

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Какад"

Н.А.Елькина

" 12 " января 2026 год

СОГЛАСОВАНО

И О директора МАOU СОШ № 127

Ю.А. Киселева

" 12 " января 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 224 рубля 27 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	А,мкг	РЭ,мк г	ТЭ,мг	В1,мг	С,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, сметаной	250/10	1,95	0,28	5,57	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	17,9	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'		930,00	26,77	0,29	27,69	13,14	107,70	791,58	113	91,8	230,8	5,09	224	1120	6,82	0,24	25,61
Обед 2 день																	
ТТК	Помидор пикантный	60	0,59	0,00	4,45	4,06	2,78	61,91	7,48	10,7	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	122,43	30,76	24,8	61,5	0,92	9	219,6	2,06	0,08	10,51
№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
№472/3 (1996)	Пюре картофельное (гарнир)	150	3,21	0,70	5,33	0,50	23,40	153,04	41,06	32,2	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	66,2	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	13,8	46,45	1,15	0	0,3	0,42	0,05	0
Итого за 'Обед 2 день'		820,00	26,19	0,95	27,65	12,99	121,68	814,23	489,8	160	313,5	15,2	44	422	7,12	0,47	63,4

№ 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,мк г	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	20,5	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	10,67	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	14,2	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	29,25	3,84	25,16	2,01	115,55	764,16	255,7	70	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	10,8	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	15,63	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	14,5	343,3	1,76	0,02	2,79
№65 (2003)	Напиток "Здоровье" (с брусникой)	200	1,41	0,00	1,32	0,05	32,86	132,74	197,3	34,5	26,05	5,78	0	44,1	0,24	0,05	7,41
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	13,8	46,45	1,15	0	0,3	0,42	0,05	0
Итого за 'Обед 4 день'		820,00	33,32	15,02	26,08	11,74	120,25	818,59	260,2	96,9	193,3	9,13	14,5	677,1	7,16	0,29	37,85

№ 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 г	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
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 2018 год	Борщ с морской капустой, картофелем, сметаной	250/10	1,97	0,25	7,09	5,06	14,26	123,96	41,9	23,1	52,57	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	456,58	30,31	57,1	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	13,8	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	18,60	115,07	850,01	112,7	108	288,1	5,49	43,6	267,1	9,09	0,45	78,51
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	23,86	185,87	28,88	34,4	85,53	1,98	0	231,9	2,07	0,25	11,49
№403 (1996)	Плов	250	16,48	0,00	16,12	8,53	54,69	446,29	13,51	43,2	117,9	0,98	0	318	3,93	0,08	4,36
ТТК	Напиток вишневый	200	0,47	0,00	2,61	0,00	12,29	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	30	1,94	0,00	0,35	0,35	12,26	56,85	10,29	13,8	46,45	1,15	0	0,3	0,42	0,05	0
Итого за 'обед 6 день'		840,00	27,44	0,00	24,27	14,08	126,19	886,36	74,94	116	305,7	5,16	180	618,9	7,12	0,48	44,63

№ 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 г	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
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	10,77	10,24	8,54	138,19	35,86	18	41,8	0,63	9	231,2	4,62	0,04	7,51
ТТК	Рыба запеченная с сыром	90	17,61	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	32,2	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	13,8	46,45	1,15	0	0,3	0,42	0,05	0
Итого за 'Обед 7 день'		830,00	28,59	5,70	28,22	15,48	100,50	752,97	314,8	96,7	345,7	4,23	316	428,6	7,89	0,35	215,5
Обед 8 день																	
ТТК	Помидор пикантный	60	0,59	0,00	4,95	3,73	2,80	57,58	7,55	10,8	14,09	0,49	0	73,15	2,01	0,03	13,48
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	23,1	52,57	1,08	14,7	226,9	2,41	0,05	17,28
ТТК	Паприкаш из филе грудки цыпленка	60/50	13,18	0,49	8,31	2,55	8,54	154,82	93,86	19,4	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	36,65	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	20,6	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'		870,00	28,31	1,36	28,54	13,02	120,87	849,47	205,9	99,4	269,4	5,35	95,1	568,6	8,83	0,36	83,61

№ 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	А,мкг	РЭ,мк г	ТЭ,мг	В1,мг	С,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 со сметаной	250/10	2,38	0,25	3,80	4,59	17,47	129,99	27,55	23,5	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	32,2	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	66,2	49	10,9	0	86,25	0,42	0,08	12,25
прсм.	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	26,51	1,27	28,94	14,01	110,11	818,07	495,6	145	300,8	14,5	73,9	387,9	7,25	0,42	50,43
Обед 10 день																	
ТТК	Помидор пикантный	60	0,59	0,00	4,95	3,73	2,80	57,58	7,55	10,8	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	24,2	77	0,62	36,3	491,8	0,27	0,08	12,42
№48 (2003)	Кнели из говядины	90	13,20	0,67	7,06	1,53	3,35	156,44	2,91	0,64	10,19	0,13	13,2	14,04	0,69	0	0
ФБУН ЕМНЦ ПОЗРПП Роспотребнадзора по Свердловской области 2018 год	Каша гречневая вязкая с овощами (гарнир)	150	4,39	0,02	7,42	3,54	34,50	174,71	17,52	71,3	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	13,8	46,45	1,15	0	0,3	0,42	0,05	0
Итого за 'Обед 10 день '		825,00	27,75	1,79	25,64	9,78	108,24	745,08	105,4	125	277,8	5,12	77,2	905,3	5,21	0,35	27,59