

Согласовано

Директор МАОУ СОШ №122

С.О. Соколова

Утверждаю

Директор ООО "Каскад"

Н.А.Елькина

2025 г.

Основное десятидневное меню обедов для детей, обучающихся в 1-4 классах (с пищевой аллергией на молочную продукцию, куриное яйцо, рыбу)

(за счет средств субсидии, выделенной муниципальному образованию "город Екатеринбург" на обеспечение бесплатным питанием (завтрак) обучающихся в первую смену, в размере 108 рублей 64 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.		
Завтрак 1 день								
ТТК	Огурчик пикантный	20/2	0,16	0,00	1,98	1,49	0,69	20,74
№1/9	Мясо кур отварное	90	20,38	20,34	17,14	0,00	0,30	236,83
№466 (1996)	Рис припущенный с куркумой	150	3,64	0,03	4,82	0,51	39,63	216,96
№685 (2004)	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	0,05	0,05	14,82	57,35
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 'Завтрак'			27,90	20,37	24,47	2,53	78,84	641,87
Завтрак 2 день								
ТТК	Помидор пикантный	30/3	0,32	0,00	3,00	2,26	1,53	34,05
№422 (1996)	Тефтели из говядины с отрубями и соусом	50/50	7,84	0,00	7,49	3,64	10,11	136,80
№469(1996)	растительным маслом	150	5,49	0,00	4,96	4,96	36,61	212,49
№685 (2004)	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	0,05	0,05	14,82	57,35
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 'Завтрак 2 день'			17,37	0,00	15,98	11,39	86,47	550,68
Завтрак 3 день								
ТТК	Огурчик пикантный	20/2	0,16	0,00	1,98	1,49	0,69	20,74
№461 (1994)	Биточек рубленый из курицы паровой с отрубями	90	35,31	15,67	0,01	3,35	7,06	127,87
№518(2004)	растительным	150	2,94	0,00	4,90	4,90	26,02	158,49
№685 (2004)	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	0,05	0,05	14,82	57,35
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
-	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,38	0	0,35	0,4	10,56	44,45
Итого за 'Завтрак 3 день'			42,51	15,67	7,77	10,67	82,55	518,89
Завтрак 4 день								
№416(1996)	Шницель из говядины	90	15,25	0,00	11,95	5,55	13,85	224,37

№463 (1996)	Каша гречневая вязкая (гарнир) с маслом растительным	150	8,58	0,03	6,48	2,24	46,26	265,95
№686 (2004)	Чай с лимоном	200/15/7	0,26	0,00	0,06	0,06	15,16	59,88
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,49	0,00	0,16	0,16	10,15	48,06
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
Итого за 'Завтрак 4 день'			26,87	0,03	18,89	8,25	93,59	636,17
Завтрак 5 день								
ТТК	Помидор пикантный	30/3	0,32	0,00	3,00	2,26	1,53	34,05
№63 (2003)	Фрикадельки из курицы с маслом сливочным	70	9,79	0,04	6,07	0,07	6,32	116,47
№469(1996)	Макаронные изделия отварные с растительным маслом	150	5,49	0,00	4,96	4,96	36,61	212,49
ТТК	Напиток фруктово-ягодный	200	0,22	0,00	0,00	0,00	16,31	62,87
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 'Завтрак 5 день'			19,34	0,04	14,51	7,77	84,17	535,87
Завтрак 6 день								
№1/9	Мясо кур отварное	90	20,38	20,34	17,14	0,00	0,30	236,83
№463 (1996)	Каша гречневая вязкая (гарнир) с маслом растительным	150	8,58	0,03	6,48	2,24	46,26	265,95
№686 (2004)	Чай с лимоном	200/15/7	0,26	0,00	0,06	0,06	15,16	59,88
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,49	0,00	0,16	0,16	10,15	48,06
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
Итого за 'Завтрак 6 день'			32,00	20,37	24,08	2,70	80,04	648,63
Завтрак 7 день								
ТТК	Помидор пикантный	30/3	0,32	0,00	3,00	2,26	1,53	34,05
№422 (1996)	Тефтели из говядины с отрубями и соусом	50/50	7,84	0,00	7,49	3,64	10,11	136,80
№466/3(1996)	Рис припущенный с овощами	150	3,82	0,03	5,99	0,54	40,86	232,39
№685 (2004)	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	0,05	0,05	14,82	57,35
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 'Завтрак 7 день'			15,70	0,03	17,01	6,97	90,72	570,57
Завтрак 8 день								
ТТК	Огурчик пикантный	20/2	0,16	0,00	1,98	1,49	0,69	20,74
№562/2 (201	Ежики с рисом (говядина, кура)	90	14,80	0,00	8,90	3,53	13,30	196,44
№518(2004)	Картофель отварной с маслом растительным	150	2,94	0,00	4,90	4,90	26,02	158,49
№685 (2004)	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	0,05	0,05	14,82	57,35
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 'Завтрак 8 день '**21,62 0,00 16,31 10,45 78,23 543,01****Завтрак 9 день**

ТТК	Люля-кебаб из курицы по школьному	100	15,86	0,05	10,77	0,04	2,32	180,24
№466 (1996)	Рис припущенный с куркумой	150	3,64	0,02	4,77	0,52	31,27	167,28
№685 (2004)	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	0,05	0,05	14,82	57,35
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 'Завтрак 9 день'**23,22 0,07 16,07 1,09 71,81 514,86****Завтрак 10 день**

ТТК	Помидор пикантный	30/3	0,32	0,00	3,00	2,26	1,53	34,05
№470 (2004)	Фрикадельки в соусе из говядины	60/50	10,85	0,01	7,58	1,06	12,40	160,98
№469(1996)	Макаронные изделия отварные с растительным маслом	150	5,49	0,00	4,96	4,96	36,61	212,49
№686 (2004)	Чай с лимоном	200/15/7	0,26	0,00	0,06	0,06	15,16	59,88
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 'Завтрак 10 день '**20,44 0,01 16,08 8,82 89,10 577,40**

Согласовано

Директор МАОУ - СОШ №122

С.О.Соколова

" " 2025 г.

Утверждаю

Директор ООО "Каскад"

Н.А.Елькина

" " 2025 г.

Основное десятидневное меню обедов для детей, обучающихся в 1-4 классах (с пищевой аллергией на молочную продукцию, куриное яйцо, рыбу)

(за счет средств субсидии, выделенной муниципальной образованию "город Екатеринбург" на обеспечение бесплатным одноразовым питанием (обед), обучающихся во вторую смену, в размере 162 рублей 95 копеек)

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жир	всего	в т.ч. раст		
Обед 1 день								
№131 (1996)	Суп картофельный с рыбой	250/20	3,30	0,00	3,16	2,92	18,87	114,57
№1/9	Мясо кур отварное	90	20,38	20,34	17,14	0,00	0,30	236,83
№466 (1996)	Рис припущенный с куркумой	150	3,64	0,02	4,77	0,52	31,27	167,28
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'			28,89	0,34	21,77	7,72	119,62	844,91
Обед 2 день								
ФБУН ЕМНЦ ПОЗРПП Роспотребнадзора 2018	Борщ на курином бульоне с морской капустой, картофелем	250	4,48	0,23	4,53	2,34	14,55	112,00
№401 (1996)	Гуляш из говядины	50/50	15,63	15,01	12,15	4,80	4,01	187,31
№469 (1996)	Макаронные изделия отварные	150	5,51	0,03	4,89	0,65	38,65	212,18
№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 2 день'			30,16	15,27	22,11	8,33	108,80	727,94
Обед 3 день								
139/3 (1996)	Суп картофельный с макаронными изделиями на бульоне с курой	250	6,74	0,00	2,00	2,45	19,61	135,98
№403 (1996)	Плов (с говядиной)	250	5,28	0,00	8,53	8,53	54,69	316,07
№65 (2003)	Напиток "Здоровье" с брусникой	200	1,40	0,00	0,06	0,06	27,40	133,55
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'			16,94	0,00	11,07	11,52	125,10	695,59
Обед 4 день								
№572 (2004)	Овощи свежие (в нарезке)	60	0,56	0,00	0,09	0,09	2,56	12,31
№120(1996)	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	0,00	5,09	5,09	10,75	92,33
№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	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 4 день'			20,58	0,00	18,41	16,41	100,61	675,25

Обед 5 день

№129(1996)	Рассольник ленинградский на мясном бульоне	250	5,62	0,25	5,93	2,44	18,82	149,34
№416(1996)	Шницель из говядины с отрубями	90	15,58	0	9,71	3,32	14,37	204,09
№36 (2003)	Рис припущенный с овощами	150	3,80	0,02	6,38	2,74	40,84	235,73
ТТК	Напиток фруктово-ягодный	200	0,22	0,00	0,00	0,00	16,31	62,87
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'			28,74	0,27	22,50	8,98	113,74	762,02

Обед 6 день

ФЕУН ЕМНЦ ПОЗРП 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
№416(1996)	Мясо тушеное	50/50	16,75	0	10,42	2,48	2,83	171,66
№464 (1996)	Каша гречневая вязкая (гарнир)	150	4,52	0,03	5,42	1,18	29,31	157,92
ТТК	Напиток с витаминами "Витошка"	200	0,00	0,00	0,00	0,00	18,97	70,76
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'			26,76	0,28	23,41	9,20	88,77	634,30

Обед 7 день

№167 (1996)	Суп из овощей	250	1,96	0,00	4,37	4,37	13,01	95,97
№422 (1996)	Тефтели из говядины с отрубями и соусом	50/50	7,84	0,00	7,49	3,64	10,11	136,80
№36 (2003)	Рис припущенный с овощами	150	3,82	0,03	3,99	0,54	38,86	232,39
ТТК	Напиток из брусники	200	1,70	0,00	2,51	0,00	29,25	133,66
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
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,38	0,00	0,35	0,40	10,56	44,45
Итого за 'Обед 7 день'			19,22	0,03	19,19	9,43	125,19	753,26

Обед 8 день

№572 (2004)	Овощи свежие (в нарезке)	60	0,56	0,00	0,09	0,09	2,56	12,31
№139 (1996)	Суп картофельный с макаронными изделиями на бульоне с курой	250	6,74	0,00	3,05	2,45	19,61	130,98
№47 (2004)	Фрикадельки из говядины (паровые) с отрубями	90	14,40	0,02	9,13	0,24	7,80	167,39
№518(2004)	Картофель отварной с маслом растительным	150	2,94	0,00	4,90	4,90	26,02	158,49
№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'			29,18	0,02	17,71	8,22	107,58	685,62

Обед 9 день

№120 (1996)	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	250	3,15	0,25	5,65	2,65	11,08	115,39
ТТК	Люля-кебаб из курицы по школьному	100	15,86	0,05	10,77	0,04	2,32	180,24
ТТК	Рис по турецки с вермишелью	150	4,05	0,01	4,95	1,52	38,68	216,81
ТТК	Напиток вишневый	200	0,47	0,00	2,61	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
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,38	0,00	0,35	0,40	10,56	44,45

Итого за 'Обед 9 день '

27,43 0,31 24,81 5,09 103,33 755,12

Обед 10 день

№139 (2004)	Суп картофельный с горохом, гречками	250/10	5,60	0,00	4,80	4,60	29,18	184,20
№401 (1996)	Гуляш из говядины	50/50	12,63	15,01	12,15	4,80	4,01	187,31
№469 (1996)	Макаронные изделия отварные	150	5,51	0,03	6,89	0,65	36,65	212,18
№588(1994)	Компот из смеси сухофруктов	200	0,30	0,00	1,56	0,00	19,79	88,69
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 '			27,56	15,04	25,88	10,53	113,03	782,38