

УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО "Каскад"

Н.А.Елькина

01.09.2025 год

СОГЛАСОВАНО
Директор БМАОУ СОИ №45

Л.В.Нохрина

01.09.2025 год

Основное десятидневное меню обедов для детей 12 лет и старше (1 вариант)

(за счет средств федерального и областного бюджета в виде субсидий, за счет средств родителей на сумму 145 рублей 00 копеек)

№ 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.			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	C,мг
Обед 1 день (понедельник)																	
№139 (2004)	Суп картофельный с горохом	250	5,79	0,00	4,66	4,46	21,82	148,13	23,98	23,11	57	1,54	0	230	2,02	0,19	1,7
№493(2004)	Филе цыплят тушенное в сметанном соусе	75/50	22,08	0,32	15,08	3,99	4,53	216,25	13,9	2,12	14	0,12	29,9	33,1	1,92	0,01	0,2
№464 (1996)	Каша гречневая вязкая (гарнир)	180	5,20	0,03	5,84	1,44	27,09	174,83	14,82	76,32	115	2,61	22,3	42	0,41	0,14	0
№ 588(1996)	Компот из кураги	200	1,02	0,00	0,06	0,06	33,08	125,04	31,95	20,58	29	0,69	0	117	1,1	0,02	0,8
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	35	2,61	0,00	0,27	0,27	17,77	84,11	6,86	4,8	22	0,38	0	0	0,39	0,04	0
пром.	Хлеб ржаной	35	2,26	0,00	0,41	0,41	14,30	66,33	12,01	16,12	54	1,34	0	0,35	0,49	0,06	0
Итого за 'Обед '		825,00	38,96	0,35	26,32	10,63	118,60	814,68	103,5	143,1	291	6,66	52,2	422	6,32	0,46	2,6
Обед 2 день (вторник)																	
№139 (1996)	Суп картофельный с макаронными изделиями на бульоне с курой	250	6,74	0,00	5,05	2,45	19,61	130,98	17,03	20,4	54	0,86	0	202	1,19	0,1	13
№394(1996)	Жаркое по-домашнему со свининой	50/200	15,04	0,00	17,50	4,57	30,30	336,34	26,73	40,54	104	1,67	0	16,8	1,99	0,2	35
ТТК	Напиток с витаминами "Витошка"	200	0,00	0,00	0,00	0,00	18,97	70,76	0	0	0	0	118	0	0	0,29	20
	Выпечка в ассортименте	50	6,25	3,76	6,20	0,60	20,29	135,00	33,57	8,08	63	0,45	14,5	26,2	0,58	0,04	0
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,98	0,00	0,31	0,31	20,31	96,12	7,84	5,49	25	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	1,15	0	0,3	0,42	0,05	0
Итого за 'Обед 2 день '		820,00	32,94	3,76	29,41	8,29	121,74	826,05	95,47	88,34	293	4,56	132	245	4,63	0,73	68
Обед 3 день (среда)																	
№110(1996)	Борщ с морской капустой, картофелем, сметаной	250/10	1,97	0,25	7,09	5,06	14,26	123,96	41,9	23,05	53	1,08	14,7	227	2,41	0,05	17
№33 (2001)	Рыба, запеченная в омлете (филе минтая)	60/40	19,38	19,03	12,22	1,66	3,13	201,87	49,9	27,66	218	1,29	102	108	2,07	0,18	0,8
№466(1996)	Рис припущенный с куркумой	180	4,37	0,03	5,73	0,62	47,52	259,74	9,65	31,46	95	0,74	36,4	43	0,32	0,05	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	6,8	0,14	73,4	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	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	1,15	0	0,3	0,42	0,05	0
Итого за 'Обед 3 день '		810,00	30,93	19,31	27,26	8,00	117,25	827,24	122	107,4	444	4,84	227	384	5,65	0,39	19

№ 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.			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	C,мг
Обед 4 день (четверг)																	
№129 (1996)	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	2,38	0,25	5,80	4,59	17,47	129,99	27,55	23,48	69	0,9	9	219	2,08	0,08	6,7
Л_562(2014)	Ежики с рисом	100	13,83	0,00	11,84	3,89	14,39	218,06	11,9	8,86	33	0,37	0	0	1,83	0,03	2
№472(1996)	Пюре картофельное (гарнир)	180	3,85	0,84	6,39	0,60	28,08	183,63	49,22	38,59	114	1,4	42	52	0,22	0,19	31
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
	Выпечка в ассортименте	50	3,98	0,82	4,66	0,66	23,80	152,67	19,28	6,13	39	0,45	23,1	41,3	0,68	0,05	0
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,49	0,00	0,16	0,16	10,15	48,06	3,92	2,74	13	0,22	0	0	0,22	0,02	0
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90	6,86	9,21	31	0,76	0	0,2	0,28	0,04	0
Итого за 'Обед 4 день '		830,00	27,04	1,91	29,08	10,14	127,18	866,63	119,4	89,01	298	4,17	74,1	312	5,32	0,4	39
Обед 5 день (пятница)																	
№120 (1996)	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной	250/10	1,95	0,28	5,57	0,08	9,94	95,18	39,88	13,1	32	0,48	26,7	280	0,21	0,02	9,7
ТТК	Бедро цыпленка запеченное по домашнему	100	17,08	0,06	18,13	0,25	0,44	273,36	4,81	1,03	3	0,05	3,68	7,75	0,13	0	0,6
№469 (1996)	Макаронные изделия отварные "Ассорти"	180	5,40	0,03	5,87	0,78	44,00	254,69	12,12	9,58	53	0,97	36,4	41,1	0,98	0,1	0
ТТК	Напиток из брусники	200	2,59	2,75	2,26	0,00	36,45	151,61	347,4	58,73	44	9,63	0	86,3	0,42	0,06	5
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09	5,88	4,12	19	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	1,15	0	0,3	0,42	0,05	0
Итого за 'Обед 5 день '		800,00	31,19	3,12	32,42	1,70	118,32	903,78	420,3	100,4	197	12,6	66,8	416	2,49	0,27	15
Обед 6 день (понедельник)																	
ФБУН ЕМНЦ ПОЗРПП Роспотребнадзора в Свердл. обл. 2018	Борщ с морской капустой, картофелем, сметаной	250/10	1,97	0,25	7,09	5,06	14,26	123,96	41,9	23,05	53	1,08	14,7	227	2,41	0,05	17
№424 (1996)	Биточки мясные паровые с отрубями (говядина, свинина)	100	15,90	0,00	9,93	0,27	8,79	185,30	5,88	17,56	37	0,55	0	0	0,42	0,03	0
№36 (2003)	Рис припущенный с овощами	180	4,57	0,03	7,65	3,29	49,01	282,87	10,28	34,36	103	0,75	31,2	143	1,54	0,06	1,3
№588 (1996)	Компот из смеси сухофруктов	200	0,30	0,00	1,56	0,00	19,79	88,69	2,46	5,92	6,8	0,14	73,4	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	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	1,15	0	0,3	0,42	0,05	0
Итого за 'Обед 6 день '		810,00	27,65	0,27	26,90	9,28	124,42	833,81	78,66	100,2	271	4,1	119	377	5,22	0,25	19
Обед 7 день (вторник)																	
№139 (2004)	Суп картофельный с горохом	250	5,79	0,00	5,44	5,24	21,82	155,18	23,98	23,11	57	1,54	0	230	2,37	0,19	1,7
ТТК	Грудка цыпленка тушеная с овощами и соусом "ароматная"	75/50	19,21	0,22	15,88	5,97	6,37	219,58	18,88	8,88	26	0,48	21	263	2,83	0,02	2,8
№469 (1996)	Макаронные изделия отварные	180	4,62	0,03	5,87	0,78	44,00	254,69	12,12	9,58	53	0,97	36,4	41,1	0,98	0,1	0
ТТК	Напиток фруктово-ягодный	200	0,00	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	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	1,15	0	0,3	0,42	0,05	0
Итого за 'Обед 7 день '		815,00	33,79	0,25	27,78	12,58	124,80	854,72	71,85	59,5	202	4,53	57,4	535	6,93	0,4	4,5

№ 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.			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	C,мг
	Обед 8 д нь (среда)																
№120 (1996)	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной	250/10	2,01	0,25	7,05	5,09	11,08	112,46	46,79	21,47	52	0,79	14,7	244	2,39	0,07	30
№394 (2004)	Тефтели рыбные с соусом сметанным с томатом, отрубями	70/30	13,51	9,47	8,51	4,19	12,77	180,75	23,45	26,38	128	0,78	31,1	36,8	2,87	0,13	2
№472(1996)	Пюре картофельное (гарнир)	180	3,85	0,84	6,39	0,60	28,08	183,63	49,22	38,59	114	1,4	42	52	0,22	0,19	31
№ 588(1996)	Компот из кураги	200	1,02	0,00	0,06	0,06	28,19	106,45	31,8	20,58	29	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	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	31	0,76	0	0,2	0,28	0,04	0
	Выпечка в ассортименте	50	3,82	0,52	8,61	0,39	30,11	211,44	19,96	7,04	43	0,47	58,6	66,2	0,58	0,06	0,1
	Итого за 'Обед 8 день '	840,00	27,73	11,07	31,10	10,82	133,64	904,73	184	127,4	415	5,2	146	516	7,76	0,54	63
	Обед 9 день (четверг)																
№128 (1996)	Рассольник домашний со сметаной	250/10	2,35	0,25	5,77	4,56	15,82	122,43	30,76	24,84	62	0,92	9	220	2,06	0,08	11
№401 (1996)	Гуляш из свинины	50/50	12,25	0,00	15,55	2,50	3,93	204,08	8,05	4,36	12	0,25	0	14,4	1,21	0,02	3,1
ТТК	Булгур с овощами	180	6,38	0,01	3,10	0,07	40,18	204,38	17,25	10,9	26	0,37	17,4	412	0,69	0,02	3,3
№705 (2004)	Напиток из плодов шиповника	200	0,31	0,00	0,14	0,14	26,07	99,27	6,08	1,57	1,6	0,31	0	86,8	0,34	0,01	127
	Выпечка в ассортименте	75	6,23	1,22	7,78	0,90	38,37	247,83	32,55	10,38	66	0,77	57,3	62,6	0,99	0,09	0,1
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,49	0,00	0,16	0,16	10,15	48,06	3,92	2,74	13	0,22	0	0	0,22	0,02	0
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90	6,86	9,21	31	0,76	0	0,2	0,28	0,04	0
	Итого за 'Обед 9 день '	855,00	30,31	1,48	32,75	8,55	142,69	963,95	105,5	64	211	3,59	83,6	796	5,78	0,28	144
	Обед 10 день (пятница)																
№132 (1996)	Суп из овощей со сметаной	250/10	2,21	0,25	6,33	4,37	13,34	116,09	30,33	23,08	61	0,78	14,7	223	2,03	0,1	22
№476 (1997)	Котлеты домашние с отрубями	100	14,85	0,15	14,26	2,71	11,35	213,74	8,82	10,26	27	0,41	2,94	3,12	1,4	0,03	0,2
№469 (1996)	Макаронные изделия отварные	180	6,62	0,03	5,87	0,78	44,00	254,69	12,12	9,58	53	0,97	36,4	41,1	0,98	0,1	0
№65 (2003)	Напиток "Здоровье" (с брусникой)	200	1,41	0,00	1,32	0,05	32,86	132,74	197,3	34,45	26	5,78	0	44,1	0,24	0,05	7,4
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,98	0,00	0,31	0,31	20,31	96,12	7,84	5,49	25	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	1,15	0	0,3	0,42	0,05	0
	Итого за 'Обед 10 день '	810,00	30,00	0,43	28,44	8,58	134,11	870,24	266,7	96,67	239	9,51	54,1	312	5,51	0,37	30

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 151325621799860972593249704829105498913750279297

Владелец Нохрина Любовь Валерьевна

Действителен с 21.03.2025 по 21.03.2026