

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Аркада"

А.Р.Хазиев

" " "

2026год

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ №208

Т.С.Чуб

" 09 " февраля 2026 год

Основное десятидневное меню обедов детей 7-11 лет, обучающихся в группах продленного дня

(за счет средств родителей в размере 130 рублей 88 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,мкг	РЭ,мк	ТЭ,мг	В1,мг	С,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	39,9	13,1	31,6	0,5	27	280	0,21	0,02	9,7
ТТК	Индейка тушеная	50/50	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	4,95	1,52	38,68	206,81	9,33	21,7	70,3	0,6	17	20	0,81	0,05	0
№588 (1996)	Компот из смеси сухофруктов	200	0,30	0,00	1,56	0,00	19,79	88,69	2,46	5,92	6,79	0,1	73	6,2	0	0,02	0,6
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	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 'Обед'		760,00	27,71	0,29	24,34	9,01	104,71	728,67	99	83,9	221	3,2	224	1115	6,62	0,22	22
Обед 2 день																	
№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	11,20	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
№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 2 день'		750,00	28,80	2,34	23,99	11,93	147,44	781,31	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	117,90	26,7	20,5	67,8	0,8	87	5,9	0,18	0,09	31
№562 (2014)	Тефтели из говядины с отрубями и соусом	50/50	7,84	0,00	12,49	3,64	15,11	176,80	13,6	12,2	32,5	0,5	5,8	93	1,85	0,03	2,8
ТТК	Картофель отварной	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	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 3 день'		775,00	23,38	0,03	24,51	5,50	110,25	708,44	89	90,4	265	4,9	128	306	3,86	0,4	260

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	20,4	54,5	0,9	0	202	1,19	0,1	13
№433 (2004)	Котлета домашняя с отрубями	90	14,82	0,00	14,96	2,98	15,36	208,98	2,86	3,57	8,04	0,2	0	70	1,42	0,01	1,9
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 смеси сухофруктов	200	0,30	0,00	1,56	0,00	19,79	88,69	2,46	5,92	6,79	0,1	73	6,2	0	0,02	0,6
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
Итого за 'Обед 4 день'		740,00	30,15	15,02	26,08	11,74	108,65	741,03	260	96,9	193	9,1	14	677	7,16	0,29	38

Обед 5 день

Роспотребнадзора по Свердловской области 2018 год	Борщ с морской капустой, картофелем, сметаной	250/10	1,97	0,25	7,09	5,06	14,26	143,96	41,9	23,1	52,6	1,1	15	227	2,41	0,05	17
№469 (2004)	Фрикадельки в соусе из говядины	60/50	12,50	0,01	17,38	0,97	13,97	173,93	6,95	5,64	15,5	0,3	17	95	0,57	0,02	2,9
№472/3 (199)	Пюре картофельное (гарнир)	150	3,21	0,70	5,33	0,50	23,40	173,04	41,1	32,2	94,8	1,2	35	43	0,18	0,16	25
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'		770,00	26,94	15,73	30,46	13,31	100,51	706,78	113	91,2	243	4,8	15	244	6,69	0,36	66

Обед 6 день

№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
№562 (2014)	Тефтели из говядины с отрубями и соусом	50/50	8,84	0,00	9,49	3,64	15,11	146,80	13,6	12,2	32,5	0,5	5,8	93	1,85	0,03	2,8
№36(2003)	Рис припущенный с овощами	150	3,80	0,02	6,38	2,74	40,84	235,73	8,57	28,6	85,6	0,6	26	119	1,28	0,05	1,1
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 6 день'		760,00	23,61	0,00	24,27	14,08	116,50	766,63	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
№50(2003)	Котлета домашняя	90	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	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 7 день'		750,00	28,48	15,29	28,62	16,48	107,84	746,94	81,6	51,3	172	3,6	39	367	8,94	0,24	136

Обед 8 день

Роспотребнадзор по Свердловской области 2018 год	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
№469 (2004)	Фрикадельки в соусе из говядины	60/50	12,50	0,01	17,38	0,97	11,97	163,93	6,95	5,64	15,5	0,3	17	95	0,57	0,02	2,9
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	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 8 день '		780,00	26,80	0,27	28,71	5,97	109,73	708,61	121	97	219	4,4	50	756	5,61	0,23	31

Обед 9 день

№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
ТТК	Индейка тушеная	50/50	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
№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
№588 (1996)	Компот из смеси сухофруктов	200	0,30	0,00	1,56	0,00	19,79	88,69	2,46	5,92	6,79	0,1	73	6,2	0	0,02	0,6
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
Итого за 'Обед 9 день'		830,00	28,52	1,27	24,95	14,01	110,11	718,83	496	145	301	14	74	388	7,25	0,42	50

Обед 10 день

№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
№460(1996)	Котлета рубленая из птицы с отрубями	90	16,60	0,00	6,06	4,02	14,08	176,09	9,6	12,3	28,6	0,6	0	0	2,02	0,03	0
ФБУН ЕМНЦ ПОЗРП Роспотребнадзора по Свердловской области 2018 год	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
№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	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 10 день'		820,00	29,09	1,79	27,64	9,78	122,20	722,20	105	125	278	5,1	77	905	5,21	0,35	28