

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Каскад"

Н.А.Елькина

"12" января 2026 года



СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ "Гимназия № 94"

С.А. Ярославцев

"12" января 2026 года



**Основное десятидневное меню обедов для учащихся 5-11 классов за родительскую плату в размере 224 рубля 27 копеек**

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углевод, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины					
			В т.ч. жив.	В т.ч. раст.	Са	Мг			Р	Fe	А,мкг	РЭ,мкг	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			
№505 (2004)	Кнепи из филе цыпленка паровые	100	15,95	0,00	11,78	6,93	5,84	193,80	20,27	17,9	33,8	0,46	0	800	3,28	0,03	3,92			
№274 (1996)	Макаронные изделия отварные	180	5,62	0,03	7,87	0,78	44,00	254,69	12,12	9,58	53,27	0,97	36,4	41,14	0,98	0,1	0			
ТТК	Напиток вишневый	200	0,47	0,00	0,61	0,00	17,29	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	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			
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			
<b>Итого за 'Обед 1'</b>			<b>880,00</b>	<b>28,64</b>	<b>0,29</b>	<b>26,73</b>	<b>8,74</b>	<b>116,11</b>	<b>810,39</b>	<b>104,7</b>	<b>73,1</b>	<b>196,1</b>	<b>5,21</b>	<b>243</b>	<b>1136</b>	<b>5,39</b>	<b>0,28</b>	<b>19,92</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)	Пшеницель из говядины с отрубями	100	15,58	0,00	9,71	3,32	14,37	204,09	10,42	21,8	48,6	0,85	0	0	1,91	0,05	0			
(1996)	Каша гречневая вязкая (гарнир)	180	5,20	0,03	8,84	1,44	29,09	210,83	14,82	76,3	115,5	2,61	22,3	42,01	0,41	0,14	0			
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			
ТТК	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>880,00</b>	<b>28,99</b>	<b>0,28</b>	<b>27,58</b>	<b>10,12</b>	<b>127,41</b>	<b>831,42</b>	<b>467,7</b>	<b>209</b>	<b>327,9</b>	<b>18,1</b>	<b>31,3</b>	<b>353,1</b>	<b>5,5</b>	<b>0,43</b>	<b>26,76</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> ,мг	Т <sub>3</sub> ,мг	В <sub>1</sub> ,мг	С,мг	

**Обед 3 день**

№181 (2004)	Уха с перловой крупой	250/25	6,89	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	16,80	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
№466/3 (1996)	Рис припущенный с куркумой	180	4,37	0,03	5,73	0,62	47,52	259,74	9,65	31,5	95,04	0,74	36,4	43,04	0,32	0,05	0,29
№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
	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>845,00</b>	<b>34,77</b>	<b>16,67</b>	<b>26,69</b>	<b>8,05</b>	<b>127,91</b>	<b>857,90</b>	<b>96,24</b>	<b>78,7</b>	<b>271,3</b>	<b>4,02</b>	<b>172</b>	<b>276,2</b>	<b>5,1</b>	<b>0,28</b>	<b>229,5</b>

**Обед 4 день**

№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	15,63	15,01	9,78	2,42	4,01	176,96	7,81	4,22	11,54	0,24	0	14,4	1,21	0,01	0,95
ТТК	Булгур с овощами	180	4,38	0,01	13,04	3,00	40,18	240,81	17,25	10,9	25,89	0,37	17,4	412	2,11	0,02	3,34
№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	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 4 день'</b>		<b>800,00</b>	<b>32,14</b>	<b>15,02</b>	<b>27,95</b>	<b>8,59</b>	<b>114,56</b>	<b>818,22</b>	<b>92,02</b>	<b>75,4</b>	<b>192,5</b>	<b>3,72</b>	<b>17,4</b>	<b>745,1</b>	<b>6,47</b>	<b>0,24</b>	<b>18,3</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	РЭ,мк г	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг			
<b>Обед 5 день</b>																				
	ФБУН ЕМПЦ ПОРПСИ Республиканский по Свердловской области 2018 год	Борщ с морской капустой, картофелем, сметаной	250/10	1,97	0,25	9,09	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	23,80	0,02	19,50	9,86	45,82	456,58	30,31	57,1	149,3	2,36	28,9	39,61	4,39	0,29	47,24		
№588 (1996)		Компот из смеси сухофруктов	200	0,22	0,00	0,00	0,00	20,30	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	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		
		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		
<b>Итого за 'Обед 5 день'</b>			<b>868,00</b>	<b>30,64</b>	<b>0,27</b>	<b>29,49</b>	<b>15,87</b>	<b>119,42</b>	<b>821,89</b>	<b>101,4</b>	<b>103</b>	<b>267,9</b>	<b>6,58</b>	<b>43,6</b>	<b>271,7</b>	<b>7,72</b>	<b>0,44</b>	<b>68,52</b>		
<b>Обед 6 день</b>																				
ТТК		Овощи свежие со сладким перцем (огурец, помидор, перец сладкий)	100	0,99	0,00	0,14	0,14	4,63	21,65	17,9	15,4	31,52	0,7	0	98,95	0,44	0,05	44,1		
№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		
№469 (2004)		Фрикадельки в соусе из говядины	60/50	14,48	0,00	12,05	8,53	34,69	380,50	13,51	43,2	117,9	0,98	0	318	3,93	0,08	4,36		
	ФБУН ЕМПЦ ПОРПСИ Республиканский по Свердловской области 2018 год	Каша гречневая вязкая с овощами (гарнир)	180	5,27	0,03	8,91	4,25	29,20	192,03	21,02	85,5	133,1	2,84	33,3	391,2	1,79	0,18	2,04		
ТТК		Напиток вишневый	200	0,47	0,00	2,61	0,00	12,29	68,24	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>920,00</b>	<b>31,11</b>	<b>0,00</b>	<b>29,17</b>	<b>18,38</b>	<b>137,24</b>	<b>1001,26</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>э</sub> ,мкг г	Т <sub>э</sub> ,мг	В <sub>1</sub> ,мг	С <sub>э</sub> ,мг	
<b>Обед 7 день</b>																		
	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	
№124 (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	
№274 (1996)	Макаронные изделия отварные	180	5,62	0,03	5,87	0,78	44,00	254,69	12,12	9,58	53,27	0,97	36,4	41,14	0,98	0,1	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	
	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	
	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>840,00</b>	<b>30,44</b>	<b>15,88</b>	<b>29,88</b>	<b>14,65</b>	<b>128,13</b>	<b>876,59</b>	<b>84,55</b>	<b>52,3</b>	<b>189</b>	<b>3,85</b>	<b>60,3</b>	<b>400,6</b>	<b>8,31</b>	<b>0,27</b>	<b>135,9</b>	
<b>Обед 8 день</b>																		
	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	100	14,40	0,02	12,13	0,24	7,80	167,39	8,74	20,7	45,82	0,76	21,2	23,51	0,59	0,04	0	
ТТК	Булгур с овощами	180	4,38	0,01	8,04	3,00	40,18	320,20	17,25	10,9	25,89	0,37	17,4	412	2,11	0,02	3,34	
№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	
	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>830,00</b>	<b>27,46</b>	<b>0,87</b>	<b>30,77</b>	<b>9,56</b>	<b>116,68</b>	<b>859,52</b>	<b>100,4</b>	<b>75,6</b>	<b>202,1</b>	<b>4,4</b>	<b>68,2</b>	<b>852,8</b>	<b>6,92</b>	<b>0,22</b>	<b>216,7</b>	

ФБУН ЕдНЦ ПОЭИП  
Республики Татарстан  
Средневосточной области  
2018 год

№ 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	Рэ,мг	Тэ,мг	В1,мг	С,мг	
<b>Обед 9 день</b>																		
№129 (1996)	Рассолник 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	
№416 (1996)	Шницель из говядины с отрубями	100	15,58	0,00	10,71	3,32	14,37	204,09	10,42	21,8	48,6	0,85	0	0	1,91	0,05	0	
№36 (2003)	Рис припущенный с овощами	180	4,57	0,03	9,65	3,29	49,01	282,87	10,28	34,4	102,7	0,75	31,2	143,3	1,54	0,06	1,32	
ТТК	Напиток из брусники	200	2,70	0,00	2,51	0,00	29,25	163,66	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	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>890,00</b>	<b>29,13</b>	<b>0,28</b>	<b>27,50</b>	<b>12,08</b>	<b>144,06</b>	<b>935,06</b>	<b>461,9</b>	<b>167</b>	<b>328,6</b>	<b>16,3</b>	<b>40,2</b>	<b>453,7</b>	<b>6,76</b>	<b>0,36</b>	<b>24,28</b>	
<b>Обед 10 день</b>																		
№19 (2004)	Салат из помидор с льняным маслом	100	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	26,40	162,14	60,83	24,2	77	0,62	36,3	491,8	0,27	0,08	12,42	
№401/3 (1996)	Гуляш из свинины	60/50	14,60	0,00	18,20	2,50	3,93	237,30	2,91	0,64	10,19	0,13	13,2	14,04	0,69	0	0	
№472 (1996)	Картофель запеченный дольками	180	3,67	0,03	6,39	0,73	32,21	199,25	22,6	42	107,4	1,68	40,5	51,27	0,26	0,22	36,34	
ТТК	Напиток из смородины	200	1,13	0,00	0,12	0,00	17,70	75,27	0,44	0	0	0,04	0	0	0	0	0	
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 10 день '</b>		<b>890,00</b>	<b>27,04</b>	<b>1,12</b>	<b>35,56</b>	<b>7,75</b>	<b>101,36</b>	<b>817,50</b>	<b>105,1</b>	<b>89,6</b>	<b>252,4</b>	<b>3,94</b>	<b>90</b>	<b>630,5</b>	<b>3,73</b>	<b>0,39</b>	<b>62,24</b>	