

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Каскад" Екатерина Булгакова

Н.А. Елькина

"12" Октября 2026 год



СОГЛАСОВАНО  
 Директор МАОУ Гимназия № 94  
 С.А. Дроздявляев  
 "12" Октября 2026 год

**Основное десятидневное меню обедов для учащихся 7-11 лет за счет средств родителей в размере 224 рубля 27 копеек**

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углевод-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Мг	Р	Fe	Амкг	РЭ, мкг	г	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг	
<b>Обед 1 день</b>																			
№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	26,7	280,2	0,21	0,02	9,68		
ТТК	Индийка тушеная	60/50	13,95	0,00	9,78	6,93	5,84	153,80	20,27	17,9	33,8	0,46	0	800	3,28	0,03	3,92		
№466/3 (1996)	Рис припущенный с куркумой	150	3,64	0,03	4,82	0,51	30,63	200,96	8,7	26,3	79,42	0,63	30,6	36,51	0,27	0,04	0,29		
ТТК	Напиток вишневый	200	0,47	0,00	0,61	0,00	15,29	88,24	3,68	10	11,47	0,2	180	9,3	0	2,32			
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		
	Выпечка в ассортименте	50	3,26	0,59	2,84	0,59	22,11	108,50	9,94	5,66	30,77	0,62	14,9	26,89	0,55	0,04	0,04		
	<b>Итого за 'Обед'</b>	<b>810,00</b>	<b>26,05</b>	<b>0,29</b>	<b>24,02</b>	<b>13,14</b>	<b>102,13</b>	<b>732,65</b>	<b>113</b>	<b>91,8</b>	<b>230,8</b>	<b>5,09</b>	<b>224</b>	<b>1120</b>	<b>6,82</b>	<b>0,24</b>	<b>25,61</b>		
<b>Обед 2 день</b>																			
№128 (1996)	Рассольник домашний со сметаной	250/10	2,35	0,25	5,77	4,56	15,82	122,43	30,76	24,8	61,5	0,92	9	219,6	2,06	0,08	10,51		
№416 (1996)	Шницель из говядины с отрубями	90	13,58	0,00	9,71	3,32	14,37	190,09	10,42	21,8	48,6	0,85	0	0	1,91	0,05	0		
№464/3 (1996)	Каша гречневая вязкая	150	4,52	0,03	5,42	1,18	24,31	137,92	13,16	71,6	108,3	2,44	30,4	35,01	0,34	0,15	0		
ТТК	Напиток из брусники	200	2,70	0,00	2,51	0,00	29,25	143,66	386,8	66,2	49	10,9	0	86,25	0,42	0,08	12,25		
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,38	0,00	0,35	0,40	10,56	44,45	14,08	7,83	9,57	1,91	0	5	0,2	0,02	4		
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		
	<b>Итого за 'Обед 2 день'</b>	<b>840,00</b>	<b>26,31</b>	<b>0,95</b>	<b>24,16</b>	<b>12,99</b>	<b>112,63</b>	<b>724,52</b>	<b>489,8</b>	<b>160</b>	<b>313,5</b>	<b>15,2</b>	<b>44</b>	<b>422</b>	<b>7,12</b>	<b>0,47</b>	<b>63,4</b>		

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы						Витамины			
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Мг	Р	Fe	А,мкг	Р <sub>2</sub> ,мкг	Т <sub>3</sub> ,мг	В <sub>1</sub> ,мг	С,мг	
<b>Обед 3 день</b>																		
№181 (2004)	Уха с перловой крупой	250/25	4,89	0,00	0,63	0,32	19,71	107,90	26,73	20,5	67,75	0,81	87,1	5,88	0,18	0,09	30,72	
№423(2004)	Бефстроганов из говядины	50/50	13,80	16,05	16,82	5,85	6,24	242,28	27,38	5,72	30,65	0,28	33,8	36,8	2,79	0,03	2,42	
№36 (2003)	Рис припущенный с овощами	150	2,80	0,02	6,38	2,74	35,84	205,73	8,57	28,6	85,6	0,62	26	119,4	1,28	0,05	1,1	
№652 (1996)	Отвар шиповника	200	0,67	0,00	0,27	0,27	14,01	53,51	11,76	3,33	3,33	0,59	0	163,4	0,76	0,01	196	
пром.	Выпечка в ассортименте	50	3,26	0,59	2,84	0,59	22,11	108,50	9,94	5,66	30,77	0,62	14,9	26,89	0,55	0,04	0,04	
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	
<b>Итого за 'Обед 3 день'</b>		<b>765,00</b>	<b>28,20</b>	<b>16,66</b>	<b>27,34</b>	<b>10,17</b>	<b>116,23</b>	<b>803,88</b>	<b>95,16</b>	<b>75,8</b>	<b>261,8</b>	<b>3,9</b>	<b>162</b>	<b>352,6</b>	<b>6,06</b>	<b>0,28</b>	<b>230,3</b>	
<b>Обед 4 день</b>																		
ТТК	Помидор пикантный	60	0,59	0,00	4,95	3,73	2,80	57,58	7,55	10,8	14,09	0,49	0	73,15	2,01	0,03	13,48	
№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	
№401 (1996)	Гуляш из говядины	50/50	14,63	15,01	9,78	2,42	4,01	165,96	7,81	4,22	11,54	0,24	0	14,4	1,21	0,01	0,95	
ТТК	Булгур с овощами	150	3,32	0,01	5,03	2,50	32,49	192,35	14,38	9,08	21,57	0,3	14,5	343,3	1,76	0,02	2,79	
№588 (1996)	Компот из кураги	200	1,02	0,00	0,06	0,06	18,19	106,45	31,8	20,6	28,62	0,67	0	116,6	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	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 4 день'</b>		<b>810,00</b>	<b>29,27</b>	<b>15,02</b>	<b>26,08</b>	<b>11,74</b>	<b>100,50</b>	<b>818,59</b>	<b>260,2</b>	<b>96,9</b>	<b>193,3</b>	<b>9,13</b>	<b>14,5</b>	<b>677,1</b>	<b>7,16</b>	<b>0,29</b>	<b>37,85</b>	

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы					Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Мг	Р	Fe	А,мкг	Р <sub>э</sub> ,мг г	Т <sub>э</sub> ,мг	В <sub>1</sub> ,мг	С,мг	
<b>Обед 5 день</b>																		
	фвсч.Емццпозрпш Республиканского центра по Средневосточной области 2018гдд																	
	Борщ с морской капустой, картофелем, сметаной	250/10	1,97	0,25	7,09	5,06	14,26	123,96	41,9	23,1	52,57	1,08	14,7	226,9	2,41	0,05	17,28	
№430 (1996)	Запеканка картофельная с мясом	243/5	19,80	0,02	16,50	9,86	45,82	456,58	30,31	57,1	149,3	2,36	28,9	39,61	4,39	0,29	47,24	
ТТК	Напиток фруктово-ягодный	200	0,22	0,00	0,00	0,00	16,31	62,87	0,44	0	0	0,04	0	0	0	0	0	
	Выпечка в ассортименте	50	3,26	0,59	2,84	0,59	22,11	108,50	9,94	5,66	30,77	0,62	14,9	26,89	0,55	0,04	0,04	
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 5 день'</b>	<b>808,00</b>	<b>28,77</b>	<b>0,27</b>	<b>26,91</b>	<b>18,60</b>	<b>115,07</b>	<b>850,01</b>	<b>112,7</b>	<b>108</b>	<b>288,1</b>	<b>5,49</b>	<b>43,6</b>	<b>267,1</b>	<b>9,09</b>	<b>0,45</b>	<b>78,51</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	10,74	9,23	18,91	0,42	0	59,37	0,26	0,03	26,46	
№139 (2004)	Суп картофельный с горохом, гречками	250/10	4,98	0,00	4,80	4,80	23,86	185,87	28,88	34,4	85,53	1,98	0	231,9	2,07	0,25	11,49	
№403 (1996)	Шлов	250	16,48	0,00	16,12	8,53	54,69	446,29	13,51	43,2	117,9	0,98	0	318	3,93	0,08	4,36	
ТТК	Напиток вишневый	200	0,47	0,00	2,61	0,00	12,29	88,24	3,68	10	11,47	0,2	180	9,3	0	0,03	2,32	
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	13,8	46,45	1,15	0	0,3	0,42	0,05	0	
	<b>Итого за 'обед 6 день'</b>	<b>840,00</b>	<b>27,44</b>	<b>0,00</b>	<b>24,27</b>	<b>14,08</b>	<b>126,19</b>	<b>886,36</b>	<b>74,94</b>	<b>116</b>	<b>305,7</b>	<b>5,16</b>	<b>180</b>	<b>618,9</b>	<b>7,12</b>	<b>0,48</b>	<b>44,63</b>	

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы					Витамины				
			Всего	В т.ч. жив.	Всего	В т.ч. раст.			Са	Мг	Р	Fe	А,мкг	Р <sub>5</sub> ,мг	Т <sub>3</sub> ,мг	В <sub>1</sub> ,мг	С,мг	
<b>Обед 7 день</b>																		
ТТК	Огурчик пикантный	60	0,43	0,00	4,95	3,73	1,89	52,63	12,4	7,55	22,71	0,32	0	5,5	1,71	0,02	5,39	
	Щи по-уральски с крупой (пшено), сметаной	250/10	2,10	0,25	10,77	10,24	8,54	138,19	35,86	18	41,8	0,63	9	231,2	4,62	0,04	7,51	
№401 (1996)	Гуляш из говядины	50/50	15,63	15,01	9,78	2,42	4,01	165,96	7,81	4,22	11,54	0,24	0	14,4	1,21	0,01	0,95	
№469/3 (1996)	Макароны отварные	150	5,51	0,03	4,89	0,65	36,66	212,22	10,1	7,98	44,38	0,81	30,4	34,28	0,82	0,08	0	
№638/3 (2004)	Компот из изюма	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	
	Выпечка в ассортименте	50	3,26	0,59	2,84	0,59	22,11	108,50	9,94	5,66	30,77	0,62	14,9	26,89	0,55	0,04	0,04	
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>810,00</b>	<b>28,59</b>	<b>5,70</b>	<b>28,22</b>	<b>15,48</b>	<b>100,50</b>	<b>752,97</b>	<b>314,8</b>	<b>96,7</b>	<b>345,7</b>	<b>4,23</b>	<b>316</b>	<b>428,6</b>	<b>7,89</b>	<b>0,35</b>	<b>215,5</b>	
<b>Обед 8 день</b>																		
ФБУН ЕМНЦ ПОВЗШ Роспотребнадзора по Средневолжской области 2018 год																		
	Борщ с морской капустой, картофелем, сметаной	250/10	1,97	0,25	7,09	5,06	14,26	123,96	41,9	23,1	52,57	1,08	14,7	226,9	2,41	0,05	17,28	
№47 (2004)	Фрикадельки из говядины паровые	90	13,18	0,49	8,31	2,55	8,54	154,82	93,86	19,4	55,29	0,71	35,2	90,66	1,45	0,07	52,03	
ТТК	Булгур с овощами	150	5,32	0,01	5,03	2,50	33,49	192,35	14,38	9,08	21,57	0,3	14,5	343,3	1,76	0,02	2,79	
№588 (1996)	Компот из кураги	200	1,02	0,00	0,06	0,06	18,19	106,45	31,8	20,6	28,62	0,67	0	116,6	1,1	0,02	0,78	
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	
	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	
	Выпечка в ассортименте	50	3,26	0,59	2,84	0,59	22,11	108,50	9,94	5,66	30,77	0,62	14,9	26,89	0,55	0,04	0,04	
<b>Итого за 'Обед 8 день'</b>		<b>790,00</b>	<b>27,53</b>	<b>1,36</b>	<b>28,54</b>	<b>13,02</b>	<b>114,91</b>	<b>772,05</b>	<b>205,9</b>	<b>99,4</b>	<b>269,4</b>	<b>5,35</b>	<b>95,1</b>	<b>568,6</b>	<b>8,83</b>	<b>0,36</b>	<b>83,61</b>	

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы						Витамины		
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Мг	Р	Fe	А,мкг	Р <sub>э</sub> ,мг	Т <sub>э</sub> ,мг	В <sub>1</sub> ,мг	С,мг
<b>Обед 9 день</b>																	
№129 (1996)	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	2,38	0,25	3,80	4,59	17,47	129,99	27,55	23,5	68,62	0,9	9	219	2,08	0,08	6,71
№493 (2004)	Филе голени индейки тушенное в сметанном соусе	60/50	14,23	0,32	10,89	3,99	4,53	199,15	13,9	2,12	13,52	0,12	29,9	33,06	1,92	0,01	0,15
№472 (1996)	Пюре картофельное (гарнир)	150	3,21	0,70	5,86	0,50	23,40	153,04	41,06	32,2	94,78	1,16	35	43,34	0,18	0,16	25,44
ТТК	Напиток из брусники	200	2,70	0,00	2,51	0,00	39,25	163,66	386,8	66,2	49	10,9	0	86,25	0,42	0,08	12,25
пром.	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,38	0,00	0,35	0,40	10,56	44,45	14,08	7,83	9,57	1,91	0	5	0,2	0,02	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	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>870,00</b>	<b>26,42</b>	<b>1,27</b>	<b>23,89</b>	<b>14,01</b>	<b>110,11</b>	<b>818,07</b>	<b>495,6</b>	<b>145</b>	<b>300,8</b>	<b>14,5</b>	<b>73,9</b>	<b>387,9</b>	<b>7,25</b>	<b>0,42</b>	<b>50,43</b>
<b>Обед 10 день</b>																	
ТТК	Помидор пикантный	60	0,59	0,00	4,95	3,73	2,80	57,58	7,55	10,8	14,09	0,49	0	73,15	2,01	0,03	13,48
№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	60,83	24,2	77	0,62	36,3	491,8	0,27	0,08	12,42
№48 (2003)	Кнели из говядины	90	13,20	0,67	7,06	1,53	3,35	156,44	2,91	0,64	10,19	0,13	13,2	14,04	0,69	0	0
<small>ФБУН ЕМЦ РАН Федеральный центр Рационального питания Самарской области 2018 год</small>																	
ТТК	Каша гречневая вязкая с овощами (гарнир)	150	4,39	0,02	7,42	3,54	34,50	174,71	17,52	71,3	111	2,37	27,8	326	1,49	0,15	1,7
ТТК	Напиток из смородины	200	1,13	0,00	0,12	0,00	15,70	65,27	0,44	0	0	0,04	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	13,8	46,45	1,15	0	0,3	0,42	0,05	0
<b>Итого за 'Обед 10 день '</b>		<b>820,00</b>	<b>27,75</b>	<b>1,79</b>	<b>25,64</b>	<b>9,78</b>	<b>108,24</b>	<b>745,08</b>	<b>105,4</b>	<b>125</b>	<b>277,8</b>	<b>5,12</b>	<b>77,2</b>	<b>905,3</b>	<b>5,21</b>	<b>0,35</b>	<b>27,59</b>