

Согласовано

Директор МАОУ СОШ №79

Е.А.Камышанова

"12" июля 2026 г.

Утверждаю

Директор ООО "Аркада"

А.Р.Хазиев

"12" июля 2026 г.

Основное десятидневное меню обедов для детей, обучающихся в 1-4 классах
(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
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.		
Обед 1 день								
ТТК	Огурчик пикантный	55/5	0,32	0,00	4,99	0,00	0,81	49,44
№120/3 (1996)	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне со сметаной	250/10	5,15	0,25	5,65	2,65	11,08	112,39
ТТК	Индейка тушеная	60/50	16,95	0,00	11,78	6,93	5,84	193,80
№466 (1996)	Рис припущенный с куркумой	150	3,05	0,01	3,95	1,52	38,68	206,81
ТТК	Напиток вишневый	200	0,47	0,00	2,61	0,00	17,29	88,24
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
пром.	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,38	0,00	0,35	0,40	10,56	44,45
Итого за 'Обед'		930,00	29,84	0,26	29,81	11,98	107,66	805,13
Обед 2 день								
ТТК	Помидор пикантный	55/5	0,65	0,00	5,99	4,46	3,06	123,96
№129 (1996)	Рассольник ленинградский на мясном бульоне со сметаной	250/10	5,62	0,25	5,93	2,44	18,82	187,31
№562/2(2014)	Ежики с рисом (говядина, свинина)	90	9,68	0,00	8,36	2,80	10,07	218,20
№472/3 (1996)	Пюре картофельное	150	3,21	0,70	5,33	0,50	23,40	153,04
ТТК	Напиток из брусники	200	2,70	0,00	2,51	0,00	39,25	163,66
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
Итого за 'Обед 2 день'		810,00	25,38	0,95	28,60	10,68	118,00	956,17
Обед 3 день								
№181 (2004)	Уха с перловой крупой(горбуша)	250/20	8,62	0,00	4,95	0,00	15,24	139,97
№63 (2003)	Фрикадельки из курицы с отрубями	90	15,00	0,04	6,04	0,07	7,80	154,76
№274 (1996)	Макаронные изделия "Ассорти" отварные с сыром (гарнир)	150	8,35	3,24	7,10	0,60	34,13	270,55
№588 (1996)	Компот из смеси сухофруктов	200	0,31	0,00	0,14	0,14	26,07	99,27
пром.	Блинчики с вишней	80	4,89	0,00	4,09	0,25	31,30	175,33
прорм.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
Итого за 'Обед 3 день'		840,00	40,69	3,28	22,80	1,54	137,94	949,87
Обед 4 день								
ТТК	Помидор пикантный	55/5	0,59	0,00	4,95	3,73	2,80	57,58
№139/3 (1996)	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	6,19	0,00	4,41	2,45	19,61	141,02
№401/3 (1996)	Гуляш из говядины	50/50	15,63	15,01	9,78	2,42	4,01	165,96
ТТК	Булгур с овощами	150	5,32	0,01	5,03	2,50	33,49	192,35
№588 (1996)	Компот из кураги	200	0,31	0,00	1,74	0,00	16,42	77,41
прорм.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
Итого за 'Обед 4 день'		810,00	31,56	15,02	26,39	11,58	99,73	744,31

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.		
Обед 5 день								
№83 (1982)	Салат из квашеной капусты	60	0,80	0,00	2,01	3,01	6,12	53,63
ФБУН ЕМНЦ ПОЗРП Роспотребнадзора по Свердловской области 2018года	Борщ на мясном бульоне с морской капустой, картофелем, сметаной							
		250/10	1,97	0,25	7,09	5,06	14,26	123,96
№430(1996)	Запеканка картофельная с мясом, маслом	200/10	17,14	12,76	17,97	7,68	37,59	377,76
ТТК	Напиток фруктово-ягодный	200	0,22	0,00	0,00	0,00	16,31	62,87
прорм.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,97	0,00	0,32	0,32	20,30	96,12
пром.	Хлеб ржаной	30	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
Итого за 'Обед 5 день'		800,00	24,39	13,01	27,63	16,31	102,75	752,24

Обед 6 день

№572 (2004)	Овощи свежие со сладким перцем (огурец, помидор, перец сладкий)	60	0,59	0,00	0,08	0,08	2,78	12,99
№139 (2004)	Суп картофельный с горохом на мясном бульоне	250	9,44	0,00	8,70	3,17	25,80	176,86
№493(2004)	Плов (с говядиной)	200	13,99	0,00	11,38	7,38	41,20	380,62
ТТК	Напиток вишневый	200	0,47	0,00	2,61	0,00	17,29	88,24
прорм.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
Итого за 'Обед 6 день'		760,00	28,01	0,00	23,25	11,11	110,47	768,70

Обед 7 день

ТТК	Огурчик пикантный	55/5	0,32	0,00	4,99	0,00	0,81	49,44
№124/3 (1996)	Щи по-уральски с пшеном на мясном бульоне сметаной	250/10	7,77	0,00	8,57	0,00	9,70	127,10
ТТК	Рыба (минтай) запеченная с сыром	90	14,52	0,00	10,25	0,00	0,18	197,82
№472/3 (1996)	Пюре картофельное	150	3,21	0,70	5,33	0,50	23,40	153,04
№65 (2003)	Напиток "Здоровье"(брусника)	200	0,25	0,00	0,04	0,00	36,70	102,49
прорм.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
Итого за 'Обед 7 день'		810,00	29,27	0,70	24,67	0,98	93,38	739,89

Обед 8 день

ТТК	Помидор пикантный	55/5	0,27	0,00	4,99	0,00	1,31	51,24
ФБУН ЕМНЦ ПОЗРП Роспотребнадзора по Свердловской области 2018года	Борщ с морской капустой, картофелем, сметаной	250/10	1,97	0,25	7,09	5,06	14,26	123,96
ГТК	Паприкаш из филе грудки цыпленка	60/50	15,40	0,00	7,98	0,00	4,83	173,62
№469 (1996)	Макаронные изделия отварные	150	5,51	0,03	4,89	0,65	38,65	212,18
№588 (1996)	Компот из кураги	200	1,02	0,00	0,06	0,06	28,19	106,45
	Выпечка в ассортименте	50	3,08	0,40	1,52	0,50	20,39	144,66
прорм.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
Итого за 'Обед 8 день'		880,00	30,77	0,68	27,01	6,75	131,03	922,12

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.		
Обед 9 день								
ТТК	Огурчик пикантный	55/5	0,32	0,00	4,99	0,00	0,81	49,44
№129/3 (1996)	Рассольник ленинградский на мясном бульоне со сметаной	250/10	5,62	0,25	5,93	2,44	18,82	187,31
№493 (2004)	Филе голени индейки тушеное в сметанном соусе	60/50	17,37	0,00	12,50	0,00	4,73	200,68
№472/3 (1996)	Пюре картофельное	150	3,21	0,70	5,33	0,50	23,40	153,04
ТТК	Напиток из брусники	200	2,70	0,00	2,51	0,00	39,25	163,66
прорм.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
Итого за 'Обед 9 день '		830,00	32,74	0,95	31,74	3,42	110,41	864,13
Обед 10 день								
ТТК	Помидор пикантный	55/5	0,27	0,00	4,99	0,00	1,31	51,24
№167 (1996)	Суп пюре из разных овощей с цветной капустой, гренками	250/10	4,27	1,09	3,50	0,39	24,40	162,14
№48 (2003)	Кнели из говядины	90	13,51	0,03	11,26	0,00	3,49	172,58
ФБУН ЕМНЦ Роспотребнадзора по Свердловской области 2018года	Каша гречневая вязкая с овощами	150	4,50	0,00	7,33	0,04	24,18	175,60
№647 (1996)	Напиток из смородины	200	0,57	0,00	0,00	0,00	25,88	100,46
прорм.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
Итого за 'Обед 10 день '		810,00	26,64	1,12	27,56	0,91	102,66	772,01