

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Аркада"

А.Р.Хазиев

" " "

2026год



СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ СОШ №208

Т.С.Чуб

" 9 " "

2026 год



Основное десятидневное меню обедов для 1-4 классов

(за счет средств родителей 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. из молочных	всего	в т.ч. из раст.			Са	Mg	P	Fe	А,мкг	РЭ,мкг	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	5,7
№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	27	280	0,21	0,02	9,7
ТТК	Индейка тушеная	60/50	16,95	0,00	11,78	6,93	5,84	193,80	20,3	17,9	33,8	0,5	0	800	3,28	0,03	3,9
ТТК	Рис по турецки с вермишелью	150	4,05	0,01	3,95	1,52	38,68	206,81	9,33	21,7	70,3	0,6	17	20	0,81	0,05	0
ТТК	Напиток вишневый	200	0,47	0,00	2,61	0,00	17,29	88,24	3,68	10	11,5	0,2	180	9,3	0	0,03	2,3
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'		830,00	27,41	0,29	29,33	12,74	97,14	747,13	99	83,9	221	3,2	224	###	6,62	0,22	22
Обед 2 день																	
ТТК	Помидор пикантный	60	0,59	0,00	5,45	4,06	2,78	61,91	7,48	10,7	14	0,5	0	73	2,16	0,03	13
№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	11
№505 (2004)	Кнели из филе цыпленка (паровые)	90	15,33	2,06	8,20	0,08	5,29	176,48	36,3	4,6	42,5	0,3	58	102	0,4	0,02	0,3
№463 (1996)	Каша гречневая рассыпчатая (гарнир)	150	6,58	0,03	6,48	2,24	46,26	265,95	19,6	136	204	4,6	30	36	0,61	0,29	0
ТТК	Напиток из брусники	200	1,20	0,00	0,51	0,00	39,25	133,66	387	66,2	49	11	0	86	0,42	0,08	12
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
	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 2 день'		920,00	30,60	2,34	27,35	11,93	147,44	933,83	511	268	446	21	97	521	6,59	0,61	40
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	5,9	0,18	0,09	31
№433 (2004)	Мясо тушеное	50/50	14,82	0,00	10,96	2,98	5,36	208,98	2,86	3,57	8,04	0,2	0	70	1,42	0,01	1,9
ТТК	Картофель запеченный дольками	150	3,06	0,03	10,46	0,61	26,85	197,26	18,7	35	89,5	1,4	35	44	0,21	0,18	30
№652 (1996)	Отвар шиповника	200	0,67	0,00	0,27	0,27	16,01	63,51	11,8	3,33	3,33	0,6	0	163	0,76	0,01	196
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 3 день'		775,00	29,61	0,03	22,91	4,77	95,42	706,59	76,3	80,4	234	4,4	122	283	3,32	0,37	259

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	2,01	0,03	13
№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
№401 (1996)	Гуляш из говядины	50/50	14,63	15,01	9,78	2,42	4,01	165,96	7,81	4,22	11,5	0,2	0	14	1,21	0,01	1
ТТК	Булгур с овощами	150	5,32	0,01	5,03	2,50	30,49	192,35	14,4	9,08	21,6	0,3	14	343	1,76	0,02	2,8
№588 (1996)	Компот из кураги	200	1,02	0,00	0,06	0,06	28,19	106,45	31,8	20,6	28,6	0,7	0	117	1,1	0,02	0,8
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	31,92	15,02	26,08	11,74	112,59	818,59	260	96,9	193	9,1	14	677	7,16	0,29	38

Обед 5 день

№83 (1982)	Салат из квашеной капусты	60	0,80	0,00	3,01	3,01	6,12	63,63	21,9	8,09	14,3	0,4	0	0,3	1,43	0,01	14
Роспотребнадзора по Свердловской области 2018год	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	15	227	2,41	0,05	17
№394 (1996)	Жаркое по-домашнему	50/200	19,03	15,48	15,16	4,57	30,30	304,21	30,4	40,8	105	1,7	0	17	1,99	0,2	35
ТТК	Напиток фруктово-ягодный	200	0,22	0,00	0,00	0,00	18,31	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'		840,00	26,94	15,73	25,92	13,31	101,56	707,65	113	91,2	243	4,8	15	244	6,69	0,36	66

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	0,26	0,03	26
№139 (2004)	Суп картофельный с горохом, гречками	250/10	6,98	0,00	4,80	4,80	19,86	185,87	28,9	34,4	85,5	2	0	232	2,07	0,25	11
№403 (1996)	Плов	250	17,76	0,00	16,12	8,53	54,69	446,29	13,5	43,2	118	1	0	318	3,93	0,08	4,4
ТТК	Напиток вишневый	200	0,47	0,00	2,61	0,00	17,29	88,24	3,68	10	11,5	0,2	180	9,3	0	0,03	2,3
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	30,72	0,00	24,27	14,08	127,19	886,36	74,9	116	306	5,2	180	619	7,12	0,48	45

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	35,9	18	41,8	0,6	9	231	4,62	0,04	7,5
№401 (1996)	Гуляш из говядины	50/50	15,63	15,01	12,15	4,80	4,01	187,31	11,5	4,46	12,3	0,3	0	14	2,31	0,01	1
№469 (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	34	0,82	0,08	0
№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	87	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'		780,00	28,48	15,29	28,62	16,48	107,84	789,92	81,6	51,3	172	3,6	39	367	8,94	0,24	136

Обед 8 день

№572 (2004)	Овощи свежие в нарезке с зеленью (огурец, помидор)	60	0,57	0,00	0,09	0,09	2,58	12,44	11,5	10,2	20,3	0,5	0	45	0,25	0,03	11
Роспотребнадзора по Свердловской области 2018год	Борщ с морской капустой, картофелем, сметаной	250/10	1,97	0,25	7,09	5,06	14,26	128,96	41,9	23,1	52,6	1,1	15	227	2,41	0,05	17
№470 (2004)	Фрикадельки из говядины (паровые) с отрубями	90	14,40	0,02	12,13	0,24	7,80	167,39	8,74	20,7	45,8	0,8	21	24	0,59	0,04	0
ТТК	Булгур с овощами	150	5,32	0,01	3,59	0,06	33,49	180,32	14,4	9,08	21,5	0,3	14	343	0,66	0,02	2,8
№588 (1996)	Компот из кураги	200	1,02	0,00	0,06	0,06	28,19	106,45	31,8	20,6	28,6	0,7	0	117	1,1	0,02	0,8
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 8 день '		810,00	26,80	0,27	23,44	5,97	109,73	705,55	121	97	219	4,4	50	756	5,61	0,23	31

Обед 9 день

ТТК	Огурчик 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	5,9
№129 (1996)	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	2,38	0,25	5,80	4,59	17,47	129,99	27,5	23,5	68,6	0,9	9	219	2,08	0,08	6,7
№493 (2004)	Филе голени индейки тушенное в сметанном соусе	60/50	16,23	0,32	10,89	3,99	4,53	199,15	13,9	2,12	13,5	0,1	30	33	1,92	0,01	0,2
№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	0,18	0,16	25
ТТК	Напиток из брусники	200	2,70	0,00	1,20	0,00	39,25	163,66	387	66,2	49	11	0	86	0,42	0,08	12
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	28,52	1,27	29,63	14,01	110,11	818,07	496	145	301	14	74	388	7,25	0,42	50

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	2,01	0,03	13
№167 (1996)	Суп пюре из разных овощей с цветной капустой, гренками	250/10	4,27	1,09	5,50	0,39	24,40	162,14	60,8	24,2	77	0,6	36	492	0,27	0,08	12
№48 (2003)	Кнели из говядины	90	12,32	0,67	9,06	1,53	3,35	156,44	2,91	0,64	10,2	0,1	13	14	0,69	0	0
ФБУН ЕМНЦ ПОЗРПП Роспотребнадзора по Свердловской области 2018год	Каша гречневая вязкая с овощами (гарнир)	150	4,39	0,02	7,42	3,54	34,25	174,71	17,5	71,3	111	2,4	28	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 '		820,00	26,87	1,79	27,64	9,78	107,99	745,08	105	125	278	5,1	77	905	5,21	0,35	28