

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ООО "Каскад"

Н.А.Елькина  
"12" 01 2026 год

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

СОГЛАСОВАНО  
Директор БМАОУ СОШ №55  
имени Льва Брусницина  
М.О. Калинин  
"12" 01 2026 год

(за счет средств федерального и областного бюджета в виде субсидий родительская плата в размере 158 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. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,м г	В1,мг	С,мг
<b>Обед 1 день</b>																	
№139 (2004)	Суп картофельный с горохом	250	4,98	0,00	4,80	4,80	23,86	185,87	28,88	34,38	85,53	1,98	0	231,9	2,07	0,25	11,49
№493(2004)	Филе цыплят тушенное в сметанном соусе	70/50	14,67	0,32	16,58	3,70	4,53	196,16	13,9	2,12	13,52	0,12	29,94	33,06	1,78	0,01	0,15
№464(1996)	Каша гречневая вязкая	180	5,20	0,03	5,84	1,44	34,09	174,83	14,82	76,32	115,49	2,61	22,3	42,01	0,41	0,14	0
№588 (1996)	Компот из кураги	200	1,02	0,00	0,06	0,06	28,19	126,45	31,8	20,58	28,62	0,67	0	116,6	1,1	0,02	0,78
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
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>820</b>	<b>30,79</b>	<b>0,35</b>	<b>27,94</b>	<b>10,66</b>	<b>123,24</b>	<b>836,29</b>	<b>107,53</b>	<b>152,71</b>	<b>315,09</b>	<b>6,96</b>	<b>52,24</b>	<b>423,87</b>	<b>6,22</b>	<b>0,51</b>	<b>12,42</b>
<b>Обед 2 день</b>																	
№15 (2001)	Свекла отварная с льняным маслом	100	1,44	0,00	6,95	5,24	12,81	115,37	35,41	21,05	41,25	1,34	0	1,95	2,41	0,02	9,57
№139 (1996)	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	6,19	0,00	4,41	2,45	19,61	141,02	17,03	20,4	54,48	0,86	0	201,8	1,19	0,1	13,23
№394(1996)	Жаркое по-домашнему со свиной	50/200	15,04	0,00	17,50	4,57	30,30	336,34	26,73	40,54	103,88	1,67	0	16,8	1,99	0,2	34,69
ТТК	Напиток с витаминами "Витошка"	200	0,00	0,00	0,00	0,00	18,97	70,76	0	0	0	0	117,6	0	0	0,29	19,6
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
<b>Итого за 'Обед 2 день'</b>		<b>870</b>	<b>27,59</b>	<b>0,00</b>	<b>29,52</b>	<b>12,92</b>	<b>114,26</b>	<b>816,46</b>	<b>97,30</b>	<b>101,30</b>	<b>271,54</b>	<b>5,45</b>	<b>117,60</b>	<b>220,85</b>	<b>6,45</b>	<b>0,70</b>	<b>77,09</b>

№ 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.			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	PЭ,мкг	г	В1,мг	С,мг

**Обед 3 день**

<small>ФБУН ЕНЦ ЦПЗРП Роспотребнадзора по Свердловской области 2018 год</small>	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	14,7	226,85	2,41	0,05	17,28
ТТК	Индейка тушеная	75/50	17,34	0,00	13,40	6,93	5,84	229,91	20,27	17,86	33,8	0,46	0	800	3,28	0,03	3,92
№63 (2003)	Рис припущенный с куркумой	180	4,37	0,03	5,73	0,62	51,52	265,74	9,65	31,46	95,04	0,74	36,43	43,04	0,32	0,05	0,29
№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	73,44	6,2	0	0,02	0,63
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	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
<b>Итого за 'Обед 3 день'</b>		<b>815</b>	<b>27,50</b>	<b>0,28</b>	<b>28,26</b>	<b>13,09</b>	<b>114,81</b>	<b>818,31</b>	<b>87,02</b>	<b>91,62</b>	<b>238,28</b>	<b>3,50</b>	<b>124,57</b>	<b>1076,29</b>	<b>6,62</b>	<b>0,22</b>	<b>22,12</b>

**Обед 4 день**

№129 (1996)	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	2,38	0,25	3,80	4,59	19,47	129,99	27,55	23,48	68,62	0,9	9	219,03	2,08	0,08	6,71
№562(2014)	Ежики с рисом из свинины	100	16,04	0,00	21,14	9,48	18,39	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	41,99	52	0,22	0,19	30,53
ТТК	Напиток фруктово-ягодный	200	0,22	0,00	0,00	0,00	16,31	62,87	0,44	0	0,04	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	25,48	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
<b>Итого за 'Обед 4 день'</b>		<b>810</b>	<b>27,41</b>	<b>1,09</b>	<b>31,99</b>	<b>15,33</b>	<b>114,82</b>	<b>824,12</b>	<b>103,63</b>	<b>90,02</b>	<b>286,19</b>	<b>4,26</b>	<b>50,99</b>	<b>271,33</b>	<b>7,51</b>	<b>0,39</b>	<b>39,28</b>

**Обед 5 день**

№120 (1996)	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной	250/10	1,95	0,28	8,57	0,08	10,94	129,18	39,88	13,1	31,57	0,48	26,7	280,18	0,21	0,02	9,68
ТТК	Бедро цыпленка запеченное по домашнему	100	18,08	0,06	14,13	0,25	0,44	203,36	4,81	1,03	3,04	0,05	3,68	7,75	0,13	0	0,59
№274 (1996)	Макаронные изделия отварные с сыром	180	7,22	3,89	8,52	0,72	50,95	280,84	158,16	17	137,59	1	58,62	67,04	0,96	0,1	0,1
№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	86,8	0,34	0,01	127,4
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 5 день'**

**800 31,73 4,23 31,95 1,78 115,89 841,59 225,10 50,64 239,33 3,31 89,00 442,07 2,39 0,21 137,77**

№ 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.			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	РЭ,мкг	ГЭ,мг	В1,мг	С,мг
<b>Обед 6 день</b>																	
№572 (2004)	Овощи свежие (в нарезке)	100	0,93	0,00	0,15	0,15	4,26	20,51	18,13	16,66	33,32	0,74	0	71,5	0,4	0,04	17,15
<small>ФБУН ЕМНЦ ПоРЭП Роспотребнадзора по Свердловской области 2018 год</small>	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	14,7	226,85	2,41	0,05	17,28
№403 (1996)	Плов	250	20,48	0,00	16,12	21,53	54,69	451,29	13,51	43,22	117,88	0,98	0	318	3,93	0,08	4,36
№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	73,44	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
<b>Итого за 'обед 6 день'</b>		<b>880</b>	<b>28,60</b>	<b>0,25</b>	<b>25,58</b>	<b>27,40</b>	<b>125,57</b>	<b>837,43</b>	<b>94,13</b>	<b>108,16</b>	<b>282,49</b>	<b>4,52</b>	<b>88,14</b>	<b>622,85</b>	<b>7,60</b>	<b>0,28</b>	<b>39,42</b>
<b>Обед 7 день</b>																	
№139 (2004)	Суп картофельный с горохом	250	4,98	0,00	4,80	4,80	23,86	185,87	28,88	34,38	85,53	1,98	0	231,9	2,07	0,25	11,49
ТТК	Грудка цыпленка тушенная с овощами и соусом "ароматная"	70/50	13,80	0,22	14,29	5,58	6,37	208,61	18,88	8,88	25,63	0,48	20,96	263,09	2,66	0,02	2,84
№469 (1996)	Макаронные изделия отварные	180	6,62	0,03	5,87	0,78	44,00	254,69	12,12	9,58	53,27	0,97	36,43	41,14	0,98	0,1	0
ТТК	Напиток из брусники	200	2,70	0,00	2,51	0,00	39,25	103,66	386,83	66,15	49	10,9	0	86,25	0,42	0,08	12,25
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	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
<b>Итого за 'Обед 7 день'</b>		<b>800</b>	<b>31,62</b>	<b>0,25</b>	<b>27,95</b>	<b>11,64</b>	<b>136,88</b>	<b>862,82</b>	<b>459,45</b>	<b>132,32</b>	<b>263,51</b>	<b>15,36</b>	<b>57,39</b>	<b>622,58</b>	<b>6,74</b>	<b>0,52</b>	<b>26,58</b>
<b>Обед 8 день</b>																	
№120 (1996)	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной	250/10	1,95	0,28	8,57	0,08	10,94	129,18	39,88	13,1	31,57	0,48	26,7	280,18	0,21	0,02	9,68
<small>Методические рекомендации питание детей ФБУН</small>	Рыба, тушенная в томате с овощами и морской капустой	75/50	18,94	18,38	11,14	5,21	4,31	219,85	24,39	35,7	193,38	0,78	26,9	379,45	3,82	0,2	3,77
№472(1996)	Пюре картофельное (гарнир)	180	3,85	0,84	6,39	0,60	38,08	188,63	49,22	38,59	113,7	1,4	41,99	52	0,22	0,19	30,53
№588 (1996)	Компот из кураги	200	1,02	0,00	0,06	0,06	28,19	126,45	31,8	20,58	28,62	0,67	0	116,6	1,1	0,02	0,78
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
<b>Итого за 'Обед 8 день'</b>		<b>835</b>	<b>30,68</b>	<b>19,50</b>	<b>26,82</b>	<b>6,61</b>	<b>114,09</b>	<b>817,10</b>	<b>163,42</b>	<b>127,28</b>	<b>439,20</b>	<b>4,91</b>	<b>95,59</b>	<b>828,53</b>	<b>6,21</b>	<b>0,52</b>	<b>44,76</b>

№ 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	Mg	P	Fe	А,мкг	РЭ,мкг	ГЭ,мг	В1,мг	С,мг
<b>Обед 9 день</b>																	
№12/3(1996)	Рассольник домашний со сметаной	250/10	2,35	0,25	5,77	4,56	15,82	122,43	30,76	24,84	61,5	0,92	9	219,6	2,06	0,08	10,51
№401(1996)	Гуляш из свинины	60/50	14,60	0,00	18,20	2,50	3,93	257,30	8,05	4,36	11,91	0,25	0	14,4	1,21	0,02	3,1
региональный центр	Булгур с овощами	180	6,38	0,01	3,10	0,07	40,18	204,38	17,25	10,9	25,83	0,37	17,35	411,99	0,69	0,02	3,34
№705 (2004)	Напиток из плодов шиповника	200	0,31	0,00	0,14	0,14	36,07	99,27	6,08	1,57	1,57	0,31	0	86,8	0,34	0,01	127,4
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	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
<b>Итого за 'Обед 9 день '</b>		<b>810</b>	<b>27,91</b>	<b>0,26</b>	<b>27,76</b>	<b>7,82</b>	<b>124,48</b>	<b>817,40</b>	<b>76,84</b>	<b>56,37</b>	<b>157,26</b>	<b>3,04</b>	<b>26,35</b>	<b>732,99</b>	<b>5,02</b>	<b>0,21</b>	<b>144,35</b>
<b>Обед 10 день</b>																	
№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	14,7	223,13	2,03	0,1	21,96
№476 (1997)	Котлеты домашние с отрубями	100	14,84	0,14	13,25	2,71	11,34	220,40	8,82	10,25	27,26	0,41	2,94	3,12	1,4	0,02	0,24
№469 (1996)	Макаронные изделия отварные	180	6,62	0,03	5,87	0,78	44,00	254,69	12,12	9,58	53,27	0,97	36,43	41,14	0,98	0,1	0
ТТК	Напиток "Здоровье" (с брусникой)	200	1,41	0,00	1,32	0,05	22,86	132,74	197,29	34,45	26,05	5,78	0	44,1	0,24	0,05	7,41
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
<b>Итого за 'Обед 10 день '</b>		<b>800</b>	<b>29,25</b>	<b>0,42</b>	<b>27,36</b>	<b>8,50</b>	<b>119,03</b>	<b>852,87</b>	<b>264,73</b>	<b>95,30</b>	<b>232,64</b>	<b>9,41</b>	<b>54,07</b>	<b>311,79</b>	<b>5,40</b>	<b>0,35</b>	<b>29,61</b>

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 74622892844150726796523337175507594912532816886

Владелец Калинин Максим Олегович

Действителен с 02.07.2025 по 02.07.2026