | 130,98 |
| №424 (1996) | Биточки паровые из говядины с отрубями | 90 | 14,16 | 0,02 | 8,98 | 0,24 | 10,16 | 187,07 |
| №464 (1996) | Каша гречневая вязкая (гарнир) | 150 | 4,52 | 0,03 | 5,42 | 1,18 | 24,31 | 157,92 |
| ТТК | Напиток из брусники | 200 | 0,70 | 0,00 | 2,51 | 0,00 | 29,25 | 133,66 |
| | Фрукты свежие (яблоко) | 100 | 0,38 | 0,00 | 0,35 | 0,40 | 10,56 | 44,45 |
| прорм. | Хлеб пшеничный витаминизированный | 30 | 2,23 | 0,00 | 0,24 | 0,24 | 15,23 | 72,09 |
| пром. | Хлеб ржаной | 20 | 1,29 | 0,00 | 0,24 | 0,24 | 8,17 | 37,90 |
| Итого за 'Обед 7 день ' | | | 29,15 | 1,75 | 23,21 | 1,77 | 117,60 | 898,31 |
| Обед 8 день | | | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|--------------------------------|--|--------|--------------|-------------|--------------|-------------|---------------|---------------|
| №572 (2004) | Овощи свежие (в нарезке) | 60 | 0,56 | 0,00 | 0,09 | 0,09 | 2,56 | 12,31 |
| №167 (1996) | Суп пюре из разных овощей с цветной капустой, гренками | 250/10 | 4,27 | 1,09 | 3,50 | 0,39 | 24,40 | 162,14 |
| ТТК | Индейка тушенная | 100 | 14,49 | 0,22 | 10,93 | 4,01 | 6,37 | 180,14 |
| ТТК | Рис по турецки с вермишелью | 150 | 3,05 | 0,01 | 3,95 | 1,52 | 38,68 | 206,81 |
| №588 (1996) | Компот из кураги | 200 | 1,02 | 0,00 | 0,06 | 0,06 | 28,19 | 106,45 |
| прорм. | Хлеб пшеничный витаминизированный | 30 | 2,23 | 0,00 | 0,24 | 0,24 | 15,23 | 72,09 |
| пром. | Хлеб ржаной | 20 | 1,29 | 0,00 | 0,24 | 0,24 | 8,17 | 37,90 |
| Итого за 'Обед 8 день ' | | | 26,91 | 1,32 | 19,01 | 6,55 | 123,60 | 777,85 |
| Обед 9 день | | | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|--|---|--------|--------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| ТТК | Помидор пикантный | 55/5 | 0,59 | 0,00 | 4,95 | 3,73 | 2,80 | 57,58 |
| 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 |
| ТТК | Плов с грудкой цыпленка, булгуром | 50/200 | 22,89 | 0,00 | 15,67 | 12,78 | 55,54 | 442,26 |
| ТТК | Напиток вишневый | 200 | 0,00 | 0,00 | 2,61 | 0,00 | 18,29 | 88,24 |
| прорм. | Хлеб пшеничный витаминизированный | 30 | 2,23 | 0,00 | 0,24 | 0,24 | 15,23 | 72,09 |
| пром. | Хлеб ржаной | 30 | 1,94 | 0,00 | 0,35 | 0,35 | 12,26 | 56,85 |
| Итого за 'Обед 9 день ' | | | 29,62 | 0,25 | 30,91 | 22,16 | 118,38 | 840,98 |

Обед 10 день

| | | | | | | | | |
|---------------------------------|--------------------------------------|--------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| №139 (2004) | Суп картофельный с горохом, гренками | 250/10 | 4,98 | 0,00 | 4,80 | 4,60 | 29,18 | 184,20 |
| №423 (2004) | Бефстроганов из говядины | 50/50 | 10,80 | 10,05 | 13,70 | 5,85 | 6,24 | 242,28 |
| №469 (1996) | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,51 | 0,03 | 4,89 | 0,65 | 36,65 | 212,18 |
| ТТК | Напиток фруктово-ягодный | 200 | 0,22 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 20,11 | 96,32 |
| прорм. | Хлеб пшеничный витаминизированный | 30 | 2,23 | 0,00 | 0,24 | 0,24 | 15,23 | 72,09 |
| пром. | Хлеб ржаной | 20 | 1,29 | 0,00 | 0,24 | 0,24 | 8,17 | 37,90 |
| Итого за 'Обед 10 день ' | | | 25,03 | 10,08 | 23,87 | 11,58 | 115,58 | 844,98 |