

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Каскад"

НАЕЛЫКИНА

2026 год

Основное десятидневное меню обедов для детей, обучающихся в 1-4 классах (супницевой категории на рыбу)

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



СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ Гимназия №104

Гимназия №104

2026 год

| №ТК | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | | Жиры, г | | Углево-ды, г | ЭЦ, ккал | Интегральные элементы (мг) | | | | | | |
|-----|--------------------|----------|----------|-------------|---------|--------------|--------------|----------|----------------------------|----|---|----|-------|-------|-------|
| | | | всего | в т.ч. жив. | всего | в т.ч. раст. | | | Са | Мг | Р | Fe | А,мкг | Э,мкг | Тэ,мг |

Обед 1 день

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|---|---------------|--------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-----------|-------------|------------|------------|------------|-------------|-------------|-------------|-----------|
| ТТК | Отручик пикантный | 60 | 0,45 | 0,00 | 3,95 | 3,73 | 1,99 | 53,10 | 13,1 | 7,96 | 24 | 0,3 | 0 | 5,8 | 1,71 | 0,02 | 5,7 |
| | Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной | 250/10 | 1,95 | 0,28 | 4,57 | 0,08 | 10,94 | 95,18 | 39,9 | 13,1 | 31,6 | 0,5 | 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 | 20,3 | 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 |
| ТТК | Напиток вишневый | 200 | 0,47 | 0,00 | 2,61 | 0,00 | 18,29 | 88,24 | 3,68 | 10 | 11,5 | 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 | 19,1 | 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 1' | 830,00 | 25,98 | 0,29 | 27,21 | 12,74 | 101,09 | 747,13 | 99 | 83,9 | 221 | 3,2 | 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 | 10,7 | 14 | 0,5 | 0 | 73 | 2,16 | 0,03 | 13 |
| №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 цыпленка (паровые) | 90 | 13,33 | 2,06 | 8,20 | 0,08 | 5,29 | 156,48 | 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 | 36,26 | 255,95 | 19,6 | 136 | 204 | 4,6 | 30 | 36 | 0,61 | 0,29 | 0 |
| ТТК | Напиток "Здоровье" (с брусничкой) | 200 | 1,41 | 0,00 | 1,32 | 0,05 | 32,86 | 120,74 | 197 | 34,5 | 26,1 | 5,8 | 0 | 44 | 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 | 19,1 | 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' | 810,00 | 27,78 | 2,34 | 27,70 | 11,47 | 116,41 | 827,50 | 304 | 224 | 398 | 13 | 97 | 474 | 6,08 | 0,54 | 32 |

Обед 3 день

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------|-----------------------------------|---------------|--------------|-------------|--------------|-------------|---------------|---------------|------------|------------|------------|------------|-----------|------------|-------------|-------------|------------|
| №132(1996) | Суп из овощей | 250 | 1,96 | 0,00 | 4,37 | 4,37 | 13,01 | 95,97 | 21,9 | 22,3 | 54,6 | 0,8 | 0 | 207 | 1,99 | 0,1 | 22 |
| №416 (1996) | Шницель из говядины с отрубями | 90 | 14,19 | 0,61 | 12,24 | 3,32 | 25,39 | 215,23 | 35,8 | 24,8 | 67,7 | 0,9 | 4,2 | 4,8 | 1,91 | 0,06 | 0,3 |
| ТТК | Картофель запеченый дольками | 150 | 3,06 | 0,03 | 6,46 | 0,61 | 26,85 | 205,26 | 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 | 21,01 | 63,51 | 11,8 | 3,33 | 3,33 | 0,6 | 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 | 19,1 | 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 3 день' | 780,00 | 24,05 | 0,64 | 23,93 | 9,16 | 113,75 | 708,92 | 104 | 103 | 281 | 5,1 | 39 | 419 | 5,62 | 0,43 | 248 |

| №ТК | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | | Жиры, г | | Углево-ды, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | | | | Витамины | | |
|-----|--------------------|----------|-------------|-------|--------------|-------|--------------|----------|---------------------------|----|---|----|-------|-------|------|----------|------|--|
| | | | в т.ч. жив. | всего | в т.ч. раст. | всего | | | Са | Mg | P | 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 | 10,8 | 14,1 | 0,5 | 0 | 73 | 2,01 | 0,03 | 13 |
| | 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 |
| №401 (1996) | Гуляш из говядины | 50/50 | 12,63 | 15,01 | 9,78 | 2,42 | 4,01 | 165,96 | 7,81 | 4,22 | 11,5 | 0,2 | 0 | 14 | 1,21 | 0,01 | 1 |
| ТТК | Булгур с овощами | 150 | 3,32 | 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 | 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 4 день' | | 820,00 | 27,20 | 15,02 | 26,32 | 11,69 | 104,19 | 774,54 | 65,4 | 68,3 | 174 | 9,1 | 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 | 21,9 | 8,09 | 14,3 | 0,4 | 0 | 0,3 | 1,43 | 0,01 | 14 |
| | Борщ с морской капустой, картофелем, сметаной | 250/10 | 1,97 | 0,25 | 7,09 | 5,06 | 14,26 | 123,96 | 41,9 | 23,1 | 52,6 | 1,1 | 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 | 30,4 | 40,8 | 105 | 1,7 | 0 | 17 | 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 | 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' | | 840,00 | 26,94 | 15,73 | 25,92 | 13,31 | 101,56 | 707,65 | 113 | 91,2 | 243 | 4,8 | 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 | 10,7 | 9,23 | 18,9 | 0,4 | 0 | 59 | 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 | 28,9 | 34,4 | 85,5 | 2 | 0 | 232 | 2,07 | 0,25 | 11 |
| №403 (1996) | Плов | 250 | 15,76 | 0,00 | 17,10 | 8,53 | 44,69 | 400,29 | 13,5 | 43,2 | 118 | 1 | 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 | 0,1 | 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 | 25,5 | 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 6 день' | | 840,00 | 28,55 | 0,00 | 24,20 | 14,07 | 119,69 | 820,82 | 73,7 | 112 | 301 | 5,1 | 73 | 616 | 7,12 | 0,47 | 43 |

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 |
| №401 (1996) | Гуляш из говядины | 50/50 | 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 |
| ТТК | Напиток фруктово-ягодный | 200 | 0,22 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 18,31 | 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 7 день' | | 780,00 | 28,48 | 15,29 | 28,62 | 16,48 | 107,84 | 789,92 | 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 | Инеральные элементы (мг) | | | | | | | | | | Витамины | | | | |
|---|---|---------------|--------------|----------------|--------------|-----------------|------------------|---------------|--------------------------|-------------|------------|------------|-----------|------------|-------------|-------------|-----------|------|----------|------|--|--|--|
| | | | Всего | В т.ч. жив. | Всего | В т.ч. дист. | | | Са | Mg | P | Fe | А,мкг | В,мг | С,мг | Р,мг | Э,мг | Т,мг | В1,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 | 11,5 | 10,2 | 20,3 | 0,5 | 0 | 45 | 0,25 | 0,03 | 11 | | | | | | |
| Республика Татарстан по Свердловской области 2018 год | Борщ с морской капустой, картофелем, сметаной | 250/10 | 1,97 | 0,25 | 7,09 | 5,06 | 14,26 | 128,96 | 41,9 | 23,1 | 52,6 | 1,1 | 15 | 227 | 2,41 | 0,05 | 17 | | | | | | |
| №470 (2004) | Фрикадельки из говядины (паровые) с отрубями | 90 | 14,40 | 0,02 | 12,40 | 0,24 | 7,80 | 167,39 | 8,74 | 20,7 | 45,8 | 0,8 | 21 | 24 | 0,59 | 0,04 | 0 | | | | | | |
| ТТК | 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 | | | | | | |
| №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 8 день' | | 810,00 | 26,80 | 0,27 | 23,71 | 5,97 | 109,73 | 705,55 | 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 | 19,47 | 129,99 | 27,5 | 23,5 | 68,6 | 0,9 | 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 | 13,5 | 0,1 | 30 | 33 | 1,92 | 0,01 | 0,2 | | | | | | |
| №472 (1996) | Пюре картофельное (гарнир) | 150 | 3,21 | 0,70 | 5,33 | 0,50 | 23,40 | 163,04 | 41,1 | 32,2 | 94,8 | 1,2 | 35 | 43 | 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 | 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' | | 770,00 | 26,47 | 1,27 | 24,62 | 9,56 | 101,50 | 708,45 | 95,6 | 71,1 | 227 | 3,3 | 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 | 10,8 | 14,1 | 0,5 | 0 | 73 | 2,01 | 0,03 | 13 | | | | | | |
| №167 (1996) | Суп пюре из разных овощей с цветной капустой, грибами | 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 | | | | | | |
| №48 (2003) | Кнели из говядины | 90 | 12,32 | 0,67 | 9,06 | 1,53 | 3,35 | 156,44 | 2,91 | 0,64 | 10,2 | 0,1 | 13 | 14 | 0,69 | 0 | 0 | | | | | | |
| ФГУП ЕМЦ ПТО РПТ Республика Татарстан по Свердловской области 2018 год | 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 | | | | | | |
| ТТК | Напиток фруктово-ягодный | 200 | 0,22 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 25,11 | 96,32 | 0,71 | 0 | 0 | 0,1 | 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 | 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 10 день' | | 820,00 | 25,96 | 1,78 | 27,52 | 9,78 | 117,40 | 776,13 | 106 | 125 | 278 | 5,2 | 77 | 905 | 5,21 | 0,34 | 28 | | | | | | |