

УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО "Каскад"

Н.А.Елькина

01.09.2025год

СОГЛАСОВАНО
Директор БМАОУ СОШ №45

Л.В.Похридина
01.09.2025 год

Основное десятидневное меню обедов для детей 12 лет и старше (2 вариант)

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

(за счет средств федерального и областного бюджета в виде субсидии, за счет средств родител																		
№ 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.			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	Э,мк	ТЭ,мг	B1,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	57,11	1,54	0	230	2,02	0,19	1,69	
ТТК	Фрикадельки мясные с отрубями, чесночно-сливочным соусом	60/50	11,57	1,42	14,43	0,46	6,79	175,29	66,56	12,01	56,89	0,31	31	35	0,35	0,03	0,73	
№469(1996)	Макаронные изделия отварные	180	6,62	0,03	6,87	0,78	44,00	254,69	12,12	9,58	53,27	0,97	36	41	0,98	0,1	0	
№ 588(1996)	Компот из кураги	200	1,02	0,00	0,06	0,06	33,08	125,04	31,95	20,58	28,62	0,69	0	117	1,1	0,02	0,78	
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	
		800,00	29,17	1,45	26,61	6,34	133,18	832,09	150,8	83,22	261,5	4,98	67	423	5,2	0,43	3,2	
Итого за 'Обед'																		
Обед 2 день (вторник)																		
№139 (1996)	Суп картофельный с макаронными изделиями на бульоне с курой	250	6,74	0,00	3,05	2,45	19,61	130,98	17,03	20,4	54,48	0,86	0	202	1,19	0,1	13,2	
№562(2014)	Ежики с рисом из свинины	100	12,04	0,00	19,14	9,48	14,39	294,65	8,29	8,64	31,94	0,34	0	0	4,35	0,03	2,04	
№472(1996)	Пюре картофельное (гарнир)	180	3,85	0,84	6,39	0,60	28,08	183,63	49,22	38,59	113,7	1,4	42	52	0,22	0,19	30,5	
	Выпечка в ассортименте	50	6,25	3,76	3,20	0,60	20,29	135,00	33,57	8,08	62,98	0,45	15	26	0,58	0,04	0,04	
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	19,6	
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,49	0,00	0,16	0,16	10,15	48,06	3,92	2,74	12,74	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	30,97	0,76	0	0,2	0,28	0,04	0	
		820,00	31,66	4,60	32,18	13,53	119,67	900,98	118,9	87,67	306,8	4,03	174	280	6,84	0,71	65,4	
Итого за 'Обед 2 день'																		
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	52,57	1,08	15	227	2,41	0,05	17,3	
№389 (2004)	Биточки рыбные (паровые) с маслом сливочным , отрубями	100/5	18,34	16,67	14,50	0,25	10,12	250,23	48,04	39,65	204,4	0,94	68	74	1,58	0,19	0,96	
ТТК	Булгур с овощами	180	6,38	0,01	4,10	0,07	40,18	204,38	17,25	10,9	25,83	0,37	17	412	0,69	0,02	3,34	
№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	0,63	
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	
		815,00	31,91	16,93	27,91	6,04	116,91	820,24	127,8	98,82	361,5	4,11	173	719	5,53	0,38	22,2	
Итого за 'Обед 3 день'																		

№ 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.			Ca	Mg	P	Fe	А,мкг	Э,мк	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
Обед 4 день (четверг)																	
№129 (1996)	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	2,38	0,25	5,80	4,59	18,47	139,99	27,47	23,47	68,61	0,89	9	219	2,08	0,08	6,71
ТТК	Люля-кебаб из курицы по школьному	100	18,86	0,05	11,77	0,04	4,32	190,24	10,15	3,19	14,05	0,2	58	107	0,43	0,01	2,45
ФБУН ЕМИЦ ПОЗРП Роспотребнадзора в Свердлов. обл. 2018	Каша гречневая вязкая с овощами (гарнир)	180	5,27	0,03	8,91	4,25	29,20	219,64	21,02	85,52	133,1	2,84	33	391	1,79	0,18	2,04
ТТК	Напиток фруктово-ягодный	200	0,22	0,00	0,00	0,00	28,11	106,32	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	39,1	0,45	23	41	0,68	0,05	0,02
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,49	0,00	0,16	0,16	10,15	48,06	3,92	2,74	12,74	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	30,97	0,76	0	0,2	0,28	0,04	0
Итого за 'Обед 4 день'		830,00	33,49	1,15	31,54	9,94	122,22	894,82	89,41	130,3	298,6	5,43	123	759	5,48	0,38	11,2
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	31,57	0,48	27	280	0,21	0,02	9,68
№401 (1996)	Гуляш из свинины	70/50	16,73	0,00	20,60	2,50	3,93	267,42	8,05	4,36	11,91	0,25	0	14	1,21	0,02	3,1
ТТК	Рис по турецки с вермишелью	180	4,86	0,02	4,74	1,83	46,42	248,17	11,2	26,04	84,41	0,74	21	24	0,97	0,06	0
ТТК	Напиток из брусники	200	2,59	2,75	2,26	0,00	36,45	151,61	347,4	58,73	43,5	9,63	0	86	0,42	0,06	5
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'		830,00	31,05	3,05	33,83	5,07	129,31	915,36	424,6	121,5	243,3	12,7	48	405	3,67	0,25	17,8
Обед 6 день (понедельник)																	
ФБУН ЕМИЦ ПОЗРП 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	52,57	1,08	15	227	2,41	0,05	17,3
№460 (1996)	Котлета рубленая из птицы с отрубями, маслом сливочным	100/5	18,47	0,02	10,39	4,46	18,33	234,71	69,36	23,48	54,62	0,88	29	33	2,3	0,07	20,4
ТТК	Картофель запеченный дольками	180	3,67	0,03	6,39	0,73	32,21	199,25	22,6	42	107,4	1,68	40	51	0,26	0,22	36,3
№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	0,14	73	6,2	0	0,02	0,63
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'		815,00	29,33	0,30	26,10	10,91	117,16	799,60	154,5	113,8	293,3	5,36	158	317	5,82	0,45	74,6
Обед 7 день (вторник)																	
№139 (2004)	Суп картофельный с горохом	250	5,79	0,00	4,66	4,46	21,82	148,13	23,98	23,11	57,11	1,54	0	230	2,02	0,19	1,69
ТТК	Фрикадельки мясные с отрубями, чесночно-сливочным соусом	60/50	11,57	1,42	15,43	0,46	6,79	175,29	66,56	12,01	56,89	0,31	31	35	0,35	0,03	0,73
№463 (1996)	Каша гречневая рассыпчатая (гарнир)	180	9,87	0,03	6,99	2,74	51,54	295,42	20,8	144,9	217,6	4,9	22	43	0,73	0,26	0
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 7 день'		800,00	31,63	1,45	27,67	8,25	132,76	844,11	128,2	198	397,2	8,29	53	308	3,85	0,57	2,42

№ 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.			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	Э,мк	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг	
Обед 8 день (среда)																		
№120 (1996)	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной	250/10	2,01	0,25	7,05	5,09	11,08	112,46	46,71	21,46	51,81	0,79	15	244	2,39	0,07	29,6	
№33 (2001)	Рыба, запеченная в омлете (филе минтая)	60/40	19,38	19,03	10,22	1,66	3,13	181,87	49,9	27,66	217,8	1,29	102	108	2,07	0,18	0,8	
№36 (2003)	Рис припущенный с овощами	180	4,58	0,04	7,19	0,64	49,03	278,86	10,6	34,36	103,2	0,75	47	161	0,38	0,06	1,32	
№ 588(1996)	Компот из кураги	200	1,02	0,00	0,06	0,06	33,08	125,04	31,95	20,58	28,62	0,69	0	117	1,1	0,02	0,78	
	Выпечка в ассортименте	50	3,82	0,52	8,61	0,39	30,11	211,44	19,9	7,04	42,84	0,47	59	66	0,58	0,06	0,13	
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,49	0,00	0,16	0,16	10,15	48,06	3,92	2,74	12,74	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	30,97	0,76	0	0,2	0,28	0,04	0	
Итого за 'Обед 8 день'			830,00	33,59	19,83	33,53	8,24	144,76	995,63	169,8	123,1	488	4,97	222	696	7	0,44	32,7
Обед 9 день (четверг)																		
№12/3(1996г.)	Рассольник домашний со сметаной	250/10	2,35	0,25	6,77	4,56	15,82	122,43	30,76	24,84	61,5	0,92	9	220	2,06	0,08	10,5	
№702 (1982)	Рагу из птицы (филе)	260	20,51	0,03	12,48	3,53	29,01	288,69	30,25	43,93	103,3	1,6	32	612	1,72	0,18	29,7	
№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	0,31	0	87	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	66,28	0,77	57	63	0,99	0,09	0,07	
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,49	0,00	0,16	0,16	10,15	48,06	3,92	2,74	12,74	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	30,97	0,76	0	0,2	0,28	0,04	0	
Итого за 'Обед 9 день'			835,00	32,19	1,50	27,57	9,51	127,58	844,18	110,4	92,67	276,4	4,58	99	981	5,61	0,43	168
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	60,5	0,78	15	223	2,03	0,1	22	
ТТК	Свинина с овощами в кисло-сладком соусе	60/50	14,58	0,00	20,47	4,95	8,28	273,52	15,76	8,55	20,4	0,41	0	173	2,36	0,03	17,9	
ТТК	Макаронные изделия отварные "Ассорти"	180	6,62	0,03	5,87	0,78	44,00	254,69	12,12	9,58	53,27	0,97	36	41	0,98	0,1	0	
№65 (2003)	Напиток "Здоровье"	200	0,14	0,00	0,11	0,05	25,92	99,96	2,68	1,11	1,36	0,34	0	0,6	0,03	0	1,23	
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 10 день'			820,00	28,47	0,28	33,45	10,81	124,10	897,24	79,02	61,62	207,5	4,08	51	438	6,26	0,33	41,1

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 151325621799860972593249704829105498913750279297

Владелец Нохрина Любовь Валерьевна

Действителен с 21.03.2025 по 21.03.2026