

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор ООО "Аркада"  
 А.Р.Хазиев



СОГЛАСОВАНО  
 Директор МАОУ СОШ №50  
 Ю.В.Дорофеева



**Основное десятидневное меню обедов для детей 7-11 лет (2 смена)**

(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		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	А, мг	РЭ, мг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг
<b>Обед 1 день</b>																	
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	5,68
№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	9,68
ТТК	Индейка тушеная	60/50	15,95	0,00	11,78	6,93	5,84	193,80	20,3	17,9	33,8	0,5	0	800	3,28	0,03	3,92
ТТК	Рис по турецки с вермишелью	150	4,05	0,01	3,95	1,52	38,68	206,81	9,33	21,7	70,3	0,6	17	19,6	0,81	0,05	0
ТТК	Напиток вишневый	200	0,47	0,00	0,61	0,00	17,29	88,24	3,68	10	11,5	0,2	180	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	19,1	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
	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
	<b>Итого за 'Обед'</b>	<b>930,00</b>	<b>26,77</b>	<b>0,29</b>	<b>27,69</b>	<b>13,14</b>	<b>107,70</b>	<b>791,58</b>	<b>113</b>	<b>91,8</b>	<b>231</b>	<b>5,1</b>	<b>224</b>	<b>1120</b>	<b>6,82</b>	<b>0,24</b>	<b>25,6</b>
<b>Обед 2 день</b>																	
ТТК	Помидор пикантный	60	0,59	0,00	4,45	4,06	2,78	61,91	7,48	10,7	14	0,5	0	72,6	2,16	0,03	13,4
№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	10,5
№562 (2014)	Ежики с рисом	90	13,17	0,00	9,00	3,28	12,95	184,24	7,46	7,78	28,6	0,3	0	0	1,55	0,03	1,83
№472/3 (1994)	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	43,3	0,18	0,16	25,4
ТТК	Напиток из брусники	200	2,70	0,00	2,51	0,00	39,25	163,66	38,7	66,2	49	11	0	86,3	0,42	0,08	12,3
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	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
	<b>Итого за 'Обед 2 день'</b>	<b>820,00</b>	<b>26,19</b>	<b>0,95</b>	<b>27,65</b>	<b>12,99</b>	<b>121,68</b>	<b>814,23</b>	<b>490</b>	<b>160</b>	<b>313</b>	<b>15</b>	<b>44</b>	<b>422</b>	<b>7,12</b>	<b>0,47</b>	<b>63,4</b>

№ 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.			Са	Mg	P	Fe	А,мк г	РЭ,м кг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
<b>Обед 3 день</b>																	
№181 (2004)	Уха с перловой крупой	250/25	6,89	0,00	0,63	0,32	19,71	107,90	26,73	20,5	67,8	0,8	87,1	5,88	0,18	0,09	30,7
№63 (2003)	Фрикадельки из курицы с маслом сливочным, отрубями	85/5	10,67	0,60	9,67	0,17	9,28	177,43	74,66	20	56,6	0,5	57,3	64,7	0,31	0,05	16,9
№274 (1996)	Макаронные изделия "Ассорти"	150	5,35	3,24	10,10	0,60	34,13	234,03	131,8	14,2	115	0,8	48,9	55,9	0,8	0,08	0,09
№652 (1996)	отварные с сыром (гарнир)	200	0,67	0,00	0,27	0,27	14,01	53,51	11,76	3,33	3,33	0,6	0	163	0,76	0,01	196
	Отвар шиповника	80	2,89	0,00	4,09	0,25	20,10	105,33	0	0	0	0	0	0	0,11	0	0
	Выпечка в ассортименте	20	1,49	0,00	0,16	0,16	10,15	48,06	3,92	2,74	12,7	0,2	0	0	0,22	0,02	0
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	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
пром.	Хлеб ржаной	20															
	<b>Итого за 'Обед 3 день'</b>	<b>835,00</b>	<b>29,25</b>	<b>3,84</b>	<b>25,16</b>	<b>2,01</b>	<b>115,55</b>	<b>764,16</b>	<b>255,7</b>	<b>70</b>	<b>286</b>	<b>3,7</b>	<b>193</b>	<b>290</b>	<b>2,66</b>	<b>0,29</b>	<b>244</b>
<b>Обед 4 день</b>																	
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	2,01	0,03	13,5
№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	54,5	0,9	0	202	1,19	0,1	13,2
№401 (1996)	Гуляш из говядины	50/50	15,63	15,01	9,78	2,42	4,01	165,96	7,81	4,22	11,5	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	21,6	0,3	14,5	343	1,76	0,02	2,79
№588 (1996)	Компот из кураги	200	1,02	0,00	0,06	0,06	18,19	106,45	31,8	20,6	28,6	0,7	0	117	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	19,1	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	10,29	13,8	46,5	1,2	0	0,3	0,42	0,05	0
	<b>Итого за 'Обед 4 день'</b>	<b>820,00</b>	<b>33,32</b>	<b>15,02</b>	<b>26,08</b>	<b>11,74</b>	<b>120,25</b>	<b>818,59</b>	<b>260,2</b>	<b>96,9</b>	<b>193</b>	<b>9,1</b>	<b>14,5</b>	<b>677</b>	<b>7,16</b>	<b>0,29</b>	<b>37,9</b>
<b>Обед 5 день</b>																	
№83 (1982)	Салат из квашеной капусты	60	0,80	0,00	3,01	3,01	6,12	53,63	21,89	8,09	14,3	0,4	0	0,3	1,43	0,01	14
ФБУН ЕМЦ ЦОЗ НИИ Роспотребнадзора по Свердловской области 2018 год	Борщ с морской капустой, картофелем, сметаной	250/10	1,97	0,25	7,09	5,06	16,26	123,96	41,9	23,1	52,6	1,1	14,7	227	2,41	0,05	17,3
№394 (1996)	Жаркое по-домашнему	50/200	19,03	15,48	14,16	4,57	30,30	314,20	30,42	40,8	105	1,7	0	16,8	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	25,5	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	10,29	13,8	46,5	1,2	0	0,3	0,42	0,05	0
	<b>Итого за 'Обед 5 день'</b>	<b>840</b>	<b>26,94</b>	<b>15,73</b>	<b>24,92</b>	<b>13,30</b>	<b>101,56</b>	<b>707,64</b>	<b>112,78</b>	<b>91,22</b>	<b>243,42</b>	<b>4,82</b>	<b>14,70</b>	<b>244,28</b>	<b>6,69</b>	<b>0,35</b>	<b>65,97</b>

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			в т.ч. жив.		в т.ч. раст.				Ca	Mg	P	Fe	А,м кг	РЭ,м кг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
			всего	в т.ч.	всего	раст.											
<b>Обед 6 день</b>																	
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	59,4	0,26	0,03	26,5
№139 (2004)	Суп картофельный с горохом, гречками	250/10	4,98	0,00	4,80	4,80	23,86	185,87	28,9	34,4	85,5	2	0	232	2,07	0,25	11,5
№403 (1996)	Плов	250	16,48	0,00	16,12	8,53	54,69	446,29	13,5	43,2	118	1	0	318	3,93	0,08	4,36
ТТК	Напиток вишневый	200	0,47	0,00	2,61	0,00	12,29	88,24	3,68	10	11,5	0,2	180	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	25,5	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
<b>Итого за 'Обед 6 день'</b>		<b>840,00</b>	<b>27,44</b>	<b>0,00</b>	<b>24,27</b>	<b>14,08</b>	<b>126,19</b>	<b>886,36</b>	<b>74,9</b>	<b>116</b>	<b>306</b>	<b>5,2</b>	<b>180</b>	<b>619</b>	<b>7,12</b>	<b>0,48</b>	<b>44,6</b>
<b>Обед 7 день</b>																	
ТТК	Огурчик пикантный	60	0,43	0,00	4,95	3,73	1,89	52,63	12,4	7,55	22,7	0,3	0	5,5	1,71	0,02	5,39
№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	7,51
ТТК	Рыба запеченная с сыром	90	17,61	4,75	6,37	0,22	8,03	156,87	201	18,2	113	0,2	272	61,5	0,19	0,03	49,8
№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	43,3	0,18	0,16	25,4
№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
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
<b>Итого за 'Обед 7 день'</b>		<b>830,00</b>	<b>28,59</b>	<b>5,70</b>	<b>28,22</b>	<b>15,48</b>	<b>100,50</b>	<b>752,97</b>	<b>315</b>	<b>96,7</b>	<b>346</b>	<b>4,2</b>	<b>316</b>	<b>429</b>	<b>7,89</b>	<b>0,35</b>	<b>216</b>
<b>Обед 8 день</b>																	
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	2,01	0,03	13,5
ФБУН ЕМИЦ ПОЗРПИ Республиканская 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	41,9	23,1	52,6	1,1	15	227	2,41	0,05	17,3
ТТК	Паприкаш из филе грудки цыпленка	60/50	13,18	0,49	8,31	2,55	8,54	154,82	93,9	19,4	55,3	0,7	35	90,7	1,45	0,07	52
№274 (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	34,3	0,82	0,08	0
№588 (1996)	Компот из кураги	200	1,02	0,00	0,06	0,06	18,19	106,45	31,8	20,6	28,6	0,7	0	117	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	12,7	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	31	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0
	Выпечка в ассортименте	50	3,26	0,59	2,84	0,59	22,11	108,50	9,94	5,66	30,8	0,6	15	26,9	0,55	0,04	0,04
<b>Итого за 'Обед 8 день'</b>		<b>870,00</b>	<b>28,31</b>	<b>1,36</b>	<b>28,54</b>	<b>13,02</b>	<b>120,87</b>	<b>849,47</b>	<b>206</b>	<b>99,4</b>	<b>269</b>	<b>5,4</b>	<b>95</b>	<b>569</b>	<b>8,83</b>	<b>0,36</b>	<b>83,6</b>

№ 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.			Са	Mg	P	Fe	А,мг кг	РЭ,мг кг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
<b>Обед 9 день</b>																	
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	5,88
№129 (1996)	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	2,38	0,25	3,80	4,59	17,47	129,99	27,6	23,5	68,6	0,9	9	219	2,08	0,08	6,71
№493 (2004)	Филе голени индейки тушенное в сметанном соусе	60/50	14,23	0,32	10,89	3,99	4,53	199,15	13,9	2,12	13,5	0,1	30	33,1	1,92	0,01	0,15
№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	43,3	0,18	0,16	25,4
ТТК	Напиток из брусники	200	2,70	0,00	2,51	0,00	39,25	163,66	387	66,2	49	11	0	86,3	0,42	0,08	12,3
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
	<b>Итого за 'Обед 9 день '</b>	<b>830,00</b>	<b>26,51</b>	<b>1,27</b>	<b>28,94</b>	<b>14,01</b>	<b>110,11</b>	<b>818,07</b>	<b>496</b>	<b>145</b>	<b>301</b>	<b>14</b>	<b>74</b>	<b>388</b>	<b>7,25</b>	<b>0,42</b>	<b>50,4</b>
<b>Обед 10 день</b>																	
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	2,01	0,03	13,5
№167 (1996)	Суп пюре из разных овощей с цветной капустой, гречками	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	12,4
№48 (2003)	Кнели из говядины	90	13,20	0,67	7,06	1,53	3,35	156,44	2,91	0,64	10,2	0,1	13	14	0,69	0	0
Республика Свердловской области 2018 год	Каша гречневая вязкая с овощами (гарнир)	150	4,39	0,02	7,42	3,54	34,50	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
	<b>Итого за 'Обед 10 день '</b>	<b>825,00</b>	<b>27,75</b>	<b>1,79</b>	<b>25,64</b>	<b>9,78</b>	<b>108,24</b>	<b>745,08</b>	<b>105</b>	<b>125</b>	<b>278</b>	<b>5,1</b>	<b>77</b>	<b>905</b>	<b>5,21</b>	<b>0,35</b>	<b>27,6</b>