

Согласовано
Директор МАОУ СОШ № 79
Е.А. Камышанова
" 18 " 2026 г.

Утверждено
Директор ООО "Аркада"
Хазиев А.Р.
" 18 " 2026 г.

Основное десятидневное меню обедов для 5-11 классов

(за счет средств субсидии, выделенной муниципальному образованию "город Екатеринбург" на обеспечение бесплатным одноразовым 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
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.		
Обед 1 день								
	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
№120/3 (1996)		100/50	20,25	0,00	19,63	11,55	9,73	323,00
ТТК	Индейка тушеная	180	2,86	0,02	4,74	1,83	46,42	248,17
№466(1996)	Рис припущенный с куркумой	200	0,47	0,00	2,61	0,00	17,29	88,24
прорм.	Напиток вишневый	50	3,08	0,40	1,52	0,50	25,39	144,66
	Выпечка в ассортименте	100	0,30	0,00	0,28	0,32	8,44	35,56
пром.	Фрукты свежие (яблоко)	20	1,49	0,00	0,16	0,16	10,15	48,06
прорм.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
пром.	Хлеб ржаной							
Итого за 'Обед'		980,00	34,89	0,67	34,83	17,25	136,67	1037,99
Обед 2 день								
	Рассольник ленинградский на мясном бульоне со сметаной	250/10	5,62	0,25	5,93	2,44	18,82	187,31
№129/3 (1996)		100	13,82	0,00	11,84	3,89	14,39	218,05
№562 (2014)	Ежики с рисом	180	3,85	0,84	6,39	0,60	28,08	183,63
№472/3 (1996)	Пюре картофельное (гарнир)	200	2,70	0,00	2,51	0,00	39,25	163,66
ТТК	Напиток из брусники	50	3,08	0,40	1,52	0,50	30,39	144,66
	Выпечка в ассортименте	20	1,49	0,00	0,16	0,16	10,15	48,06
прорм.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
пром.	Хлеб ржаной							
Итого за 'Обед 2 день'		830,00	31,85	1,49	28,59	7,83	149,25	983,28
Обед 3 день								
	Уха с перловой крупой(горбуша)	250/25	8,62	0,00	4,95	0,00	15,24	139,97
№181 (2004)		100/5	15,20	0,00	12,38	0,00	6,13	240,38
№ 505(2004)	Макаронные изделия "Ассорти"							
	отварные с сыром (гарнир)	180	10,02	3,89	8,88	0,72	40,96	284,13
№274 (1996)	Компот из смеси сухофруктов	200	0,31	0,00	1,74	0,00	16,42	77,41
№588(1996)	Выпечка в ассортименте	50	2,89	0,00	4,09	0,25	31,30	175,33
		20	1,49	0,00	0,16	0,16	10,15	48,06
прорм.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
пром.	Хлеб ржаной							
Итого за 'Обед 3 день'		850,00	39,82	3,89	32,44	1,37	128,37	1003,19
Обед 4 день								
	Овощи в нарезке (огурец, помидор)	100	0,93	0,00	0,15	0,15	4,27	20,52
№572 (2004)								
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	6,19	0,00	4,41	2,45	19,61	141,02
№139/3 (1996)		60/50	18,76	18,01	11,74	2,90	4,81	199,15
№401/3 (1996)	Гуляш из говядины	180	5,32	0,01	6,04	3,00	40,19	230,82
ТТК	Булгур с овощами							
№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	30,39	144,66
прорм.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,49	0,00	0,16	0,16	10,15	48,06
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
Итого за 'Обед 4 день'		930,00	38,08	18,42	24,32	9,46	145,78	928,59

Обед 5 день

№83 (1982)	Салат из квашеной капусты с яблоками, брусникой	100	1,33	0,00	5,02	5,02	10,20	89,38
ФБУН ЕМЦЦ ПОРПЦ Республики Беларусь по Свердловской области 2018 год	Борщ с морской капустой, картофелем, сметаной	250/10	1,97	0,25	7,09	5,06	14,26	123,96
"430/3 (1996)	Запеканка картофельная с мясом, маслом	243/5	20,85	0,02	21,49	9,86	45,82	456,58
ТТК	Напиток фруктово-ягодный	200	0,22	0,00	0,00	0,00	16,31	62,87
прорм.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,49	0,00	0,16	0,16	10,15	48,06
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
Итого за 'Обед 5 день'		848,00	27,15	0,27	34,00	20,34	104,91	818,75

Обед 6 день

№572 (2004)	Овощи свежие со сладким перцем (огурец, помидор, перец сладкий)	100	0,98	0,00	0,13	0,13	4,63	21,65
№139 (2004)	Суп картофельный с горохом на мясном бульоне	250	9,44	0,00	4,70	3,17	25,80	176,86
№493(2004)	Плов (с говядиной)	250	15,99	0,00	9,23	15,80	51,50	475,78
ТТК	Напиток вишневый	200	0,47	0,00	2,61	0,00	17,29	88,24
прорм.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,49	0,00	0,16	0,16	10,15	48,06
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
Итого за 'Обед 6 день'		840,00	29,66	0,00	17,07	19,50	117,54	848,49

Обед 7 день

№124/3 (1996)	Щи по-уральски с пшеном на мясном бульоне сметаной	250/10	7,77	0,00	8,57	0,00	7,70	127,10
ТТК	Рыба(минтай) запеченная с сыром	100	22,18	0,00	8,09	0,00	0,02	164,41
№472/3 (1996)	Пюре картофельное (гарнир)	180	3,85	0,84	6,39	0,60	28,08	183,63
№65 (2003)	Напиток "Здоровье"(брусника)	200	0,25	0,00	0,04	0,00	26,82	102,49
	Выпечка в ассортименте	50	3,08	0,40	1,52	0,50	30,39	144,66
прорм.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,49	0,00	0,16	0,16	10,15	48,06
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
Итого за 'Обед 7 день'		830,00	39,91	1,24	25,01	1,50	111,33	808,26

Обед 8 день

№572 (2004)	Овощи в нарезке с зеленью (огурец, помидор)	100	0,93	0,00	0,15	0,15	4,27	20,52
ФБУН ЕМЦЦ ПОРПЦ Республики Беларусь по Свердловской области 2018 год	Борщ с морской капустой, картофелем, сметаной	250/10	1,97	0,25	7,09	5,06	14,26	123,96
ТТК	Паприкаш из филе грудки цыпленка	70/60	20,69	0,00	12,31	0,00	5,64	202,56
№469 (1996)	Макаронные изделия отварные	180	6,62	0,03	5,87	0,78	43,99	254,62
№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	30,39	144,66
прорм	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,49	0,00	0,16	0,16	10,15	48,06
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
Итого за 'Обед 8 день'		960,00	37,09	0,68	27,40	6,95	145,06	938,75

Обед 9 день

№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 тушенное в сметанном соусе	80/50	22,85	0,00	13,66	1,49	4,73	246,66
№472/3 (1996)	Пюре картофельное (гарнир)	180	3,85	0,84	6,39	0,60	28,08	183,63
ГТК	Напиток из брусники	200	2,70	0,00	2,51	0,00	39,25	163,66
	Выпечка в ассортименте	50	3,08	0,40	1,52	0,50	30,39	144,66
прорм.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,49	0,00	0,16	0,16	10,15	48,06
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
Итого за 'Обед 9 день'		860,00	40,88	1,49	30,41	5,43	139,59	1011,89
Обед 10 день								

№572 (2004)	Овощи в нарезке с зеленью (огурец, помидор)	100	0,93	0,00	0,15	0,15	4,27	20,52
№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	100	15,01	0,03	12,51	0,00	3,88	191,75
ФБУН ЕМНЦ ГИЗРПГ Роспотребнадзора по Свердловской области 2018 год	Каша гречневая вязкая с овощами	180	5,40	0,00	8,79	0,05	29,02	210,72
№647 (1996)	Напиток из смородины	200	0,57	0,00	0,00	0,00	25,88	100,46
прорм.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,49	0,00	0,16	0,16	10,15	48,06
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
пром.	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,30	0,00	0,28	0,32	8,44	35,56
Итого за 'Обед 10 день '		980,00	29,26	1,12	25,63	1,31	114,21	807,12