

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Каскад"

Н.А.Елькина

"12" Октября 2026 год

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

(за счет средств субсидии, выделенной муниципальному образованию "Город Екатеринбург" на обеспечение бесплатным однократным питанием (обед) обучающихся во вторую смену, в размере 265 рублей 40 копеек и родительская плата в размере 265 рублей 40 копеек)

обучающихся во вторую смену, в размере 265 рублей 40 копеек и родительская плата в размере 265 рублей 40 копеек)

СОГЛАСОВАНО
 А.И.Иванова
 Директор МАОУ Гимназия № 94
 С.А. Ярославцев
 "12" Октября 2026 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,м кг	Р,м кг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг			

Обед 1 день																	
ТТК	Овоши свежие в нарезке с зеленью (огурец, помидор)	100	0,94	0,00	0,15	0,15	4,31	20,73	21,03	17,11	34,14	0,76	0	75,3	0,41	0,04	17,64
№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
ТТК	Индейка тушеная	80/50	20,34	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
№46/3 (1996)	Рис припущенный с куркумой	180	4,37	0,03	5,73	0,62	47,52	259,74	9,65	31,46	95,04	0,74	36	43	0,32	0,05	0,29
ТТК	Напиток вишневый	200	0,47	0,00	2,61	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	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
	Фрукты свежие (яблоко)	80	0,30	0,00	0,28	0,32	8,44	35,56	11,26	6,26	7,66	1,53	0	4	0,16	0,02	3,2
Итого за 'Обед 1'		1000,00	33,29	0,29	27,41	9,98	124,81	870,78	125,4	109,7	275	5,74	227	1193	5,89	0,31	36,77

Обед 2 день																	
№128 (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	220	2,06	0,08	10,51
№562 (2014)	Ежики с рисом	100	14,63	0,00	13,83	9,48	14,39	257,20	8,29	8,64	31,94	0,34	0	0	4,35	0,03	2,04
№472/3 (1996)	Пиоре картофельное (гарнир)	180	3,86	0,84	6,39	0,60	28,08	183,65	49,27	38,59	113,7	1,4	42	52	0,22	0,19	30,53
ТТК	Напиток из брусники	200	2,70	0,00	2,51	0,00	29,25	163,66	386,8	66,15	49	10,9	0	86,3	0,42	0,08	12,25
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	30,81	158,84	9,94	5,66	30,77	0,62	15	26,9	0,55	0,04	0,04
Итого за 'Обед 2 день'		830,00	29,57	1,68	31,74	15,63	136,67	971,75	495,9	155,8	330,6	15,1	66	385	8,1	0,48	55,37

№ 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,м кг	РЭ,м кг	ТЭ,мг	В1,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	20,54	67,75	0,81	87	5,88	0,18	0,09	30,72						
ТТК	Котлета по-киевски "Школьная"	100	15,20	1,12	15,52	0,19	10,83	257,29	31,78	7,07	36,56	0,45	102	122	0,33	0,03	1,27						
№274 (1996)	Макаронные изделия "Ассорти"	180	7,22	3,89	8,52	0,72	40,95	280,84	158,2	17	137,6	1	59	67	0,96	0,1	0,1						
№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	0,76	0,01	196						
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	3,06	0,00	2,56	0,16	19,57	109,58	0	0	0	0	0	0	0,07	0	0						
Итого за 'Обед 3 день '		845,00	35,82	5,01	27,88	2,06	123,40	895,08	239,2	59,9	288,9	3,84	248	358	2,8	0,28	228,1						
Обед 4 день																							
ТТК	Овощи свежие в нарезке с зеленью (огурец, помидор)	100	0,94	0,00	0,15	0,15	4,31	20,73	21,03	17,11	34,14	0,76	0	75,3	0,41	0,04	17,64						
№139 (1996)	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	6,19	0,00	6,41	2,45	19,61	141,02	17,03	20,4	54,48	0,86	0	202	1,19	0,1	13,23						
№401 (1996)	Гуляш из говядины	50/50	15,63	15,01	11,50	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	180	4,38	0,01	8,04	3,00	40,18	230,81	17,25	10,9	25,89	0,37	17	412	2,11	0,02	3,34						
№65 (2003)	Напиток "Элоровье" (с брусничкой)	200	1,41	0,00	1,32	0,05	32,86	132,74	197,3	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						
Итого за 'Обед 4 день '		890,00	32,72	15,02	28,01	8,66	128,46	820,20	276,6	105	217,7	9,47	17	748	5,91	0,31	42,57						

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы							Витамины				
			Всего	В Т.ч. жнив.	Всего	В Т.ч. раст.			Са	Мг	Р	Fe	А,м кг	РЭ,м кг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг			
Обед 5 день																				
№83 (1982)	Салат из квашеной капусты	100	1,34	0,00	5,02	5,02	10,19	89,39	36,49	13,48	23,82	0,71	0	0,5	2,39	0,02	23,32			
ФЕЭН ЕМНЦ ПОЗРЩ Республикада по Средневосточной области 2018 год																				
	Борщ с морской капустой, картофелем, сметаной	250/10	1,97	0,25	5,09	5,06	14,26	123,96	41,9	23,05	52,57	1,08	15	227	2,41	0,05	17,28			
№430 (1996)	Запеканка картофельная с мясом	243/10	20,88	15,53	20,50	9,82	45,85	492,85	30,9	57,07	150,2	2,37	58	72,3	4,42	0,29	47,24			
ТТК	Напиток фруктово-ягодный	200	0,22	0,00	0,00	0,00	16,31	62,87	0,44	0	0,04	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			
Итого за 'Обед 5 день'		883,00	29,33	15,78	31,27	20,57	119,19	922,05	127,9	112,9	298,5	5,78	73	300	10,08	0,46	87,84			
Обед 6 день																				
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	15,39	31,52	0,7	0	99	0,44	0,05	44,1			
№139 (2004)	Суп картофельный с горохом, гречками	250/10	6,98	0,00	6,80	4,80	29,86	285,87	28,88	34,38	85,53	1,98	0	232	2,07	0,25	11,49			
№403 (1996)	Плов	250	15,28	0,00	14,53	8,53	54,69	316,07	13,51	43,22	117,9	0,98	0	318	3,93	0,08	4,36			
ТТК	Напиток вишневый	200	0,47	0,00	2,61	0,00	10,29	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	13,82	46,45	1,15	0	0,3	0,42	0,05	0			
Итого за 'обед 6 день'		880,00	28,64	0,00	24,74	14,14	132,04	864,80	82,1	122,3	318,3	5,44	180	658	7,3	0,5	62,27			

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы							Витамины				
			всего	в т.ч. жкв.	всего	в т.ч. раст.			Са	Мг	Р	Fe	А,м кг	РЭ,м кг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг			

Обед 7 день

№124 (1996)	Щи по-уральски с крупой (пшено), сметаной	250/10	2,10	0,25	10,77	10,24	8,54	138,19	35,86	17,97	41,8	0,63	9	231	4,62	0,04	7,51
ТТК	Рыба запеченная с сыром	100	16,55	5,28	7,09	0,24	10,92	174,23	227	20,41	126,1	0,28	302	68,3	0,21	0,03	55,27
№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	30,53
№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
ТТК	Блины классические со стуженым молоком	100/10	9,33	0,71	10,57	4,90	9,44	180,22	30,09	3,33	21,56	0,02	4,1	4,7	2,22	0,01	0,1
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 7 день '		890,00	34,92	7,07	35,36	16,51	111,37	861,50	359,1	93,82	348,4	3,62	357	443	8,1	0,33	220,8

Обед 8 день

ТТК	Овощи свежие в нарезке с зеленью (огурец, помидор)	100	0,94	0,00	0,15	0,15	4,31	20,73	21,03	17,11	34,14	0,76	0	75,3	0,41	0,04	17,64
ФБУН ЕМЦ РАН Республиканский центр Сердечной области 2018 год	Борщи 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	17,28
ТТК	Паприкаш из филе грудки цыпленка	70/60	18,26	0,59	11,20	3,14	10,16	207,46	110,6	22,96	65,56	0,84	42	109	1,77	0,08	61,72
№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	41,1	0,98	0,1	0
№588 (1996)	Компот из кураги	200	1,02	0,00	0,06	0,06	23,19	106,45	31,8	20,58	28,62	0,67	0	117	1,1	0,02	0,78
	Выпечка в ассортименте	50	3,26	0,59	2,84	0,59	20,80	158,84	9,94	5,66	30,77	0,62	15	26,9	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
Итого за 'Обед 8 день '		960,00	33,85	1,46	27,61	10,16	135,04	958,10	238,1	110,9	308,6	5,92	108	596	7,72	0,4	97,46

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углевод-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы										Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Мг	Р	Fe	А,мг кг	РЭ,мг кг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг						
Обед 9 день																							
№129 (1996)	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	2,38	0,25	5,80	4,59	17,47	129,99	27,55	23,48	68,62	0,9	9	219	2,08	0,08	6,71						
	Филе голени индейки тушенное в сметанном соусе	80/50	19,33	0,32	14,48	4,97	4,53	202,87	13,9	2,12	13,54	0,12	30	33,1	2,36	0,01	0,15						
№493 (2004)	Картофель запеченый дольками	180	3,67	0,03	6,39	0,73	32,21	199,25	22,6	42	107,4	1,68	40	51,3	0,26	0,22	36,34						
№472 (1996)	Напиток из брусники	200	1,70	0,00	1,51	0,00	29,25	163,66	386,8	66,15	49	10,9	0	86,3	0,42	0,08	12,25						
ТТК	Выпечка в ассортименте	50	2,26	0,59	2,84	0,59	30,81	158,84	9,94	5,66	30,77	0,62	15	26,9	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						
Итого за 'Обед 9 день '		860,00	32,12	1,19	31,42	11,26	132,59	940,58	471,6	151,4	313,1	15,1	94	417	6,17	0,49	55,49						
Обед 10 день																							
№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	24,21	77	0,62	36	492	0,27	0,08	12,42						
№48 (2003)	Кнели из говядины с маслом сливочным	100/5	13,66	0,71	10,82	1,33	3,83	175,63	3,12	0,54	8,75	0,13	22	48,3	0,83	0	0						
ФБУН ВНИИ ПОНЭП Республики Беларусь по Средневосточной области 2018кол																							
	Каша гречневая вязкая с овощами (гарнир)	180	5,27	0,03	8,91	4,25	29,20	209,64	21,02	85,52	133,1	2,84	33	391	1,79	0,18	2,04						
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	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						
	Выпечка в ассортименте	50	3,26	0,59	2,84	0,59	30,81	158,84	9,94	5,66	30,77	0,62	15	26,9	0,55	0,04	0,04						
Итого за 'Обед 10 день '		865,00	32,51	2,42	28,85	7,22	136,52	924,50	113,5	135,2	321,6	5,83	107	958	4,3	0,4	14,5						