

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Каскад"

Н.А.Елькина

2026 год



Основное десятидневное меню обедов и полдников для детей 7-11 лет, обучающихся в группах

продленного дня

за счет средств родителей в размере 220 рублей 51 копейка

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ "Симназия №94"

С.А. Ярославцев

2026 год



№ 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	А,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг

Обед 1 день

№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	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
№466/3 (1996)	Рис припущенный с куркумой	150	3,64	0,03	4,82	0,51	39,63	226,96	8,7	26,3	79,42	0,63	30,6	36,51	0,27	0,04	0,29
№588 (1996)	Компот из смеси сухофруктов	200	0,30	0,00	1,56	0,00	25,79	88,69	2,46	5,92	6,79	0,14	73,4	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
Итого за 'Обед'		770,00	25,36	0,31	24,21	8,00	104,60	714,63	84,05	76,5	201,7	2,79	131	1123	4,37	0,18	14,52

Полдник 1 день

№297 (1994)	Запеканка из творога со сгущенным молоком	50/5	13,27	12,54	11,20	0,08	17,02	203,49	140,2	20,4	174,5	0,47	58	64,83	0,31	0,05	0,43
№685 (2004)	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	0,05	0,05	14,82	57,35	0,44	0	0	0,04	0	0	0	0	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

Итого за 'Полдник'

355,00 13,85 12,54 11,60 0,53 42,40 305,29 154,7 28,2 184,1 2,42 58 69,83 0,51 0,07 4,43

№ 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 ₅ ,мг	ТЭ,мг	В ₁ ,мг

Обед 2 день

№128 (1996)	Рассолник домашний со сметаной	250/10	2,35	0,25	5,77	4,56	15,82	132,43	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	12,71	3,32	14,37	195,09	10,42	21,8	48,6	0,85	0	0	1,91	0,05	0
№464 (1996)	Каша гречневая вязкая (гарнир)	150	4,52	0,03	5,42	1,18	24,31	157,92	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	39,25	163,66	386,8	66,2	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
Итого за 'Обед 2 день'		750,00	26,67	0,28	26,89	9,54	117,15	759,09	453,9	198	317,5	16,1	39,4	341,1	5,34	0,43	22,76

Полдник 2 день

№73 (2003)	Пицца с курицей	100	14,09	2,61	7,40	0,65	27,18	231,56	102,5	16,2	96,58	0,82	48	76,93	0,8	0,08	4,49
№685 (2004)	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	0,05	0,05	14,82	57,35	0,44	0	0	0,04	0	0	0	0	0
Итого за 'Полдник'		300,00	14,29	2,61	7,45	0,70	42,00	288,90	103	16,2	96,58	0,86	48	76,93	0,8	0,08	4,49

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
	Терфегли из говядины с отрубями и соусом	50/50	7,84	0,00	9,49	3,64	15,11	146,80	13,64	12,2	32,49	0,5	5,78	92,53	1,85	0,03	2,81
№36(2003)	Рис припущенный с овощами	150	3,80	0,02	8,38	2,74	40,84	235,73	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	16,01	83,51	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	15,81	138,84	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
Итого за 'Обед 3 день'		815,00	25,24	0,61	22,01	7,96	125,80	798,74	81,42	82,3	263,7	4,12	134	408,3	5,12	0,28	230,7

Полдник 3 день

№284 (1996)	Омлет натуральный	100	14,23	15,23	18,01	2,25	2,80	251,71	115,4	19,3	250,8	2,84	313	334,4	1,74	0,09	0,54
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
	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

Итого за 'Полдник'

400,00 14,61 15,23 18,36 2,65 32,33 366,92 129,4 27,1 260,4 4,75 430 339,4 1,94 0,4 24,14

№ 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	Амкг	Рэ,мг г	Тэ,мг	В1,мг	С,мг	

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
№476 (1997)	Коллеты домашние с отрубями	90	13,20	0,67	12,80	1,53	8,35	201,44	2,91	0,64	10,19	0,13	13,2	14,04	0,69	0	0
ТТК	Булгур с овощами	150	4,32	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
№65 (2003)	Напиток "Здоровье" (с брусникой)	200	0,41	0,00	1,32	0,05	20,86	112,74	197,3	34,5	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	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'		740,00	27,64	0,68	24,04	7,01	105,71	757,54	244,4	77,9	162,4	8,15	27,7	603,5	4,49	0,24	23,43

Полдник 4 день

№695(1996)	Ватрушка с повидлом	100	6,79	1,16	6,32	1,15	66,33	342,86	22,13	12,7	69,28	1,39	48,7	53,77	1,11	0,11	0,2
пром.	Творог для детей "Наша Маша"	100	9,00	0,00	5,00	0,00	4,00	106,20	0	0	0	0	0	0	0	0	0
№686 (2004)	Чай с сахаром, лимоном	200/7	0,26	0,00	0,06	0,06	15,16	59,88	3,19	0,82	1,51	0,09	0	0,14	0,01	0	2,74
Итого за 'Полдник'		307,00	16,05	1,16	11,38	1,21	85,49	508,95	25,32	13,6	70,79	1,48	48,7	53,91	1,12	0,11	2,94

Обед 5 день

ФВН ЕМЦ ПОЭПТ Республиканская по Сердечной области 2018года	Борщ с морской капустой, картофелем, сметаной	250/10	1,97	0,25	5,09	5,06	14,26	123,96	41,9	23,1	52,57	1,08	14,7	226,9	2,41	0,05	17,28
№390 (1996)	Свинина тушеная	60/50	14,70	0,02	15,10	9,86	4,40	250,00	12,3	57,1	149,3	0,5	28,9	39,61	4,39	0,29	10,2
№36(2003)	Рис припущенный с овощами	150	3,80	0,02	6,38	2,74	45,84	235,73	8,57	28,6	85,6	0,62	26	119,4	1,28	0,05	1,1
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
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
Итого за 'Обед 5 день'		760,00	24,21	0,29	27,05	18,14	104,21	782,55	75,95	122	337,5	3,32	69,6	386,1	8,69	0,46	28,58

Полдник 5 день

№274 (1996)	Макароны с сыром	150	10,02	3,89	8,88	0,72	40,96	284,13	158,2	17	137,7	1,01	61,2	69,98	0,97	0,1	0,1
№65 (2003)	Напиток "Здоровье" (с брусникой)	200	1,41	0,00	1,32	0,05	32,86	132,74	197,3	34,5	26,05	5,78	0	44,1	0,24	0,05	7,41

Итого за 'Полдник'

350,00	11,43	3,89	10,20	0,77	73,82	416,87	355,5	51,5	163,7	6,79	61,2	114,1	1,21	0,15	7,51
---------------	--------------	-------------	--------------	-------------	--------------	---------------	--------------	-------------	--------------	-------------	-------------	--------------	-------------	-------------	-------------

№ 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	Амкг	Р _э ,мг г	ТЭ,мг	В ₁ ,мг

Обед 6 день

№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
(2004)	Фрикадельки в соусе из говядины	60/50	12,50	0,01	7,38	0,97	11,97	153,93	6,95	5,64	15,53	0,29	17,4	94,59	0,57	0,02	2,87
ФБУН ЕМНИЦ ГОЗРПШ Республики Беларусь Среднедальнейской области 2018 год																	
	Каша гречневая вязкая с овощами (гарнир)	150	4,39	0,02	9,42	3,54	34,50	174,71	17,52	71,3	111	2,37	27,8	326	1,49	0,15	1,7
ТТК	Напиток 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	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
Итого за 'обед 6 день'		770,00	25,86	0,03	24,69	9,79	106,02	712,74	69,77	135	273,6	5,92	225	662	4,74	0,52	18,38

Полдник 6 день

№73 (2003)	Пицца с курицей	100	14,09	2,61	7,40	0,65	27,18	231,56	102,5	16,2	96,58	0,82	48	76,93	0,8	0,08	4,49
№685 (2004)	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	0,05	0,05	14,82	57,35	0,44	0	0	0,04	0	0	0	0	0
Итого за 'Полдник'		300,00	14,29	2,61	7,45	0,70	42,00	288,90	103	16,2	96,58	0,86	48	76,93	0,8	0,08	4,49

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	18	41,8	0,63	9	231,2	4,62	0,04	7,51
№474 (1997)	Котлеты особые с отрубями	90	13,20	0,67	10,20	1,53	8,35	201,44	2,91	0,64	10,19	0,13	13,2	14,04	0,69	0	0
№469 (1996)	Макаронные изделия отварные	150	5,51	0,03	4,89	0,65	36,65	212,18	10,09	7,98	44,37	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
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
Итого за 'Обед 7 день'		750,00	24,64	0,95	26,48	13,04	103,01	761,07	67,68	41,5	148	2,96	52,6	366,5	7,08	0,2	134,9

Полдник 7 день

№284 (1996)	Омлет натуральный	100	14,23	15,23	18,01	2,25	2,80	251,71	115,4	19,3	250,8	2,84	313	334,4	1,74	0,09	0,54
	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
№686 (2004)	Чай с сахаром, лимоном	200/7	0,26	0,00	0,06	0,06	15,16	59,88	3,19	0,82	1,51	0,09	0	0,14	0,01	0	2,74

Итого за 'Полдник'

407,00	14,87	15,23	18,42	2,71	28,52	356,05	132,6	27,9	261,9	4,84	313	339,6	1,95	0,11	7,28
---------------	--------------	--------------	--------------	-------------	--------------	---------------	--------------	-------------	--------------	-------------	------------	--------------	-------------	-------------	-------------

№ 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	Амкг	Рэ,мг г	Тэ,мг	В1,мг	С,мг	
Обед 8 день																		
ФБУН ЕМНИЦ ПОЯРПШ Республиканская по Севдальской области 2018 год																		
№47 (2004)	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	
ТТК	Фрикадельки из говядины паровые	90	12,96	0,01	10,90	0,20	7,02	150,65	7,86	18,6	41,23	0,68	19,1	21,15	0,53	0,03	0	
№588 (1996)	Булгур с овощами	150	5,32	0,01	5,03	2,50	40,49	250,35	14,38	9,08	21,57	0,3	14,5	343,3	1,76	0,02	2,79	
пром.	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	
Итого за 'Обед 8 день'		750,00	24,79	0,27	23,56	8,30	103,36	741,41	108,7	84,7	194,1	3,81	48,2	708,1	6,41	0,19	20,85	
Полдник 8 день																		
ТТК	Булочка с корицей	100	7,63	1,04	17,21	0,79	60,22	422,88	39,8	14,1	85,67	0,94	117	132,4	1,15	0,13	0,25	
№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	
Итого за 'Полдник'		300,00	8,30	1,04	17,48	1,06	74,23	476,39	51,56	17,4	89	1,53	117	295,8	1,91	0,14	196,3	
Обед 9 день																		
№129 (1996)	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	2,38	0,25	3,80	4,59	19,47	139,50	27,55	23,5	68,62	0,9	9	219	2,08	0,08	6,71	
ТТК	Индейка тушенная	50/50	16,95	0,00	13,78	6,93	7,84	203,80	20,27	17,9	33,8	0,46	0	800	3,28	0,03	3,92	
№472/3 (1996)	Пюре картофельное (гарнир)	150	3,21	0,70	5,33	0,50	23,40	173,04	41,06	32,2	94,78	1,16	35	43,34	0,18	0,16	25,44	
№588 (1996)	Компот из смеси сухофруктов	200	0,30	0,00	1,56	0,00	39,79	98,69	2,46	5,92	6,79	0,14	73,4	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	
Итого за 'Обед 9 день'		750,00	26,36	0,95	24,95	12,50	113,90	725,02	104,1	92,8	254,1	3,74	117	1069	6,15	0,36	36,7	
Полдник 9 день																		
ТТК	Булочка с маком	100	7,98	1,61	14,32	2,67	53,43	371,05	83,44	24,9	103	1,2	65,4	119,5	1,26	0,09	0,08	
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	
Итого за 'Полдник'		300,00	8,20	1,61	14,32	2,67	69,74	433,92	83,88	24,9	103	1,24	65,4	119,5	1,26	0,09	0,08	

№ 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	г	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
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	24,2	77	0,62	36,3	491,8	0,27	0,08	12,42		
№562 (2014)	соусом	50/50	9,84	0,00	10,49	3,64	15,11	166,80	13,64	12,2	32,49	0,5	5,78	92,53	1,85	0,03	2,81		
ФБУН ЕМЦЛ ПОРПП Республики Коми по Средневосточной области 2018 год																			
ТТК	Каша гречневая вязкая с овощами (гарнир)	150	5,39	0,02	8,42	3,54	34,50	184,50	17,52	71,3	111	2,37	27,8	326	1,49	0,15	1,7		
пром.	Напиток из смородины	200	1,13	0,00	0,12	0,00	17,70	95,27	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	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 10 день '			760,00	24,15	1,11	25,01	8,05	115,11	718,70	105,2	121	270,5	4,61	69,8	910,5	4,22	0,33	16,93	
Полдник 10 день																			
№769 (2004)	Булочка домашняя	100	7,36	0,53	12,01	1,13	57,65	365,21	15,91	10,5	62,48	0,87	55,4	101,9	1,3	0,09	0		
№65 (2003)	Напиток "Здоровье" (с брусничкой)	200	0,41	0,00	1,32	0,05	20,86	112,74	197,3	34,5	26,05	5,78	0	44,1	0,24	0,05	7,41		
Итого за 'Полдник'			300,00	7,77	0,53	13,33	1,18	78,51	477,95	213,2	44,9	88,53	6,65	55,4	146	1,54	0,14	7,41	