

Согласовано  
Директор МАОУ СОШ №122

Утверждаю  
Директор ООО "Каскад"  
Н.А.Елькина

С.О. Соколова  
2025 г.

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.		
<b>Обед 1 день</b>								
№131 (1996)	Суп картофельный с рыбой	250/20	6,30	0,00	3,16	2,92	23,87	145,57
№424/3 (1996)	Биточки из говядины паровые с отрубями	90	14,16	0,02	8,98	24,00	8,16	167,07
№464 (1996)	Каша гречневая вязкая (гарнир)	150	4,52	0,03	5,42	1,18	24,31	157,92
ТТК	Напиток из брусники	200	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
<b>Итого за 'Обед 1'</b>			<b>31,07</b>	<b>0,03</b>	<b>23,38</b>	<b>6,94</b>	<b>117,28</b>	<b>764,35</b>
<b>Обед 2 день</b>								
ФБУН ЕМНЦ ПОЗРП Роспотребнадзора 2018	Борщ на курином бульоне с морской капустой, картофелем, сметаной	250/10	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	36,65	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
<b>Итого за 'Обед 2 день'</b>			<b>27,03</b>	<b>15,67</b>	<b>26,78</b>	<b>10,97</b>	<b>100,07</b>	<b>734,86</b>
<b>Обед 3 день</b>								
139/3 (1996г.)	Суп картофельный с макаронными изделиями на бульоне с курой	250	6,74	0,00	3,05	2,45	19,61	130,98
№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
<b>Итого за 'Обед 3 день'</b>			<b>15,82</b>	<b>0,00</b>	<b>16,92</b>	<b>14,78</b>	<b>115,33</b>	<b>660,71</b>
<b>Обед 4 день</b>								
№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, сметаной	250/10	2,01	0,25	7,05	5,09	11,08	112,46
№394 (1996)	Жаркое по-домашнему	50/200	4,42	0,00	10,61	10,61	37,83	261,35
№705 (2004)	Напиток из плодов шиповника	200	0,31	0,00	0,14	0,14	26,07	99,27
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
<b>Итого за 'Обед 4 день'</b>			<b>10,83</b>	<b>0,25</b>	<b>18,36</b>	<b>16,40</b>	<b>100,95</b>	<b>595,37</b>

### Обед 5 день

№129(1996)	Рассольник ленинградский на мясном бульоне со сметаной	250/10	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
	Выпечка в ассортименте	50	0,26	0,59	2,84	0,59	5,81	108,84
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
<b>Итого за 'Обед 5 день '</b>			<b>29,00</b>	<b>0,86</b>	<b>25,34</b>	<b>9,57</b>	<b>119,55</b>	<b>870,86</b>

### Обед 6 день

<small>ФБУН ЕМИЦ ПОЭРПИ Роспотребнадзора по Свердловской области 2018 год</small>	Борщ с морской капустой, картофелем, сметаной	250/10	1,97	0,25	7,09	5,06	14,26	123,96
№423 (2004)	Бефстроганов из говядины	50/50	16,80	16,05	17,95	5,85	6,24	252,43
№469 (1996)	Макаронные изделия отварные	150	5,51	0,03	4,89	0,65	36,65	212,18
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
<b>Итого за 'Обед 6 день '</b>			<b>28,03</b>	<b>16,32</b>	<b>30,40</b>	<b>12,03</b>	<b>96,87</b>	<b>761,44</b>

### Обед 7 день

№167 (1996)	Суп пюре из разных овощей с цветной капустой, гречками	250/10	4,27	1,09	5,50	0,39	24,40	162,14
ТТК	Бедро цыпленка запеченное по домашнему	100	18,08	0,06	22,13	0,25	0,44	273,36
ТТК	Булгур с овощами	150	5,32	0,01	2,59	0,06	33,49	170,32
ТТК	Напиток из брусники	200	2,70	0,00	2,51	0,00	39,25	163,66
	Выпечка в ассортименте	50	0,26	0,59	2,84	0,59	5,81	108,84
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
<b>Итого за 'Обед 7 день '</b>			<b>40,13</b>	<b>1,77</b>	<b>49,41</b>	<b>13,60</b>	<b>163,99</b>	<b>1214,79</b>

### 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
№464 (1996)	Каша гречневая вязкая (гарнир)	150	4,52	0,03	5,42	1,18	24,31	157,92
№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
<b>Итого за 'Обед 8 день '</b>			<b>30,76</b>	<b>0,05</b>	<b>18,23</b>	<b>4,50</b>	<b>105,87</b>	<b>685,05</b>

### Обед 9 день

№120 (1996)	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне со сметаной	250/10	5,15	0,25	5,65	2,65	11,08	112,39
ТТК	Люля-кебаб из курицы по школьному	100	18,86	0,05	10,77	0,04	2,32	180,24
ТТК	Рис по турецки с вермишелью	150	4,05	0,01	3,95	1,52	38,68	206,81
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
прорм.	Хлеб ржаной	30	1,94	0,00	0,35	0,35	12,26	56,85
<b>Итого за 'Обед 9 день '</b>			<b>32,70</b>	<b>0,31</b>	<b>23,57</b>	<b>4,80</b>	<b>96,86</b>	<b>716,62</b>
<b>Обед 10 день</b>								

№139 (2004)	Суп картофельный с горохом, гречками	250/10	6,98	0,00	4,80	4,60	29,18	184,20
№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	36,65	212,18
№588(1994)	Компот из смеси сухофруктов	200	0,3	0	1,56	0	19,79	88,69
прорм.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09
прорм.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
<b>Итого за 'Обед 10 день '</b>			<b>31,94</b>	<b>15,04</b>	<b>23,88</b>	<b>10,53</b>	<b>113,03</b>	<b>782,38</b>

Согласовано  
 Директор МАОУ СОШ №122  
 С.О.Соколова  
 " " 2025 г.

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

**Основное десятидневное меню полдников для детей обучающихся в 1-4 классах  
 (за счет средств родителей, в размере 50 рублей 00 копеек)**

**1 день (понедельник)**

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
ТТК	Пицца с курицей	100	14,09	2,61	7,40	0,65	27,18	231,56
№685 (2004)	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	0,05	0,05	14,82	57,35
<b>Итого за 'Полдник '</b>			<b>14,29</b>	<b>2,61</b>	<b>7,45</b>	<b>0,70</b>	<b>42,00</b>	<b>288,91</b>

**2 день (вторник)**

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
ТТК	Булочка с маком	100	7,98	1,61	14,41	2,67	53,42	371,83
№1041(1982)	Напиток лимонный	200	0,14	0,00	0,02	0,02	15,45	61,55
<b>Итого за 'Полдник '</b>			<b>8,12</b>	<b>1,61</b>	<b>14,43</b>	<b>2,69</b>	<b>68,87</b>	<b>433,38</b>

**3 день (среда)**

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
№689 (1996)	Булочка бутербродная (с сыром)	100	13,80	8,17	15,50	1,00	41,48	361,75
ТТК	Напиток с витаминами "Витошка"	200	0,00	0,00	0,00	0,00	18,97	70,76
<b>Итого за 'Полдник '</b>			<b>13,80</b>	<b>8,17</b>	<b>15,50</b>	<b>1,00</b>	<b>60,45</b>	<b>432,51</b>

**4 день (четверг)**

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
ТТК	Уч кучмак	100	10,77	7,52	15,08	0,64	26,74	283,90
№685 (2004)	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	0,05	0,05	14,82	57,35
<b>Итого за 'Полдник '</b>			<b>10,97</b>	<b>7,52</b>	<b>15,13</b>	<b>0,69</b>	<b>41,56</b>	<b>341,25</b>

**5 день (пятница)**

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
ТТК	Сдоба Выборгская	100	6,60	3,67	8,40	0,02	62,20	353,00
ТТК	Напиток из брусники	200	2,70	0,00	2,51	0,00	39,25	103,66
<b>Итого за 'Полдник '</b>			<b>9,30</b>	<b>3,67</b>	<b>10,91</b>	<b>0,02</b>	<b>101,45</b>	<b>456,66</b>

**6 день (понедельник)**

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
№587 (1996)	Пирожок печеный с вишней	100	5,29	0,25	22,04	0,01	42,31	377,09
№588(1994)	Компот из смеси сухофруктов	200	0,30	0,00	1,56	0,00	19,79	88,69
<b>Итого за 'Полдник '</b>			<b>5,59</b>	<b>0,25</b>	<b>23,60</b>	<b>0,01</b>	<b>62,10</b>	<b>465,78</b>

**7 день (вторник)**

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
№79 (2003)	Ватрушка со сметаной	100	7,95	1,65	9,14	1,12	47,58	303,68
ТТК	Напиток вишневый	200	0,47	0,00	2,61	0,00	17,29	88,24
<b>Итого за 'Полдник '</b>			<b>8,42</b>	<b>1,65</b>	<b>11,75</b>	<b>1,12</b>	<b>64,87</b>	<b>391,92</b>

**8 день (среда)**

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
№696 (1996)	Расстегай с рыбой	100	6,73	1,04	5,68	0,97	40,99	239,82
ТТК	Напиток фруктово-ягодный	200	0,22	0,00	0,00	0,00	16,31	62,87
<b>Итого за 'Полдник '</b>			<b>6,95</b>	<b>1,04</b>	<b>5,68</b>	<b>0,97</b>	<b>57,30</b>	<b>302,69</b>

**9 день (четверг)**

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
№851 (1997)	Хачапури слоеные	85	13,42	8,76	25,60	0,80	31,44	411,42
№685 (2004)	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	0,05	0,05	14,82	57,35
<b>Итого за 'Полдник '</b>			<b>13,62</b>	<b>8,76</b>	<b>25,65</b>	<b>0,85</b>	<b>46,26</b>	<b>468,77</b>

**10 день (пятница)**

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
ТТК	Сдоба Выборгская	100	6,60	3,67	8,40	0,02	62,20	353,00
ТТК	Напиток из брусники	200	2,70	0,00	2,51	0,00	39,25	103,66
<b>Итого за 'Полдник '</b>			<b>9,30</b>	<b>3,67</b>	<b>10,91</b>	<b>0,02</b>	<b>101,45</b>	<b>456,66</b>