



СОГЛАСОВАНО
 Директор МАОУ Гимназия №104
 Т.М.Галимова
 № 104
 Муниципальная средняя общеобразовательная школа №104
 «Каскадская гимназия»
 2026 год

Основное десятидневное меню обедов для детей 7-11 лет

(за счет средств родителей в размере 200 рублей 00 копеек)

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углевод-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)								
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.			Са	Mg	P	Fe	А,мкг	Э,мкг	Т,мг	В,мг	С,мг
Обед 1 день																	
ТТК	Оуручик пикантный	60	0,45	0,00	3,95	3,73	1,99	53,10	13,07	7,96	23,95	0,34	0	5,8	1,71	0,02	5,7
№120 (1996)	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной	250/10	1,95	0,28	4,57	0,08	10,94	95,18	39,88	13,1	31,57	0,48	27	280	0,21	0,02	9,7
ТТК	Индийка тушеная	60/50	15,95	0,00	10,78	6,93	6,84	193,80	20,27	17,86	33,8	0,46	0	800	3,28	0,03	3,9
ТТК	Рис припущенный с куркумой	150	3,64	0,03	4,82	0,51	39,63	216,96	8,7	26,32	79,42	0,63	31	36,5	0,27	0,04	0,3
ТТК	Напиток вишневый	200	0,47	0,00	2,61	0,00	18,29	88,24	3,68	10	11,47	0,2	180	9,3	0	0,03	2,3
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
Итого за 'Обед 1'		830,00	25,98	0,29	27,21	12,74	101,09	747,13	98,96	83,93	221,2	3,18	224	1115	6,62	0,22	22
Обед 2 день																	
ТТК	Помидор пикантный	60	0,59	0,00	5,45	4,06	2,78	61,91	7,48	10,69	13,98	0,48	0	72,6	2,16	0,03	13
№128 (1996)	Рассолыник домашний со сметаной	250/10	2,35	0,25	5,77	4,56	15,82	122,43	30,76	24,84	61,5	0,92	9	220	2,06	0,08	11
№505 (2004)	Кнедли из филе цыпленка (паровые)	90	13,33	2,06	8,20	0,08	5,29	156,48	36,3	4,6	42,51	0,33	58	102	0,4	0,02	0,3
№463 (1996)	Каша гречневая рассыпчатая (гарнир)	150	6,58	0,03	6,48	2,24	36,26	255,95	19,6	136,1	204,4	4,6	30	35,7	0,61	0,29	0
ТТК	Напиток "Здоровье" (с брусничкой)	200	1,41	0,00	1,32	0,05	32,86	120,74	197,3	34,45	26,05	5,78	0	44,1	0,24	0,05	7,4
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
Итого за 'Обед 2 день'		920,00	27,78	2,34	27,70	11,47	116,41	827,50	304,2	224	398,5	13,2	97	474	6,08	0,54	32
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	20,54	67,75	0,81	87	5,88	0,18	0,09	31
№416 (1996)	Шницель из говядины с отрубями	90	14,19	0,61	12,24	3,32	15,39	215,23	35,82	24,78	67,65	0,88	4,2	4,75	1,91	0,06	0,3
ТТК	Картофель запеченый дольками	150	3,06	0,03	10,46	0,61	26,85	205,26	18,73	35	89,52	1,4	35	43,8	0,21	0,18	30
№652 (1996)	Отвар шиповника	200	0,67	0,00	0,27	0,27	16,01	63,51	11,76	3,33	3,33	0,59	0	163	0,76	0,01	196
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
Итого за 'Обед 3 день'		765,00	28,33	0,64	24,08	5,00	101,36	701,89	105,8	96,98	278,3	4,76	126	218	3,67	0,41	257

№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.			Са	Мг	Р	Fe	А,мкг	Р,мкг	Т,мг	В,мг	С,мг	

Обед 4 день																	
ТТК	Помидор пикантный	60	0,59	0,00	4,95	3,73	2,80	57,58	7,55	10,78	14,09	0,49	0	73,2	2,01	0,03	13
№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	202	1,19	0,1	13
№401 (1996)	Гуляш из говядины	50/50	12,63	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	1
ТТК	Булгур с овощами	150	3,32	0,01	5,03	2,50	30,49	192,35	14,38	9,08	21,57	0,3	14	34,3	1,76	0,02	2,8
№588 (1996)	Компот из смеси сухофруктов	200	0,30	0,00	1,56	0,00	19,79	88,69	2,46	5,92	6,79	0,14	73	6,2	0	0,02	0,6
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	13,82	46,45	1,15	0	0,3	0,42	0,05	0
Итого за 'Обед 4 день'		820,00	27,20	15,02	26,32	11,69	104,19	774,54	65,4	68,34	174	9,13	14	677	7,16	0,29	38
Обед 5 день																	
№83 (1982)	Салат из квашеной капусты	60	0,80	0,00	3,01	3,01	6,12	63,63	21,89	8,09	14,29	0,42	0	0,3	1,43	0,01	14
фотл. Единиц. пролпн	Борщ с морской капустой, картофелем, сметаной	250/10	1,97	0,25	7,09	5,06	14,26	123,96	41,9	23,05	52,57	1,08	15	227	2,41	0,05	17
№394 (1996)	Жаркое по-домашнему	50/200	19,03	15,48	15,16	4,57	30,30	304,21	30,42	40,77	104,6	1,7	0	16,8	1,99	0,2	35
ТТК	Напиток фруктово-ягодный	200	0,22	0,00	0,00	0,00	18,31	62,87	0,44	0	0,04	0	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	13,82	46,45	1,15	0	0,3	0,42	0,05	0
Итого за 'Обед 5 день'		840,00	26,94	15,73	25,92	13,31	101,56	707,65	112,8	91,22	243,4	4,83	15	244	6,69	0,36	66
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	59,4	0,26	0,03	26
№139 (2004)	Суп картофельный с горохом, гречками	250/10	6,98	0,00	4,80	4,80	19,86	165,87	28,88	34,38	85,53	1,98	0	232	2,07	0,25	11
№403 (1996)	Плов	250	15,76	0,00	17,10	8,53	44,69	400,29	13,51	43,22	117,9	0,98	0	318	3,93	0,08	4,4
№588 (1996)	Компот из смеси сухофруктов	200	0,30	0,00	1,56	0,00	19,79	88,69	2,46	5,92	6,79	0,14	73	6,2	0	0,02	0,6
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	13,82	46,45	1,15	0	0,3	0,42	0,05	0
Итого за 'Обед 6 день'		840,00	28,55	0,00	24,20	14,07	119,69	820,82	73,72	112,1	301	5,1	73	616	7,12	0,47	43
Обед 7 день																	
№124 (1996)	Щи по-уральски с крупной (пшено), сметаной	250/10	2,10	0,25	10,77	10,24	8,54	138,19	35,86	17,97	41,8	0,63	9	231	4,62	0,04	7,5
№401 (1996)	Гуляш из говядины	50/50	15,63	15,01	12,15	4,80	4,01	187,31	11,46	4,46	12,33	0,27	0	14,5	2,31	0,01	1
№469 (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	34,3	0,82	0,08	0
ТТК	Напиток фруктово-ягодный	200	0,22	0,00	0,00	0,00	18,31	62,87	0,44	0	0,04	0	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	13,82	46,45	1,15	0	0,3	0,42	0,05	0
Итого за 'Обед 7 день'		780,00	28,48	15,29	28,62	16,48	107,84	789,92	81,62	51,28	172	3,6	39	367	8,94	0,24	136

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины				
			Всего	в т.ч.	Всего	в т.ч.			Са	Мг	Р	Fe	А,мкг	В ₁ ,мг	В ₂ ,мг	В ₆ ,мг	В ₁₂ ,мг	С,мг

Обед 8 День

№572 (2004)	Овощи свежие в нарезке с зеленью (огурец, помидор)	60	0,57	0,00	0,09	0,09	2,58	12,44	11,53	10,2	20,27	0,45	0	45,2	0,25	0,03	11
№470 (2004)	Борщ с морской капустой, картофелем, сметаной	250/10	1,97	0,25	7,09	5,06	14,26	128,96	41,9	23,05	52,57	1,08	15	227	2,41	0,05	17
№588 (1996)	Фрикадельки из говядины (паровые) с отрубями	90	14,40	0,02	12,40	0,24	7,80	167,39	8,74	20,71	45,82	0,76	21	23,5	0,59	0,04	0
ТТК	Булгур с овощами	150	5,32	0,01	3,59	0,06	33,49	180,32	14,38	9,08	21,52	0,3	14	343	0,66	0,02	2,8
пром.	Компот из кураги	200	1,02	0,00	0,06	0,06	28,19	106,45	31,8	20,58	28,62	0,67	0	117	1,1	0,02	0,8
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
Итого за 'Обед 8 день'		810,00	26,80	0,27	23,71	5,97	109,73	705,55	121,1	96,95	218,9	4,35	50	756	5,61	0,23	31

Обед 9 День

№129 (1996)	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	2,38	0,25	5,80	4,59	19,47	129,99	27,47	23,47	68,61	0,89	9	219	2,08	0,08	6,7
№493 (2004)	Филе голени индейки тушенное в сметанном соусе	60/50	16,23	0,32	12,89	3,99	7,53	220,15	13,9	2,12	13,52	0,12	30	33,1	1,92	0,01	0,2
№472 (1996)	Пюре картофельное (гарнир)	150	3,21	0,70	5,33	0,50	23,40	163,04	41,06	32,16	94,78	1,16	35	43,3	0,18	0,16	25
ТТК	Напиток из смородины	200	1,13	0,00	0,12	0,00	27,70	85,27	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	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'		770,00	26,47	1,27	24,62	9,56	101,50	708,45	95,61	71,08	227	3,29	74	296	4,79	0,32	32

Обед 10 День

ТТК	Помидор пикантный	60	0,59	0,00	4,95	3,73	2,80	57,58	7,55	10,78	14,09	0,49	0	73,2	2,01	0,03	13
№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	60,83	24,21	77	0,62	36	492	0,27	0,08	12
№48 (2003)	Кнепи из говядины	90	12,32	0,67	9,06	1,53	3,35	156,44	2,91	0,64	10,19	0,13	13	14	0,69	0	0
№48 (2003)	Каша гречневая вязкая с овощами (гарнир)	150	4,39	0,02	7,42	3,54	34,25	174,71	17,52	71,27	111	2,37	28	326	1,49	0,15	1,7
ТТК	Напиток фруктово-ягодный	200	0,22	0,00	0,00	0,00	25,11	96,32	0,71	0	0	0,07	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	13,82	46,45	1,15	0	0,3	0,42	0,05	0
Итого за 'Обед 10 день'		820,00	25,96	1,78	27,52	9,78	117,40	776,13	105,7	124,8	277,8	5,15	77	905	5,21	0,34	28