

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



СОГЛАСОВАНО
Директор МАОУ СОШ №208
Т.С.Чуб
" " 2026 год



Основное десятидневное меню обедов для 1-4 классов

с пищевой аллергией на молоко, молочные продукты, рыбу и морепродукты (за счет средств субсидии, выделенной муниципальному образованию "город Екатеринбург" на обеспечение бесплатным питанием (обед) обучающихся в первую смену, в размере 224 рублей 27 копеек)

№	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	A,мкг	PЭ,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	13,07	7,96	23,95	0,3	0	5,8	1,71	0,02	5,68	
№120 (1996)	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	0,00	5,09	5,09	10,75	92,33	38,28	20,68	45,93	0,8	0	228,4	2,35	0,06	29,59	
ТТК	Индейка тушеная	60/50	16,95	0,00	11,78	6,93	5,84	193,80	20,27	17,86	33,8	0,5	0	800	3,28	0,03	3,92	
ТТК	Рис по турецки с вермишелью	150	4,05	0,01	3,95	1,52	38,68	206,81	9,33	21,7	70,34	0,6	17,35	19,59	0,81	0,05	0	
ТТК	Напиток вишневый	200	0,47	0,00	2,61	0,00	17,29	88,24	3,68	10	11,47	0,2	179,9	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	19,11	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	30,97	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	14,08	7,83	9,57	1,9	0	5	0,2	0,02	4	
Итого за 'Обед'		920,00	27,60	0,01	29,21	18,15	108,51	788,73	111,4	99,34	245,1	5,4	197,3	1068,3	8,96	0,28	45,51	
Обед 2 день																		
ТТК	Помидор пикантный	60	0,59	0,00	5,45	4,06	2,78	61,91	7,48	10,69	13,98	0,5	0	72,55	2,16	0,03	13,36	
№128 (1996)	Рассольник домашний	250	2,21	0,00	4,47	4,47	16,70	113,18	25,82	27,2	63,39	1	0	203,6	2,02	0,11	25,73	
№562 (2014)	Ежики с рисом	90	13,17	0,00	9,00	3,28	12,95	184,24	7,46	7,78	28,64	0,3	0	0	1,55	0,03	1,83	
№472 (1996)	Пюре картофельное без молока с маслом подсолнечным	150	2,51	0,00	4,82	4,82	22,25	141,22	14,37	29,02	73,35	1,2	0	3,85	2,07	0,15	25,14	
ТТК	Напиток из брусники	200	2,70	0,00	2,51	0,00	39,25	163,66	386,8	66,15	49	11	0	86,25	0,42	0,08	12,25	
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	13,82	46,45	1,2	0	0,3	0,42	0,05	0	
Итого за 'Обед 2 день'		810,00	25,35	0,00	26,83	17,22	121,41	793,15	458,1	158,8	293,9	15	0	366,54	8,97	0,49	78,31	

№	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	A,мкг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
Обед 3 день																	
№181 (2004)	Уха с перловой крупой	250/25	6,89	0,00	0,63	0,32	19,71	107,90	26,73	20,54	67,75	0,8	87,11	5,88	0,18	0,09	30,72
№63 (2003)	Фрикадельки из курицы с отрубями (безмолочное меню)	100	16,53	0,00	7,27	5,09	7,13	158,50	3,53	10,54	22,44	0,3	0	0	2,45	0,02	0
№274 (1996)	Макаронные изделия отварные "Ассорти"	150	5,51	0,03	4,89	0,65	36,66	212,22	10,1	7,98	44,38	0,8	30,36	34,28	0,82	0,08	0
№652 (1996)	Отвар шиповника	200	0,67	0,00	0,27	0,27	14,01	53,51	11,76	3,33	3,33	0,6	0	163,4	0,76	0,01	196
ТТК	Блинчики с вишней	80	4,89	0,00	4,09	0,25	31,30	175,33	0	0	0	0	0	0	0,11	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	0,2	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 3 день'		845,00	37,27	0,03	17,55	6,98	127,15	793,42	62,89	54,35	181,6	3,5	117,5	203,76	4,81	0,26	226,7
Обед 4 день																	
ТТК	Помидор пикантный	60	0,59	0,00	4,95	3,73	2,80	57,58	7,55	10,78	14,09	0,5	0	73,15	2,01	0,03	13,48
№139 (1996)	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	6,19	0,00	4,41	2,45	19,61	141,02	17,03	20,4	54,48	0,9	0	201,8	1,19	0,1	13,23
№401 (1996)	Гуляш из говядины	50/50	15,63	15,01	9,78	2,42	4,01	165,96	7,81	4,22	11,54	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	14,38	9,08	21,57	0,3	14,46	343,33	1,76	0,02	2,79
№588 (1996)	Компот из кураги	200	1,02	0,00	0,06	0,06	28,19	106,45	31,8	20,58	28,62	0,7	0	116,6	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	19,11	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	13,82	46,45	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	260,2	96,87	193,3	9,1	14,46	677,08	7,16	0,29	37,85
Обед 5 день																	
№83 (1982)	Салат из квашеной капусты	60	0,80	0,00	3,01	3,01	6,12	53,63	21,89	8,09	14,29	0,4	0	0,3	1,43	0,01	13,99
Роспотребнадзора по Свердловской области 2018год	Борщ с морской капустой, картофелем	250	1,72	0,00	5,13	5,06	13,93	103,84	33,47	22,27	46,69	1,1	0	210,85	2,37	0,05	17,25
№394 (1996)	Жаркое по-домашнему	50/200	19,03	15,48	14,16	4,57	30,30	314,20	30,42	40,77	104,6	1,7	0	16,83	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	13,82	46,45	1,2	0	0,3	0,42	0,05	0
Итого за 'Обед 5 день'		828,00	28,52	0,02	30,30	18,60	114,74	829,89	104,3	106,7	282,2	5,5	28,91	251,06	9,05	0,45	78,48
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	10,74	9,23	18,91	0,4	0	59,37	0,26	0,03	26,46
№139 (2004)	Суп картофельный с горохом, гренками	250/10	6,98	0,00	4,80	4,80	29,86	185,87	28,88	34,38	85,53	2	0	231,9	2,07	0,25	11,49
№403 (1996)	Плов	250	20,76	0,00	16,12	8,53	54,69	446,29	13,51	43,22	117,9	1	0	318	3,93	0,08	4,36
ТТК	Напиток вишневый	200	0,47	0,00	2,61	0,00	17,29	88,24	3,68	10	11,47	0,2	179,9	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	13,82	46,45	1,2	0	0,3	0,42	0,05	0
Итого за 'обед 6 день'		840,00	33,72	0,00	24,27	14,08	137,19	886,36	74,94	116,1	305,7	5,2	179,9	618,87	7,12	0,48	44,63

№	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	A,мкг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
Обед 7 день																	
ТТК	Огурчик пикантный	60	0,43	0,00	4,95	3,73	1,89	52,63	12,4	7,55	22,71	0,3	0	5,5	1,71	0,02	5,39
№124 (1996)	Щи по-уральски с крупой (пшено)	250	1,95	0,00	10,03	10,03	8,87	131,73	31,51	19,45	41,21	0,7	0	215,15	4,58	0,05	18,38
№371(2004)	Рыба припущенная	100	17,62	0,00	1,11	0,01	12,42	123,46	29,21	9,41	6,42	0,2	259,9	17,14	0,01	0,02	11,37
№472 (1996)	Пюре картофельное без молока с маслом подсолнечным	150	2,51	0,00	4,82	4,82	22,25	141,22	14,37	29,02	73,35	1,2	0	3,85	2,07	0,15	25,14
№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	127,4
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	13,82	46,45	1,2	0	0,3	0,42	0,05	0
Итого за 'Обед 7 день'		830,00	27,74	0,00	21,71	19,39	104,05	701,28	111,7	86,3	217,2	4,2	259,9	328,74	9,56	0,35	187,7
Обед 8 день																	
ТТК	Помидор пикантный	60	0,59	0,00	4,95	3,73	2,80	57,58	7,55	10,78	14,09	0,5	0	73,15	2,01	0,03	13,48
ФБУН ЕМНЦ ПоРП Роспотребнадзора по Свердловской области 2018год	Борщ с морской капустой, картофелем	250	1,72	0,00	5,13	5,06	13,93	103,84	33,47	22,27	46,69	1,1	0	210,85	2,37	0,05	17,25
ТТК	Курица отварная (филе)	90	23,37	0,00	2,78	0,01	0,53	120,30	2,97	1,11	2,37	0,1	0	52	0,02	0	0,12
№469 (1996)	Макаронные изделия отварные	150	5,51	0,03	4,89	0,65	36,65	212,18	10,09	7,98	44,37	0,8	30,36	34,28	0,82	0,08	0
№588 (1996)	Компот из кураги	200	1,02	0,00	0,06	0,06	28,19	106,45	31,8	20,58	28,62	0,7	0	116,6	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	12,74	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	14,91	26,89	0,55	0,04	0,04
Итого за 'Обед 8 день'		840,00	38,26	0,62	21,05	10,48	131,25	845,17	106,6	80,33	210,6	4,7	45,26	513,97	7,36	0,28	31,66
Обед 9 день																	
ТТК	Огурчик пикантный	60	0,47	0,00	5,93	4,46	2,06	62,22	13,52	8,23	24,78	0,4	0	6	2,04	0,02	5,88
№129 (1996)	Рассольник ленинградский	250	2,24	0,00	4,49	4,49	18,48	121,35	22,17	25,66	71,4	1	0	203	2,04	0,11	16,42
ТТК	Индейка тушеная	60/50	16,95	0,00	11,78	6,93	5,84	193,80	20,27	17,86	33,8	0,5	0	800	3,28	0,03	3,92
№472 (1996)	Пюре картофельное без молока с маслом подсолнечным	150	2,51	0,00	4,82	4,82	22,25	141,22	14,37	29,02	73,35	1,2	0	3,85	2,07	0,15	25,14
ТТК	Напиток из брусники	200	2,70	0,00	2,51	0,00	39,25	163,66	386,8	66,15	49	11	0	86,25	0,42	0,08	12,25
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	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'		820,00	28,40	0,00	30,01	21,18	111,28	792,24	469,9	160,2	302,4	15	0	1099,3	10,46	0,46	63,6
Обед 10 день																	
ТТК	Помидор пикантный	60	0,59	0,00	4,95	3,73	2,80	57,58	7,55	10,78	14,09	0,5	0	73,15	2,01	0,03	13,48
№132(1996)	Суп из овощей	250	1,96	0,00	4,37	4,37	13,01	95,97	21,9	22,3	54,62	0,8	0	207,13	1,99	0,1	21,93
№48 (2003)	Кнели из говядины	90	15,32	0,67	9,06	1,53	3,35	156,44	2,91	0,64	10,19	0,1	13,23	14,04	0,69	0	0
ФБУН ЕМНЦ ПоРП Роспотребнадзора по Свердловской области 2018год	Каша гречневая вязкая с овощами (гарнир)	150	4,39	0,02	7,42	3,54	24,34	174,71	17,52	71,27	111	2,4	27,75	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	19,11	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	13,82	46,45	1,2	0	0,3	0,42	0,05	0
Итого за 'Обед 10 день'		810,00	27,57	0,70	26,51	13,76	86,69	678,91	66,49	122,9	255,4	5,3	40,98	620,61	6,94	0,37	37,1
Итого за день		8363,00	307,76	16,40	253,52	151,58	1162,52	7927,75	1827	1082	2488	73	884,1	5748,2	80,39	3,72	831,5