

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор ООО "Каскад"  
 Н.А.Елькина

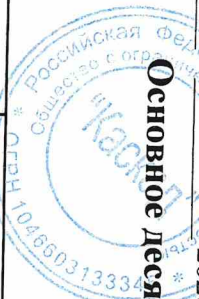
2026 год

продолжино, куриное яйцо.)

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

СОГЛАСОВАНО  
 Директор МАОУ Гимназия №104  
 Т.М. Галимова

2026 год



**Основное десятидневное меню обедов для детей, обучающихся в 1-4 классах (с пищевой аллергией на молочную**

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины					
			всего	в т.ч. жир	всего	в т.ч. раст.			Са	Мг	Р	Fe	А,мкг	Э,мк	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг			
<b>Обед 1 день</b>																				
ТТК	Огурчик пикантный	60	0,45	0,00	4,95	3,73	1,99	53,10	13,1	7,96	24	0,3	0	5,8	1,71	0,02	5,7			
№120/3	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	0,00	5,09	5,09	10,75	92,33	38,3	20,7	45,9	0,8	0	228	2,35	0,06	30			
ТТК	Индейка тушеная	60/50	16,95	0,00	9,78	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			
ТТК	Напиток вишневый	200	0,47	0,00	2,61	0,00	17,29	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			
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>830,00</b>	<b>26,80</b>	<b>0,03</b>	<b>27,73</b>	<b>16,74</b>	<b>98,90</b>	<b>754,43</b>	<b>96,7</b>	<b>96,2</b>	<b>245</b>	<b>3,5</b>	<b>211</b>	<b>1080</b>	<b>8,22</b>	<b>0,25</b>	<b>42</b>			
<b>Обед 2 день</b>																				
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			
№12/3 (199)	Рассольник домашний	250	2,21	0,00	4,47	4,47	16,70	113,18	25,8	27,2	63,4	1	0	204	2,02	0,11	26			
№505 (2004)	Кнепи из филе цыпленка (паровые)	90	11,90	2,06	8,20	0,08	5,29	114,90	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	36,20	212,80	19,6	136	204	4,6	30	36	0,61	0,29	0			
ТТК	Напиток "Здоровье"	200	1,20	0,00	0,51	0,00	22,30	133,66	387	66,2	49	11	0	86	0,42	0,08	12			
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			
<b>Итого за 'Обед 2 день'</b>		<b>820,00</b>	<b>26,65</b>	<b>2,34</b>	<b>25,70</b>	<b>11,44</b>	<b>110,76</b>	<b>765,40</b>	<b>511</b>	<b>268</b>	<b>446</b>	<b>21</b>	<b>97</b>	<b>521</b>	<b>6,59</b>	<b>0,61</b>	<b>40</b>			
<b>Обед 3 день</b>																				
№181 (2004)	Уха с перловой крупой	250/25	6,89	0,00	0,63	0,32	19,71	107,90	26,7	20,5	67,8	0,8	87	5,9	0,18	0,09	31			
№416(1996)	Шницель из говядины с отрубями	90	13,20	4,30	12,30	3,20	16,70	214,70	9,1	7,4	23,6	0,3	0	1,32	0,02	1,4				
ТТК	Картофель запеченый дольками	150	3,06	0,03	10,46	0,61	26,85	216,70	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	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			
<b>Итого за 'Обед 3 день'</b>		<b>750,00</b>	<b>27,99</b>	<b>4,33</b>	<b>24,25</b>	<b>4,99</b>	<b>106,76</b>	<b>731,75</b>	<b>82,5</b>	<b>84,2</b>	<b>250</b>	<b>4,5</b>	<b>122</b>	<b>213</b>	<b>3,22</b>	<b>0,38</b>	<b>258</b>			

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)											Витамины				
			Всего	в т.ч. жир	Всего	в т.ч. дист			Са	Мг	Р	Fe	А,мкг	Э,мкг	Мг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг						

**Обед 4 день**

ТТК	Помидор ликантный	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
№139 (1996)	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	6,19	0,00	7,65	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	8,76	15,01	8,76	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	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	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
<b>Итого за 'Обед 4 день'</b>		<b>820,00</b>	<b>25,33</b>	<b>15,02</b>	<b>28,54</b>	<b>11,69</b>	<b>104,19</b>	<b>774,54</b>	<b>65,4</b>	<b>68,3</b>	<b>174</b>	<b>3,5</b>	<b>88</b>	<b>639</b>	<b>6,92</b>	<b>0,26</b>	<b>31</b>
<b>Обед 5 день</b>																	
№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
№110(1994)	Борщ с морской капустой, картофелем	250	1,72	0,00	5,13	5,06	13,93	103,84	33,5	22,3	46,7	1,1	0	211	2,37	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
<b>Итого за 'Обед 5 день'</b>		<b>840,00</b>	<b>26,69</b>	<b>15,48</b>	<b>23,96</b>	<b>13,30</b>	<b>101,23</b>	<b>687,53</b>	<b>104</b>	<b>90,4</b>	<b>238</b>	<b>4,8</b>	<b>0</b>	<b>228</b>	<b>6,65</b>	<b>0,35</b>	<b>0</b>
<b>Обед 6 день</b>																	
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	134,80	28,9	34,4	85,5	2	0	232	2,07	0,25	11
№403 (1996)	Плов	250	12,30	0,00	16,12	8,53	42,80	416,90	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
<b>Итого за 'Обед 6 день'</b>		<b>840,00</b>	<b>25,09</b>	<b>0,00</b>	<b>23,22</b>	<b>14,07</b>	<b>117,80</b>	<b>806,36</b>	<b>73,7</b>	<b>112</b>	<b>301</b>	<b>5,1</b>	<b>73</b>	<b>616</b>	<b>7,12</b>	<b>0,47</b>	<b>43</b>
<b>Обед 7 день</b>																	
№124/3(1994)	Щи по-уральски с крупой (пшено)	250	1,95	0,00	10,03	10,03	8,87	131,73	31,5	19,5	41,2	0,7	0	215	4,58	0,05	18
№401 (1996)	Гуляш из говядины	50/50	12,40	15,01	11,60	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
<b>Итого за 'Обед 7 день'</b>		<b>780,00</b>	<b>25,00</b>	<b>15,04</b>	<b>27,18</b>	<b>16,14</b>	<b>100,41</b>	<b>747,07</b>	<b>71,6</b>	<b>51,2</b>	<b>170</b>	<b>3,4</b>	<b>30</b>	<b>264</b>	<b>8,57</b>	<b>0,23</b>	<b>19</b>

