

Согласовано  
Директор МАОУ СОШ №121  
Е.Г. Гунба  
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-<br>ды, г | ЭЦ, ккал |
|-----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|----------|----------|----------------|---------|-----------------|------------------|----------|
|                                                                             |                                                                |          | всего    | в т.ч.<br>жив. | всего   | в т.ч.<br>раст. |                  |          |
| Обед 1 день                                                                 |                                                                |          |          |                |         |                 |                  |          |
| №167 (1996)                                                                 | Суп из овощей со сметаной                                      | 250/10   | 2,21     | 0,25           | 6,33    | 4,37            | 13,34            | 116,09   |
| №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 '                                                            |                                                                |          | 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 ПОЗРПП<br>Роспотребнадзора по<br>Свердловской области<br>2018 год | Борщ с морской капустой, картофелем,<br>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<br>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<br>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,<br>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    |
| прорм.                                                                      | 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    |

|                                |                                                        |        |              |             |              |              |               |               |
|--------------------------------|--------------------------------------------------------|--------|--------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
|                                | Хлеб ржаной                                            | 20     | 1,29         | 0,00        | 0,24         | 0,24         | 8,17          | 37,90         |
| <b>Итого за 'Обед 5 день '</b> |                                                        |        | <b>24,92</b> | <b>0,27</b> | <b>26,04</b> | <b>11,35</b> | <b>84,25</b>  | <b>709,15</b> |
| <b>Обед 6 день</b>             |                                                        |        |              |             |              |              |               |               |
| К                              | 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 тушеная 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         |
| <b>Итого за 'Обед 6 день '</b> |                                                        |        | <b>28,49</b> | <b>0,50</b> | <b>32,19</b> | <b>15,53</b> | <b>104,51</b> | <b>810,23</b> |

|                                |                                                             |     |              |             |              |             |               |               |
|--------------------------------|-------------------------------------------------------------|-----|--------------|-------------|--------------|-------------|---------------|---------------|
| <b>Обед 7 день</b>             |                                                             |     |              |             |              |             |               |               |
| 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         |
| <b>Итого за 'Обед 7 день '</b> |                                                             |     | <b>29,15</b> | <b>1,75</b> | <b>23,21</b> | <b>1,77</b> | <b>117,60</b> | <b>898,31</b> |

|                               |                                                        |        |              |             |              |             |               |               |
|-------------------------------|--------------------------------------------------------|--------|--------------|-------------|--------------|-------------|---------------|---------------|
| <b>Обед 8 день</b>            |                                                        |        |              |             |              |             |               |               |
| №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 тушеная                                        | 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         |
| <b>Итого за 'Обед 8 день'</b> |                                                        |        | <b>26,91</b> | <b>1,32</b> | <b>19,01</b> | <b>6,55</b> | <b>123,60</b> | <b>777,85</b> |

|                                                   |                                               |        |              |             |              |              |               |               |
|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------|--------|--------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| <b>Обед 9 день</b>                                |                                               |        |              |             |              |              |               |               |
| ТТК                                               | Помидор пикантный                             | 55/5   | 0,59         | 0,00        | 4,95         | 3,73         | 2,80          | 57,58         |
| 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        |
| 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         |
| <b>Итого за 'Обед 9 день '</b>                    |                                               |        | <b>29,62</b> | <b>0,25</b> | <b>30,91</b> | <b>22,16</b> | <b>118,38</b> | <b>840,98</b> |

|                                 |                                      |        |              |              |              |              |               |               |
|---------------------------------|--------------------------------------|--------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| <b>Обед 10 день</b>             |                                      |        |              |              |              |              |               |               |
| №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         |
| <b>Итого за 'Обед 10 день '</b> |                                      |        | <b>25,03</b> | <b>10,08</b> | <b>23,87</b> | <b>11,58</b> | <b>115,58</b> | <b>844,98</b> |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 256233904371995990837526139856067300059550830095

Владелец Гунба Елена Германовна

Действителен с 06.11.2025 по 06.11.2026