

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Каскад"
Н.А.Елькина

2026 год

Основное десятидневное меню обедов детей 7-11 лет, обучающихся в группах продленного дня

2026 год



(за счет средств родителей в размере 130 рублей 88 копеек)

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Инеральные элементы (мг)							Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Мг	Р	Fe	А,мкг	Э,мг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг			
Обед 1 день																				
№120 (1996)	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной	250/10	1,95	0,28	5,57	0,08	9,94	95,18	39,9	13,1	31,6	0,5	27	280	0,21	0,02	9,7			
ТТК	Индейка тушеная	50/50	16,95	0,00	11,78	6,93	5,84	193,80	20,3	17,9	33,8	0,5	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	26,3	79,4	0,6	31	37	0,27	0,04	0,3			
№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	0,1	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	19,1	0,3	0	0	0,33	0,03	0			
пром.	Хлеб ржаной	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09	5,88	4,12	19,1	0,3	0	0	0,33	0,03	0			
Итого за 'Обед 1'		770,00	27,30	0,31	24,21	8,00	105,66	738,82	99	83,9	221	3,2	224	115	6,62	0,22	22			
Обед 2 день																				
№128 (1996)	Рассольник домашний со сметаной	250/10	2,35	0,25	5,77	4,56	15,82	122,43	30,8	24,8	61,5	0,9	9	220	2,06	0,08	11			
№505 (2004)	Кнедли из филе пылпенка (паровые)	90	15,33	2,06	11,20	0,08	5,29	176,48	36,3	4,6	42,5	0,3	58	102	0,4	0,02	0,3			
№463 (1996)	Каша гречневая рассыпчатая (гарнир)	150	6,58	0,03	6,48	2,24	46,26	265,95	19,6	136	204	4,6	30	36	0,61	0,29	0			
№588 (1996)	Компот из кураги	200	1,02	0,00	0,06	0,06	28,19	106,45	31,8	20,6	28,6	0,7	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	19,1	0,3	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	31	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0			
Итого за 'Обед 2 день'		750,00	28,80	2,34	23,99	11,93	147,44	781,31	511	268	446	21	97	521	6,59	0,61	40			
Обед 3 день																				
№181 (2004)	Уха с перловой крупой	250/25	6,89	0,00	0,63	0,32	19,71	157,90	26,7	20,5	67,8	0,8	87	5,9	0,18	0,09	31			
№562 (2014)	Тефтели из говядины с отрубями и соусом	50/50	7,84	0,00	12,49	3,64	15,11	156,80	13,6	12,2	32,5	0,5	5,8	93	1,85	0,03	2,8			
ТТК	Картофель отварной	150	3,06	0,03	10,46	0,61	26,85	197,26	18,7	35	89,5	1,4	35	44	0,21	0,18	30			
№652 (1996)	Отвар шиповника	200	0,67	0,00	0,27	0,27	16,01	63,51	11,8	3,33	3,33	0,6	0	163	0,76	0,01	196			
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,98	0,00	0,31	0,31	20,31	96,12	7,84	5,49	25,5	0,4	0	0	0,44	0,04	0			
пром.	Хлеб ржаной	30	1,94	0,00	0,35	0,35	12,26	56,85	10,3	13,8	46,5	1,2	0	0,3	0,42	0,05	0			
Итого за 'Обед 3 день'		795,00	23,38	0,03	24,51	5,50	110,25	728,44	89	90,4	265	4,9	128	306	3,86	0,4	260			

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Витамины								
			в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.	всего			Са	Мг	Р	Fe	А,мкг	Р ₂ ,мг	Т ₃ ,мг	В ₁ ,мг	С,мг
Обед 4 день																	
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	6,19	0,00	4,41	2,45	19,61	141,02	17	20,4	54,5	0,9	0	202	1,19	0,1	13
№139 (1996)	Котлета домашняя с отрубями	90	14,82	0,00	14,96	2,98	8,36	208,98	2,86	3,57	8,04	0,2	0	70	1,42	0,01	1,9
ТТК	Бульгур с овощами	150	5,32	0,01	5,03	2,50	30,49	192,35	14,4	9,08	21,6	0,3	14	343	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	0,1	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	19,1	0,3	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	31	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0
Итого за 'Обед 4 день'		740,00	30,15	15,02	26,08	11,74	101,65	741,03	260	96,9	193	9,1	14	677	7,16	0,29	38

Обед 5 день																	
Республика Саха (Якутия) Сельскохозяйственный отдел 2011 год																	
№469 (2004)	Борщ с морской капустой, картофелем, сметаной	250/10	1,97	0,25	7,09	5,06	14,26	153,96	41,9	23,1	52,6	1,1	15	227	2,41	0,05	17
№472/3 (199)	Фрикадельки в соусе из говядины	60/50	12,50	0,01	10,38	0,97	15,97	173,93	6,95	5,64	15,5	0,3	17	95	0,57	0,02	2,9
ТТК	Пюре картофельное (гарнир)	150	3,21	0,70	5,33	0,50	23,40	173,04	41,1	32,2	94,8	1,2	35	43	0,18	0,16	25
пром.	Напиток фруктово-ягодный	200	0,22	0,00	0,00	0,00	16,31	62,87	0,44	0	0	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	25,5	0,4	0	0	0,44	0,04	0
пром.	Хлеб ржаной	30	1,94	0,00	0,35	0,35	12,26	56,85	10,3	13,8	46,5	1,2	0	0,3	0,42	0,05	0
Итого за 'Обед 5 день'		790,00	26,94	15,73	23,46	13,31	102,51	716,78	113	91,2	243	4,8	15	244	6,69	0,36	66

Обед 6 день																	
№139 (2004)	Суп картофельный с горохом, гречками	250/10	6,98	0,00	4,80	4,80	19,86	185,87	28,9	34,4	85,5	2	0	232	2,07	0,25	11
№562 (2014)	Тертель из говядины с отрубями и соусом	50/50	9,84	0,00	9,49	3,64	15,11	146,80	13,6	12,2	32,5	0,5	5,8	93	1,85	0,03	2,8
№36(2003)	Рис припущенный с овощами	150	3,80	0,02	6,38	2,74	40,84	235,73	8,57	28,6	85,6	0,6	26	119	1,28	0,05	1,1
№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	0,1	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	19,1	0,3	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	31	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0
Итого за 'Обед 6 день'		760,00	24,44	0,00	24,27	14,08	119,00	767,08	74,9	116	306	5,2	180	619	7,12	0,48	45

Обед 7 день																	
№124 (1996)	Щи по-уральски с крупой (пшено), сметаной	250/10	2,10	0,25	10,77	10,24	8,54	138,19	35,9	18	41,8	0,6	9	231	4,62	0,04	7,5
№50(2003)	Котлета домашняя	90	15,63	15,01	12,15	4,80	4,01	187,31	11,5	4,46	12,3	0,3	0	14	2,31	0,01	1
№469 (1996)	Макаронные изделия отварные	150	5,51	0,03	4,89	0,65	36,65	212,18	10,1	7,98	44,4	0,8	30	34	0,82	0,08	0
№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	0,3	0	87	0,34	0,01	127
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09	5,88	4,12	19,1	0,3	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	31	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0
Итого за 'Обед 7 день'		750,00	28,48	15,29	28,62	16,48	107,84	746,94	81,6	51,3	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. жив.	Всего	в т.ч. раст.			Са	Мг	Р	Fe	А,мкг	Р,мкг	Т,мг	В1,мг	С,мг						
Обед 8 день																							
Республика Саха по Среднеколымскому району 2018 год	Борщ с морской капустой, картофелем, сметаной	250/10	1,97	0,25	8,09	5,06	14,26	128,96	41,9	23,1	52,6	1,1	15	227	2,41	0,05	17						
№469	Фрикадельки в соусе из говядины	60/50	12,50	0,01	12,38	0,97	11,97	158,93	6,95	5,64	15,5	0,3	17	95	0,57	0,02	2,9						
(2004)	Булгур с овощами	150	5,32	0,01	3,59	0,06	33,49	180,32	14,4	9,08	21,5	0,3	14	343	0,66	0,02	2,8						
ТТК	Компот из кураги	200	1,02	0,00	0,06	0,06	28,19	106,45	31,8	20,6	28,6	0,7	0	117	1,1	0,02	0,8						
№588 (1996)	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09	5,88	4,12	19,1	0,3	0	0	0,33	0,03	0						
пром.	Хлеб ржаной	30	1,94	0,00	0,35	0,35	12,26	56,85	10,3	13,8	46,5	1,2	0	0,3	0,42	0,05	0						
Итого за 'Обед 8 день'		780,00	26,80	0,27	24,71	5,97	109,73	703,61	121	97	219	4,4	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	17,47	129,99	27,5	23,5	68,6	0,9	9	219	2,08	0,08	6,7
ТТК	Индийка тушеная	50/50	16,95	0,00	12,78	6,93	5,84	193,80	20,3	17,9	33,8	0,5	0	800	3,28	0,03	3,9
№472 (1996)	Пюре картофельное (гарнир)	150	3,21	0,70	5,33	0,50	23,40	153,04	41,1	32,2	94,8	1,2	35	43	0,18	0,16	25
№685 (2004)	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	0,05	0,05	14,82	57,35	0,44	0	0	0	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	19,1	0,3	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	31	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0
Итого за 'Обед 9 день'		760,00	28,52	1,27	24,44	14,01	110,11	718,83	496	145	301	14	74	388	7,25	0,42	50

Обед 10 день

№167 (1996)	Суп пюре из разных овощей с цветной капустой, тренками	250/10	4,27	1,09	5,50	0,39	24,40	162,14	60,8	24,2	77	0,6	36	492	0,27	0,08	12
№460(1996)	Котлета рубленая из птицы с отрубями	90	16,60	0,00	6,06	4,02	14,08	176,09	9,6	12,3	28,6	0,6	0	0	2,02	0,03	0
ФБУН ЕНЦ ЦОЗРПН Республика Саха по Среднеколымскому району 2018 год																	
№705(2004)	Каша гречневая вязкая с овощами (гарнир)	150	4,39	0,02	7,42	3,54	34,25	174,71	17,5	71,3	111	2,4	28	326	1,49	0,15	1,7
пром.	Напиток из плодов шиповника	200	0,31	0,00	0,14	0,14	26,07	99,27	6,08	1,57	1,57	0,3	0	87	0,34	0,01	127
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09	5,88	4,12	19,1	0,3	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	31	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0
Итого за 'Обед 10 день'		750,00	29,09	1,79	27,64	9,78	122,20	722,20	105	125	278	5,1	77	905	5,21	0,35	28