



УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Аркада"

А.Р.Хазиев

" "

2026 год

СОГЛАСОВАНО

Директор МАБУ СОИ №183

А.С.Фирсанова

" "

2026 год

Основное десятидневное меню завтраков для детей 7-11 лет

(за счет средств субсидии, выделенной муниципальному образованию "город Екатеринбург" на обеспечение бесплатным питанием (завтрак) обучающихся в первую смену, в размере 149 рублей 52 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	А,мг кг	ΓЭ,мг кг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
Завтрак 1 день																		
№257 (1996)	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" на молоке с маслом сливочным	200/10	12,06	4,71	14,80	2,70	33,93	305,03	219	78,8	290	1,8	90	101	0,81	0,26	2,09	
№642 (1996)	Какао с молоком	200	3,94	2,98	3,16	0,59	21,39	123,86	129	31,1	118	1	21	23,2	0,01	0,05	1,34	
пром.	Выпечка в ассортименте	50	2,26	0,59	2,84	0,59	20,81	158,84	9,94	5,66	30,8	0,6	15	26,9	0,55	0,04	0,04	
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,38	0,00	0,35	0,40	10,56	44,45	14,1	7,83	9,57	1,9	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	19,1	0,3	0	0	0,33	0,03	0	
Итого за 'Завтрак'			620,00	20,87	8,28	21,39	4,52	101,92	704,28	378	127	468	5,6	125	156	1,9	0,4	7,47
Завтрак 2 день																		
№562 (2014)	Ежики с рисом	70	10,24	0,00	11,08	6,64	10,07	180,04	5,8	6,05	22,4	0,2	0	0	3,04	0,02	1,43	
№472 (1996)	Пюре картофельное (гарнир)	150	3,21	0,70	5,33	0,50	23,40	153,04	41,1	32,2	94,8	1,2	35	43,3	0,18	0,16	25,4	
№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	0,1	0	0,14	0,01	0	2,74	
	Творог для детей "Наша Маша"	100	9,00	0,00	5,00	0,00	4,00	96,20	0	0	0	0	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	19,1	0,3	0	0	0,33	0,03	0	
пром.	Хлеб ржаной	30	1,94	0,00	0,35	0,35	12,26	56,85	10,3	13,8	46,5	1,2	0	0,3	0,42	0,05	0	
Итого за 'Завтрак 2 день'			587,00	26,89	0,70	22,06	7,79	80,12	618,12	66,2	57	184	3	35	43,8	3,99	0,27	29,6
Завтрак 3 день																		
ТТК	Огурчик пикантный	30	0,22	0,00	2,96	2,23	0,96	30,80	6,31	3,84	11,6	0,2	0	2,8	1,02	0,01	2,74	
№63 (2003)	Фрикадельки из курицы с отрубями, маслом сливочным	75/5	10,96	0,53	9,00	0,15	8,66	162,32	71,6	19,7	57,9	0,6	54	60,9	0,4	0,05	14,9	
	Макаронные изделия "Ассорти" отварные с сыром (гарнир)	150	8,35	3,24	7,10	0,60	34,13	234,03	132	14,2	115	0,8	49	55,9	0,8	0,08	0,09	
№692(2004)	Кофейный напиток с молоком	200	1,81	1,42	1,32	0,00	24,18	111,17	59,4	6,86	44,1	0,1	9,8	11	0	0,02	0,64	
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,49	0,00	0,16	0,16	10,15	48,06	3,92	2,74	12,7	0,2	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	31	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0	
Итого за 'Завтрак 3 день'			500,00	24,12	5,20	20,78	3,37	86,25	624,28	280	56,5	272	2,7	113	131	2,72	0,22	18,4

№ 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.			(мг)									
									Са	Mg	P	Fe	А,мг	Р,мг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	

№297 (1994)	Запеканка из творога со сгущенным молоком	70/10	13,27	12,54	9,15	0,08	17,02	203,49	140	20,4	175	0,5	58	64,8	0,31	0,05	0,43						
№257 (1996)	Каша пшенная вязкая с маслом сливочным	200/10	8,07	2,83	10,82	1,65	37,89	279,82	117	48	179	1,3	47	87,9	0,25	0,18	0,5						
№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	0,1	0	0,14	0,01	0	2,74						
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09	5,88	4,12	19,1	0,3	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	31	0,8	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	14,1	7,83	9,57	1,9	0	5	0,2	0,02	4						
Итого за 'Завтрак 4 день'		647,00	25,50	15,38	20,85	2,65	104,03	697,64	287	90,3	414	4,9	105	158	1,38	0,32	7,67						

Завтрак 5 день																							
ТТК	Помидор пикантный	30	0,29	0,00	2,72	2,06	1,39	30,95	3,74	5,35	6,99	0,2	0	36,3	1,09	0,02	6,68						
ТТК	Каша гречневая с курицей и овощами "Парская"	200	15,30	0,02	8,46	3,36	26,90	257,57	25,6	67,3	108	2,3	22	417	1,54	0,15	32,3						
ТТК	Чай ягодный (с брусникой)	200	1,00	0,00	1,23	0,02	27,21	110,87	186	31,8	23,5	5,2	0	41,4	0,2	0,04	5,88						
пром.	Блины классические со сгущенным молоком	50/10	4,02	0,71	7,20	2,45	10,40	105,66	30,1	3,33	21,5	0	4,1	4,7	1,12	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	12,7	0,2	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	31	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0						
Итого за 'Завтрак 5 день'		530,00	23,39	0,72	20,00	8,28	84,22	591,02	256	120	203	8,8	26	500	4,45	0,27	45						

Завтрак 6 день																							
№3 (2004)	Бульбурод с маслом, сыром (батон)	10/10/25	4,51	2,63	11,43	0,74	13,14	173,65	105	13,5	81,5	0,6	78	89,1	0,57	0,04	0,07						
№257 (1996)	Каша пшенная вязкая с маслом сливочным	200/5	8,39	2,75	8,01	1,62	40,76	267,15	130	54	200	1,5	48	55,3	0,2	0,24	1,22						
№642 (1996)	Какао с молоком	200	3,94	2,98	3,16	0,59	21,39	123,86	129	31,1	118	1	21	23,2	0,01	0,05	1,34						
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,49	0,00	0,16	0,16	10,15	48,06	3,92	2,74	12,7	0,2	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	31	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0						
пром.	Йогурт	125	4,99	5,30	1,71	0,00	6,95	65,98	141	16,9	107	0,1	7,8	12,9	0	0,03	0,31						
Итого за 'Завтрак 6 день'		615,00	24,61	13,67	24,70	3,33	100,56	716,61	515	127	551	4,1	154	181	1,28	0,42	2,94						

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы									
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			(мг)					Витамины				
									Ca	Mg	P	Fe	А,мг	Р,мг	Т3,мг	В1,мг	С,мг	

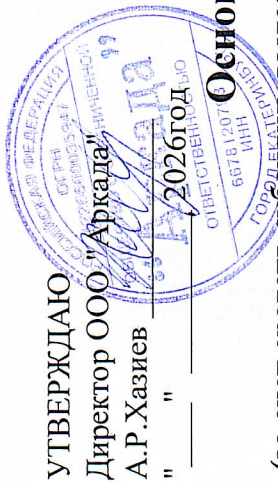
Завтрак 7 день																			
№1 (2004)	Бутерброд с маслом сливочным (батон)	10/25	1,94	0,05	8,82	0,74	13,14	139,29	6,57	8,09	22,7	0,5	58	65,3	0,53	0,04			0
№389 (2004)	Биточки рыбные (паровые)	70	11,15	0,40	3,20	0,12	12,73	112,56	33,8	8,17	16,2	0,1	184	20,9	0,01	0,02			37,9
№472(1996)	Пюре картофельное (гарнир)	150	3,21	0,70	5,33	0,50	23,40	153,04	41,1	32,2	94,8	1,2	35	43,3	0,18	0,16			25,4
№ 692 (2004)	Кофейный напиток с молоком	200	3,10	2,90	2,29	0,00	24,64	126,90	106	12,2	78,3	0,1	12	22		0	0,03		0,52
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,49	0,00	0,16	0,16	10,15	48,06	3,92	2,74	12,7	0,2	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	31	0,8	0	0,2	0,28	0,04			0
пром.	Джем	20	0,11	0,00	0,02	0,02	13,52	52,26	4,26	2,68	3,06	0,1	0	1,76	0,09				3,52
Итого за 'Завтрак 7 день'		517,00	22,30	4,05	20,06	1,77	105,75	675,24	203	75,2	259	3	289	154	1,31	0,31			67,3

Завтрак 8 день																			
ТТК	Помидор пикантный	20	0,20	0,00	1,82	1,37	0,93	20,64	2,49	3,56	4,66	0,2	0	24,2	0,73	0,01			4,45
ТТК	Макаронные изделия с рубленой курицей и сыром	250	20,88	3,89	15,13	4,73	46,11	431,08	165	20,4	153	1,2	60	68,4	2,83	0,12			2,06
№685 (2004)	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	0,05	0,05	14,82	57,35	0,44	0	0	0	0	0	0	0			0
пром.	Желе фруктовое	200	2,00	0,56	1,75	0,02	17,00	76,00	41,1	14,5	27,5	0,3	129	10,9	0	0,03			1,11
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,49	0,00	0,16	0,16	10,15	48,06	3,92	2,74	12,7	0,2	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	31	0,8	0	0,2	0,28	0,04			0
Итого за 'Завтрак 8 день'		710,00	26,06	4,45	19,15	6,57	97,18	671,03	220	50,4	228	2,8	188	104	4,05	0,21			7,62

Завтрак 9 день																			
№297 (1994)	Запеканка из творога со ступенным молоком	70/10	13,27	12,54	9,15	0,08	17,02	203,49	140	20,4	175	0,5	58	64,8	0,31	0,05			0,43
№257 (1996)	Каша рисовая вязкая с маслом сливочным	200/5	5,87	2,82	6,89	0,44	39,95	244,74	123	35,5	154	0,6	48	54,3	0,23	0,07			1,25
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
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09	5,88	4,12	19,1	0,3	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	31	0,8	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	14,1	7,83	9,57	1,9	0	5	0,2	0,02			4

Итого за 'Завтрак 9 день'		635,00	23,04	15,36	16,86	1,38	109,91	673,44	290	77	388	4	224	124	1,35	0,5			25,3
---------------------------	--	--------	-------	-------	-------	------	--------	--------	-----	----	-----	---	-----	-----	------	-----	--	--	------

№ 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.			(мг)				Витамины							
									Са	Mg	P	Fe	A,мг кг	РЭ,мг кг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг			
Завтрак 10 день																				
ТТК	Огурцы свежие с салатом айсберг	50	0,55	0,00	0,07	0,07	2,09	9,97	24,4	12,6	19,5	0,3	0	66,2	0,18	0,01	6,04			
№284 (1996)	Омлет натуральный с маслом сливочным	150/5	14,23	15,23	18,01	2,25	2,80	251,71	115	19,3	251	2,8	313	334	1,74	0,09	0,54			
№ 692 (2004)	Кофейный напиток с молоком	200	3,10	2,90	2,29	0,00	24,64	126,90	106	12,2	78,3	0,1	12	22	0	0,03	0,52			
	Выпечка в ассортименте	50	2,26	0,59	2,84	0,59	30,81	158,84	9,94	5,66	30,8	0,6	15	26,9	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	19,1	0,3	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	31	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0			
Итого за 'Завтрак 10 день'		505,00	23,66	18,72	23,69	3,38	83,74	657,42	269	63	429	5	340	450	3,08	0,24	7,14			



УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО "Аркада"
А.Р.Хазиев
" " 2026 год

СОГЛАСОВАНО
Директор МАОУ СОШ №183
А.С.Фирсанова
" " 2026 год

Основное десятидневное меню обедов для детей 7-11 лет (2 смена)

(за счет средств субсидии, выделенной муниципальному образованию "Город Екатеринбург" на обеспечение бесплатным одноразовым питанием (обед), обучающихся во вторую смену, в размере 224 рублей 27 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	А,мк г	РЭ,м кг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
Обед 1 день																	
ТТК	Огурчик пикантный	60	0,45	0,00	4,95	3,73	1,99	53,10	13,1	7,96	24	0,3	0	5,8	1,71	0,02	5,68
№120 (1996)	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной	250/10	1,95	0,28	5,57	0,08	9,94	95,18	39,9	13,1	31,6	0,5	26,7	280	0,21	0,02	9,68
		ТТК	60/50	15,95	0,00	11,78	6,93	5,84	193,80	20,3	17,9	33,8	0,5	0	800	3,28	0,03
ТТК	Рис припущенный с куркумой	150	3,64	0,03	4,82	0,51	39,63	216,96	8,7	26,3	79,4	0,6	30,6	36,5	0,27	0,04	0,29
ТТК	Напиток вишневый	200	0,47	0,00	0,61	0,00	17,29	88,24	3,68	10	11,5	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	19,1	0,3	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	31	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,38	0,00	0,35	0,40	10,56	44,45	14,1	7,83	9,57	1,9	0	5	0,2	0,02	4
Итого за 'Обед'		930,00	26,36	0,29	28,56	13,14	107,70	791,58	113	91,8	231	5,1	224	1120	6,82	0,24	25,6
Обед 2 день																	
ТТК	Помидор пикантный	60	0,59	0,00	4,45	4,06	2,78	61,91	7,48	10,7	14	0,5	0	72,6	2,16	0,03	13,4
№128 (1996)	Рассольник домашний со сметаной	250/10	2,35	0,25	5,77	4,56	15,82	122,43	30,8	24,8	61,5	0,9	9	220	2,06	0,08	10,5
№562 (2014)	Ежики с рисом	90	13,17	0,00	9,00	3,28	12,95	184,24	7,46	7,78	28,6	0,3	0	0	1,55	0,03	1,83
№472/3 (1996)	Пюре картофельное (гарнир)	150	3,21	0,70	5,33	0,50	23,40	153,04	41,1	32,2	94,8	1,2	35	43,3	0,18	0,16	25,4
ТТК	Напиток из брусники	200	2,70	0,00	2,51	0,00	39,25	163,66	387	66,2	49	11	0	86,3	0,42	0,08	12,3
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09	5,88	4,12	19,1	0,3	0	0	0,33	0,03	0
пром.	Хлеб ржаной	30	1,94	0,00	0,35	0,35	12,26	56,85	10,3	13,8	46,5	1,2	0	0,3	0,42	0,05	0
Итого за 'Обед 2 день'		820,00	26,19	0,95	27,65	12,99	121,68	814,23	490	160	313	15	44	422	7,12	0,47	63,4

№ 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.			(мг)							А,мг Рэ,мг 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	26,7	20,5	67,8	0,8	87,1	5,88	0,18	0,09	30,7		
№63 (2003)	Фрикадельки из курицы с маслом сливочным, отрубями	85/5	10,67	0,60	9,67	0,17	9,28	177,43	74,7	20	56,6	0,5	57,3	64,7	0,31	0,05	16,9		
№274 (1996)	Макаронные изделия "Ассорти"	150	5,35	3,24	10,10	0,60	34,13	234,03	132	14,2	115	0,8	48,9	55,9	0,8	0,08	0,09		
№652 (1996)	отварные с сыром (гарнир)	200	0,67	0,00	0,27	0,27	14,01	53,51	11,8	3,33	3,33	0,6	0	163	0,76	0,01	196		
	Отвар шиповника	80	2,89	0,00	4,09	0,25	20,10	105,33	0	0	0	0	0	0	0,11	0	0		
пром.	Выпечка в ассортименте	20	1,49	0,00	0,16	0,16	10,15	48,06	3,92	2,74	12,7	0,2	0	0	0,22	0,02	0		
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90	6,86	9,21	31	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0		
Итого за 'Обед 3 день'		835,00	29,25	3,84	25,16	2,01	115,55	764,16	256	70	286	3,7	193	290	2,66	0,29	244		
Обед 4 день																			
ТТК	Помидор пикантный	60	0,59	0,00	4,95	3,73	2,80	57,58	7,55	10,8	14,1	0,5	0	73,2	2,01	0,03	13,5		
№139 (1996)	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	6,19	0,00	4,41	2,45	19,61	141,02	17	20,4	54,5	0,9	0	202	1,19	0,1	13,2		
№401 (1996)	Гуляш из говядины	50/50	15,63	15,01	9,78	2,42	4,01	165,96	7,81	4,22	11,5	0,2	0	14,4	1,21	0,01	0,95		
ТТК	Булгур с овощами	150	5,32	0,01	5,03	2,50	33,49	192,35	14,4	9,08	21,6	0,3	14,5	343	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	28,6	0,7	0	117	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	19,1	0,3	0	0	0,33	0,03	0		
пром.	Хлеб ржаной	30	1,94	0,00	0,35	0,35	12,26	56,85	10,3	13,8	46,5	1,2	0	0,3	0,42	0,05	0		
Итого за 'Обед 4 день'		820,00	33,32	15,02	26,08	11,74	120,25	818,59	260	96,9	193	9,1	14,5	677	7,16	0,29	37,9		
Обед 5 день																			
ТТК	Капуста квашеная с маслом растительным	60	0,80	0,00	3,01	3,01	6,12	53,63	21,9	8,09	14,3	0,4	0	0,3	1,43	0,01	14		
ФБУН ЕНЦ ЦОР ЦП Роспотребнадзора по Саратовской области 2018 год	Борщ с морской капустой, картофелем, сметаной	250/10	1,97	0,25	7,09	5,06	16,26	123,96	41,9	23,1	52,6	1,1	14,7	227	2,41	0,05	17,3		
№6394 (1996)	Жаркое по-домашнему	50/200	19,03	15,48	14,16	4,57	30,30	314,20	30,4	40,8	105	1,7	0	16,8	1,99	0,2	34,7		
ТТК	Напиток фруктово-ягодный	200	0,22	0,00	0,00	0,00	16,31	62,87	0,44	0	0	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	25,5	0,4	0	0	0,44	0,04	0		
пром.	Хлеб ржаной	30	1,94	0,00	0,35	0,35	12,26	56,85	10,3	13,8	46,5	1,2	0	0,3	0,42	0,05	0		
Итого за 'Обед 5 день'		840	26,94	15,73	24,92	13,30	101,56	707,64	112,78	91,22	243,42	4,82	14,70	244,28	6,69	0,35	65,97		

№ 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.			(мг)									
									Са	Mg	P	Fe	A,мкг г	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	

Обед 6 день

ТТК	Овощи свежие со сладким перцем (огурец, помидор, перец сладкий)	60	0,59	0,00	0,08	0,08	2,78	12,99	10,7	9,23	18,9	0,4	0	59,4	0,26	0,03	26,5			
№139 (2004)	Суп картофельный с горохом, гречками	250/10	4,98	0,00	4,80	4,80	23,86	185,87	28,9	34,4	85,5	2	0	232	2,07	0,25	11,5			
№403 (1996)	Плов	250	16,48	0,00	16,12	8,53	54,69	446,29	13,5	43,2	118	1	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	11,5	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	25,5	0,4	0	0	0,44	0,04	0			
пром.	Хлеб ржаной	30	1,94	0,00	0,35	0,35	12,26	56,85	10,3	13,8	46,5	1,2	0	0,3	0,42	0,05	0			
Итого за 'Обед 6 день'		840,00	27,44	0,00	24,27	14,08	126,19	886,36	74,9	116	306	5,2	180	619	7,12	0,48	44,6			

Обед 7 день

ТТК	Огурчик пикантный	60	0,43	0,00	4,95	3,73	1,89	52,63	12,4	7,55	22,7	0,3	0	5,5	1,71	0,02	5,39			
№124 (1996)	Щи по-уральски с крупой (пшено), сметаной	250/10	2,10	0,25	10,77	10,24	8,54	138,19	35,9	18	41,8	0,6	9	231	4,62	0,04	7,51			
ТТК	Рыба запеченная с сыром	90	17,61	4,75	6,37	0,22	8,03	156,87	201	18,2	113	0,2	272	61,5	0,19	0,03	49,8			
№472 (1996)	Пюре картофельное (гарнир)	150	3,21	0,70	5,33	0,50	23,40	153,04	41,1	32,2	94,8	1,2	35	43,3	0,18	0,16	25,4			
№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	0,3	0	86,8	0,34	0,01	127			
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,98	0,00	0,31	0,31	20,31	96,12	7,84	5,49	25,5	0,4	0	0	0,44	0,04	0			
пром.	Хлеб ржаной	30	1,94	0,00	0,35	0,35	12,26	56,85	10,3	13,8	46,5	1,2	0	0,3	0,42	0,05	0			
Итого за 'Обед 7 день'		830,00	28,59	5,70	28,22	15,48	100,50	752,97	315	96,7	346	4,2	316	429	7,89	0,35	216			

Обед 8 день

ТТК	Помидор пикантный	60	0,59	0,00	4,95	3,73	2,80	57,58	7,55	10,8	14,1	0,5	0	73,2	2,01	0,03	13,5			
ФБУН ЕМНЦ РАН Роспотребнадзор по Свердловской области 20.08.2018																				
ТТК	Борщ с морской капустой, картофелем, сметаной	250/10	1,97	0,25	7,09	5,06	14,26	123,96	41,9	23,1	52,6	1,1	14,7	227	2,41	0,05	17,3			
ТТК	Паприкаш из филе грудки цыпленка	60/50	13,18	0,49	8,31	2,55	8,54	154,82	93,9	19,4	55,3	0,7	35,2	90,7	1,45	0,07	52			
№274 (1996)	Макаронные изделия отварные	150	5,51	0,03	4,89	0,65	36,65	212,18	10,1	7,98	44,4	0,8	30,4	34,3	0,82	0,08	0			
№588 (1996)	Компот из кураи	200	1,02	0,00	0,06	0,06	18,19	106,45	31,8	20,6	28,6	0,7	0	117	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	12,7	0,2	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	31	0,8	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	30,8	0,6	14,9	26,9	0,55	0,04	0,04			
Итого за 'Обед 8 день'		870,00	28,31	1,36	28,54	13,02	120,87	849,47	206	99,4	269	5,4	95,1	569	8,83	0,36	83,6			

№ 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.			(мг)																
									Са	Mg	P	Fe	A,мк г	РЭ,м кг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг								
Обед 9 день																									
ТТК	Отручик пикантный	60	0,47	0,00	5,93	4,46	2,06	62,22	13,5	8,23	24,8	0,4	0	6	2,04	0,02	5,88								
№129 (1996)	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	2,38	0,25	3,80	4,59	17,47	129,99	27,6	23,5	68,6	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	13,5	0,1	29,9	33,1	1,92	0,01	0,15								
№472 (1996)	Пюре картофельное (гарнир)	150	3,21	0,70	5,33	0,50	23,40	153,04	41,1	32,2	94,8	1,2	35	43,3	0,18	0,16	25,4								
ТТК	Напиток из брусники	200	2,70	0,00	2,51	0,00	39,25	163,66	387	66,2	49	11	0	86,3	0,42	0,08	12,3								
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09	5,88	4,12	19,1	0,3	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	31	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0								
Итого за 'Обед 9 день '		830,00	26,51	1,27	28,94	14,01	110,11	818,07	496	145	301	14	73,9	388	7,25	0,42	50,4								
Обед 10 день																									
ТТК	Помидор пикантный	60	0,59	0,00	4,95	3,73	2,80	57,58	7,55	10,8	14,1	0,5	0	73,2	2,01	0,03	13,5								
№167 (1996)	Суп пюре из разных овощей с цветной капустой, гречками	250/10	4,27	1,09	5,50	0,39	24,40	162,14	60,8	24,2	77	0,6	36,3	492	0,27	0,08	12,4								
№48 (2003)	Кнепли из говядины	90	13,20	0,67	7,06	1,53	3,35	156,44	2,91	0,64	10,2	0,1	13,2	14	0,69	0	0								
Республиканский по Средневосточной области 201 года	Каша гречневая вязкая с овощами (гарнир)	150	4,39	0,02	7,42	3,54	34,50	174,71	17,5	71,3	111	2,4	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	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	19,1	0,3	0	0	0,33	0,03	0								
пром.	Хлеб ржаной	30	1,94	0,00	0,35	0,35	12,26	56,85	10,3	13,8	46,5	1,2	0	0,3	0,42	0,05	0								
Итого за 'Обед 10 день '		825,00	27,75	1,79	25,64	9,78	108,24	745,08	105	125	278	5,1	77,2	905	5,21	0,35	27,6								

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Арката"

А.Р.Хазиев

" " 2026 год

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ СОШ №183

А.С.Фирсанова

" " 2026 год

Основное десятидневное меню завтраков для детей 12 лет и старше классов

(за счет средств субсидии, выделенной муниципальному образованию "город Екатеринбург" на обеспечение бесплатным одноразовым питанием (завтрак) обучающихся в первую смену, в размере 176 рублей 94 копеек и родительская плата в размере 176 рублей и 94 копеек)

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
			в т.ч. жив.	в т.ч. раст.	Са	Mg			P	Fe	A,мг кг	Р3,мг кг	Т3,мг	В1,мг	С,мг	
			всего		всего											

Завтрак 1 день

ТТК	Индейка тушеная	60/50	15,95	0,00	12,78	6,93	5,84	193,80	20,27	17,86	33,8	0,46	0	800	3,28	0,03	3,92
ТТК	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
№686 (2004)	Чай с сахаром, лимоном	200/7	0,26	0,00	0,06	0,06	12,23	48,74	3,1	0,82	1,51	0,08	0	0,14	0,01	0	2,74
	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
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 'Завтрак'		629,00	26,62	0,02	21,81	9,46	114,72	747,08	45,34	56,67	163,4	2,25	21	824	4,88	0,15	6,66

Завтрак 2 день

№562 (2014)	Ежики с рисом	80	9,70	0,00	12,70	7,62	13,52	216,05	6,63	6,91	25,55	0,27	0	0	3,49	0,02	1,63
№472/3 (199)	Пюре картофельное (гарнир)	180	3,85	0,84	6,39	0,60	30,08	198,20	49,22	38,59	113,7	1,4	42	52	0,22	0,19	30,53
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
№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
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	1,93	0,00	0,36	0,37	12,25	37,90	6,86	9,21	30,97	0,76	0	0,2	0,28	0,04	0
Итого за 'Завтрак 2 день'		610,00	26,91	0,84	24,61	8,74	89,90	687,79	69,03	58,83	189,3	2,8	42	52,2	4,32	0,28	32,16

Завтрак 3 день

№1 (2004)	Бутерброд с маслом сливочным (батон)	10/25	1,94	0,05	8,82	0,74	13,14	139,29	6,57	8,09	22,69	0,51	58	65,3	0,53	0,04	0
№63 (2003)	Фрикадельки из курицы с отрубями	90	13,50	0,61	6,28	0,18	7,45	146,77	28,11	12,5	39,58	0,33	30	33,9	0,27	0,02	0,26
№274 (1996)	Макаронные изделия "Ассорти"	180	10,02	3,89	8,88	0,72	40,96	284,13	158,2	17	137,7	1,01	61	70	0,97	0,1	0,1
№686 (2004)	отварные с сыром (гарнир)	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
пром.	Чай с сахаром, лимоном	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 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 'Завтрак 3 день'		562,00	29,24	4,55	24,51	2,17	100,11	740,08	208,8	51,74	251,5	3,02	149	170	2,39	0,23	3,11

№ 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.			(мг)																	
									Ca	Mg	P	Fe	A,м кг	РЭ,м кг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг									
Завтрак 4 день																										
№297 (1994)	Запеканка из творога со стуженым молоком	70/10	13,27	12,54	11,20	0,08	17,02	203,49	140,2	20,38	174,5	0,47	58	64,8	0,31	0,05	0,43									
№257 (1996)	Каша пшенная вязкая с маслом сливочным	250/5	10,48	3,43	11,56	2,02	50,94	324,79	161,9	67,52	250,2	1,82	52	60,9	0,24	0,3	1,53									
№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									
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									
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									
Итого за 'Завтрак 4 день'		682,00	27,17	15,98	23,57	2,95	112,01	718,58	330,2	108,5	479,6	5,26	110	131	1,26	0,43	8,7									
Завтрак 5 день																										
пром.	Сендвич с булениной	85	9,40	8,73	12,91	1,04	18,56	236,74	227	28,74	201,4	1,31	44	50,6	0,8	0,13	0,15									
ТТК	Каша гречневая с курицей и овощами "Парская"	200	15,20	0,02	8,46	3,36	43,90	277,80	25,64	67,3	107,5	2,32	22	417	1,54	0,15	32,34									
ТТК	Отручик пикантный	25	0,18	0,00	2,47	1,86	0,80	25,67	5,26	3,2	9,64	0,14	0	2,33	0,85	0,01	2,29									
№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									
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.	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									
Итого за 'Завтрак 5 день'		550,00	27,76	8,74	24,28	6,70	96,40	683,52	269,1	111,2	362,3	4,79	66	470	3,68	0,35	34,77									
Завтрак 6 день																										
№403 (1996)	Плов	200	19,47	0,00	20,90	10,32	51,20	453,32	10,54	32,91	89,38	0,75	0	254	4,72	0,06	3,49									
№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									
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									
пром.	Йогурт	125	3,41	0,00	2,85	0,00	13,19	89,35	0	0	0	0	0	0	0	0	0									
Итого за 'Завтрак 6 день'		582,00	26,66	0,00	24,29	10,84	102,95	712,55	26,47	47,06	141	1,93	0	255	5,34	0,13	6,23									
Завтрак 7 день																										
№1 (2004)	Бутерброд с маслом сливочным (батон)	10/25	1,94	0,05	8,82	0,74	13,14	139,29	6,57	8,09	22,69	0,51	58	65,3	0,53	0,04	0									
№389 (2004)	Биточки рыбные (паровые) с маслом сливочным, отрубями	90/5	13,33	0,54	7,87	0,23	16,03	173,76	46,12	21,57	46,47	0,5	243	58,4	0,35	0,05	43,84									
№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									
№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									
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									
пром.	Джем	20	0,11	0,00	0,02	0,02	13,52	52,26	3,87	2,44	2,78	0,09	0	1,6	0,08	0	3,2									
Итого за 'Завтрак 7 день'		580,00	22,96	1,43	23,63	2,11	108,99	716,29	119	84,01	235,7	3,62	343	178	1,78	0,35	77,56									

№ 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.			(мг)									
									Са	Mg	P	Fe	A,мг кг	РЭ,мг кг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	

Завтрак 8 день																	
ТТК	Помидор пикантный	60	0,59	0,00	5,45	4,06	2,78	61,91	7,48	10,69	13,98	0,48	0	72,6	2,16	0,03	13,36
ТТК	Макаронные изделия с рубленой курицей и сыром	250	20,88	3,89	15,13	4,73	46,11	431,08	165	20,39	152,6	1,23	60	68,4	2,83	0,12	2,06
ТТК	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
№686 (2004)	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
пром.	Хлеб фруктовое	200	2,00	0,56	1,75	0,02	17,00	76,00	41,09	14,53	27,54	0,34	129	10,9	0	0,03	1,11
Итого за 'Завтрак 8 день '		767,00	27,25	4,45	23,86	9,34	104,45	738,87	229,5	59,76	245,7	3,22	188	152	5,61	0,25	19,28

Завтрак 9 день																	
ТТК	Огурчик пикантный	30	0,24	0,00	2,97	2,23	1,03	41,11	6,76	4,12	12,39	0,18	0	3	1,02	0,01	2,94
№493 (2004)	Филе голени индейки тушенное в сметанном соусе	60/50	16,23	0,32	15,89	3,99	10,53	225,15	13,9	2,12	13,52	0,12	30	33,1	1,92	0,01	0,11
ТТК	Картофель запеченный дольками	180	3,67	0,03	6,39	0,73	40,21	218,25	22,6	42	107,4	1,68	40	51,3	0,26	0,22	36,33
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
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	0,05
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	0,05
		580,00	24,31	0,35	25,84	7,54	98,23	684,21	59,43	66,17	198,9	3,44	188	87,6	3,94	0,62	59,02

Итого за Завтрак 10 день																	
Завтрак 10 день																	
ТТК	Огурчик пикантный	20	0,15	0,00	1,98	1,49	0,64	20,53	4,21	2,56	7,71	0,11	0	1,87	0,68	0,01	1,8
№48 (2003)	Кнели из говядины	75	12,78	0,57	11,75	0,05	2,81	161,33	4,22	0,62	9,32	0,13	28	31,3	0,06	0	
№464 (1996)	Каша гречневая вязкая (гарнир)	180	5,20	0,03	8,84	1,44	29,09	210,83	14,82	76,32	115,5	2,61	22	42	0,41	0,14	
№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	2,7
	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	0,0
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	
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	4,6
		572,00	24,43	1,20	25,87	4,02	96,83	697,38	47,16	97,93	208,5	4,53	66	102	2,22	0,24	

Директор ООО

二

"Ариадна"
ОГРН
122600989947
ДЕПЕША СЪСТАВЛЕННАЯ
01.2026 год
Удмуртская Республика
Тополевый
Основное

ОЧНОЕ

СОТЛАСОВАНО
Директор МАОУ СОИ №183
А.Е. Фирсанова
" 14.12.2026 год

Директор МАOU СОП №183
А.С.Фирсанова

(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)

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы					Витамины			
			(мг)														
			Ca	Mg	P	Fe			A,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг				
			Всего	В т.ч. жив.	Всего	В т.ч. раст.											

Овощи свежие в нарезке с зеленью

Увед. 1 день																	
	Овощи свежие в нарезке с зеленью (огурец, помидор)	100	0,94	0,00	0,15	0,15	4,31	20,73	21,03	17,1	34,14	0,8	0	75,3	0,41	0,04	17,6
ТТК	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	0,5	26,7	280	0,21	0,02	9,68
№120 (1996)	Индийка тушеная	80/50	20,34	0,00	13,40	6,93	5,84	229,91	20,27	17,9	33,8	0,5	0	800	3,28	0,03	3,92
ТТК	Рис припущенный с куркумой	180	4,37	0,03	5,73	0,62	47,52	259,74	9,65	31,5	95,04	0,7	36,4	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	0,4	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	1,2	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	1,5	0	4	0,16	0,02	3,2

Обед 2 день

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	24,8	61,5	0,9	9	220	2,06	0,08	10,5
№562 (2014)	Ежики с рисом	100	14,63	0,00	13,83	9,48	14,39	257,20	8,29	8,64	31,94	0,3	0	0	4,35	0,03	2,04
№472/3 (1996)	Пюре картофельное (гарнир)	180	3,86	0,84	6,39	0,60	28,08	183,65	49,27	38,6	113,7	1,4	42	52	0,22	0,19	30,5
ТТК	Напиток из брусники	200	2,70	0,00	2,51	0,00	29,25	163,66	386,8	66,2	49	11	0	86,3	0,42	0,08	12,3
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,49	0,00	0,16	0,16	10,15	48,06	3,92	2,74	12,74	0,2	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	0,8	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	0,6	14,9	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	156	330,6	15	65,9	385	8,1	0,48	55,4
--------	-------	------	-------	-------	--------	--------	-------	-----	-------	----	------	-----	-----	------	------

№ 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.			(мг)					А,мк г					РЭ,м кг				
									Са	Мг	Р	Fe							ТЭ,мг	В1,мг	С,мг		

Обед 3 день

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	0,8	87,1	5,88	0,18	0,09	30,7		
ТТК	Котлета по-киевски "Школьная"	100	15,20	1,12	15,52	0,19	10,83	257,29	31,78	7,07	36,56	0,5	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	58,6	67	0,96	0,1	0,1		
№652 (1996)	отварные с сыром (гарнир)	200	0,67	0,00	0,27	0,27	14,01	53,51	11,76	3,33	3,33	0,6	0	163	0,76	0,01	196		
пром.	Отвар шиповника	20	1,49	0,00	0,16	0,16	10,15	48,06	3,92	2,74	12,74	0,2	0	0	0,22	0,02	0		
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90	6,86	9,21	30,97	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0		
пром.	Хлеб ржаной	50	3,06	0,00	2,56	0,16	19,57	109,58	0	0	0	0	0	0	0,07	0	0		
	Выпечка в ассортименте	845,00	35,82	5,01	27,88	2,06	123,40	895,08	239,2	59,9	288,9	3,8	248	358	2,8	0,28	228		

Обед 4 день

Обед 4 день																			
Овощи свежие в нарезке с зеленью (огурец, помидор)		100	0,94	0,00	0,15	0,15	4,31	20,73	21,03	17,1	34,14	0,8	0	75,3	0,41	0,04	17,6		
ТТК	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	0,9	0	202	1,19	0,1	13,2		
№139 (1996)	Гуляш из говядины	50/50	15,63	15,01	11,50	2,42	4,01	165,96	7,81	4,22	11,54	0,2	0	14,4	1,21	0,01	0,99		
№401 (1996)	Булгур с овощами	180	4,38	0,01	8,04	3,00	40,18	230,81	17,25	10,9	25,89	0,4	17,4	412	2,11	0,02	3,34		
ТТК	Компот из кураги	200	1,02	0,00	0,06	0,06	23,19	106,45	31,8	20,6	28,62	0,7	0	117	1,1	0,02	0,78		
№588 (1996)																			
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09	5,88	4,12	19,11	0,3	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	1,2	0	0,3	0,42	0,05	0		
		890,00	32,33	15,02	26,75	8,66	128,46	820,20	276,6	105	217,7	9,5	17,4	748	5,91	0,31	42,6		

Обед 5 день

Обед 5 день																		
	Капуста квашеная с маслом растительным	100	1,34	0,00	5,02	5,02	10,19	89,39	36,49	13,5	23,82	0,7	0	0,5	2,39	0,02	23,3	
ТТК	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	1,1	14,7	227	2,41	0,05	17,3	
Ресурсорегистратор по Свердловской области 2018 год																		
№394 (1996)	Жаркое по-домашнему	50/200	19,03	15,48	17,16	4,57	30,30	394,20	30,42	40,8	104,6	1,7	0	16,8	1,99	0,2	34,7	
ТТК	Напиток фруктово-ягодный	200	0,22	0,00	0,00	0,00	16,31	62,87	0,44	0	0	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	0,4	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	1,2	0	0,3	0,42	0,05	0	
Итого за 'Обед 5 день'		880,00	27,48	15,73	27,93	15,31	103,63	823,39	127,38	96,61	252,95	5,11	14,70	244,48	7,65	0,36	75,3	

№ 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.			(мг)									
									Са	Мг	Р	Fe	А,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	

Обед 6 день																		
	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	99	0,44	0,05	44,1
ТТК																		
№139 (2004)	Суп картофельный с горохом, грибами	250/10	6,98	0,00	6,80	4,80	29,86	285,87	28,88	34,4	85,53	2	0	232	2,07	0,25	11,5	4,36
№403 (1996)	Плов	250	15,28	0,00	14,53	8,53	54,69	316,07	13,51	43,2	117,9	1	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	0,4	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	1,2	0	0,3	0,42	0,05	0	
		880,00	28,64	0,00	24,74	14,14	132,04	864,80	82,1	122	318,3	5,4	180	658	7,3	0,5	62,3	

Итого за 'Обед 6 день'																	
890,00 20,04 0,00 2,71 1,92 2,23																	
Обед 7 день																	
	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	0,6	9	231	4,62	0,04	7,51
№124 (1996)	Рыба запеченная с сыром	100	16,55	5,28	7,09	0,24	10,92	174,23	227	20,4	126,1	0,3	302	68,3	0,21	0,03	55,3
ТТК	Пюре картофельное (гарнир)	180	3,85	0,84	6,39	0,60	28,08	183,63	49,22	38,6	113,7	1,4	42	52	0,22	0,19	30,5
№472 (1996)																	
№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	0,3	0	86,8	0,34	0,01	127
	Влины классические со ступеным молоком	100/10	9,33	0,71	10,57	4,90	9,44	180,22	30,09	3,33	21,56	0	4,12	4,7	2,22	0,01	0,1
ТТК																	
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,49	0,00	0,16	0,16	10,15	48,06	3,92	2,74	12,74	0,2	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	0,8	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	93,8	348,4	3,6	357	443	8,1	0,33	221

Обед 8 день																	
	Овощи свежие в нарезке с зеленью (огурец, помидор)	100	0,94	0,00	0,15	0,15	4,31	20,73	21,03	17,1	34,14	0,8	0	75,3	0,41	0,04	17,6
ФБУН ЕМИЦ ПОЭРП Роспотребнадзора по Свердловской области 201.Ктод	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	1,1	14,7	227	2,41	0,05	17,3
ТТК	Паприкаш из филе грудки цыпленка	70/60	18,26	0,59	11,20	3,14	10,16	207,46	110,6	23	65,56	0,8	42,2	109	1,77	0,08	61,7
№274 (1996)	Макаронные изделия отварные	180	5,62	0,03	5,87	0,78	44,00	254,69	12,12	9,58	53,27	1	36,4	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	20,6	28,62	0,7	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	0,6	14,9	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	0,2	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	0,8	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	111	308,6	5,9	108	596	7,72	0,4	97,5

№ 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.			(мг)			Са	Mg	P	Fe	A,мк г	РЭ,м кг	ТЭ,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	23,5	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	0,1	29,9	33,1	2,36	0,01	0,15	
№493 (2004)																		
№472 (1996)	Картофель запеченый дольками	180	3,67	0,03	6,39	0,73	32,21	199,25	22,6	42	107,4	1,7	40,5	51,3	0,26	0,22	36,3	
ТТК	Напиток из брусники	200	1,70	0,00	1,51	0,00	29,25	163,66	386,8	66,2	49	11	0	86,3	0,42	0,08	12,3	
	Выпечка в ассортименте	50	2,26	0,59	2,84	0,59	30,81	158,84	9,94	5,66	30,77	0,6	14,9	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	0,2	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	0,8	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	313,1	15	94,3	417	6,17	0,49	55,5
Обед 10 день																		
	Суп пюре из разных овощей с цветной капустой, гречками	250/10	4,27	1,09	5,50	0,39	24,40	162,14	60,83	24,2	77	0,6	36,3	492	0,27	0,08	12,4	
№167 (1996)																		
№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	0,1	22,3	48,3	0,83	0	0	
Республиканский по Свердловской области 2018 год	Каша гречневая вязкая с овощами (гарнир)	180	5,27	0,03	8,91	4,25	29,20	209,64	21,02	85,5	133,1	2,8	33,3	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	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	0,4	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	1,2	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	0,6	14,9	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	321,6	5,8	107	958	4,3	0,4	14,5