

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Каскад"

Н.А.Елькина

2026 год

2026 год



СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ №179

А.С.Скачков

2026 год



Основное десятидневное меню обедов для детей 7-11 лет с пищевой аллергией на глютен, рис, пшеницу, соевые продукты

(за счет средств субсидии, выделенной муниципальному образованию "Город Екатеринбург" на обеспечение бесплатным горячим питанием обучающихся во вторую смену в размере 179 рублей 42 копейки)

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углевод-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Мг	Р	Fe	А,мкг	Рэ,мкг	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	39,88	13,1	31,57	0,5	26,7	280,18	0,21	0,02	9,68
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	Капуста цветная отварная	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 "Здоровье" (с брусничкой)	200	1,41	0,00	1,32	0,05	22,86	132,74	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 1'		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 со сметаной	250/10	2,35	0,25	5,77	4,56	15,82	122,43	30,76	24,84	61,5	0,9	9	219,6	2,06	0,08	10,51
№505 (2004)	Кнели из филе цыпленка	90	15,33	2,06	8,20	0,08	5,29	176,48	36,3	4,6	42,51	0,3	57,99	101,59	0,4	0,02	0,29
№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
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	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

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
ТТК	Картофель отварной	150	3,06	0,03	10,46	0,61	26,85	197,26	18,73	35	89,52	1,4	34,69	43,82	0,21	0,18	30,28
№652 (1996)	Отвар пшоповника	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

№	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	Мг	Р	Fe	А,мкг	Рэ,мкг	Тэ,мг	В1,мг	С,мг			

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	17,03	20,4	54,48	0,86	0	201,8	1,19	0,1	13,23
№401 (1996)	Гуляш из свинины	50/50	15,63	15,01	9,78	2,42	4,01	165,96	7,81	4,22	11,54	0,24	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	0,67	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	0,32	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	1,15	0	0,3	0,42	0,05	0
пром.	Выпечка в ассортименте	50	3,26	0,59	2,84	0,59	30,81	158,84	9,94	5,66	30,77	0,62	14,91	26,89	0,55	0,04	0,04
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	9,13	14,46	677,08	7,16	0,29	37,85

Обед 5 день

№83 (1982)	Капуста по домашнему	100	1,34	0,00	5,02	5,02	10,19	89,39	36,49	13,48	23,82	0,71	0	0,5	2,39	0,02	23,32
ФОН ЕВРАЗИИ ГОСТИ Ресторанская по 201 Вел Среднейской области 201 Вел	Борщ с морской капустой, картофелем, сметаной	250/10	1,97	0,25	5,09	5,06	14,26	123,96	41,9	23,05	52,57	1,08	14,7	226,85	2,41	0,05	17,28
ТТК	Курица отварная (филе)	60	15,58	0,00	1,85	0,00	0,35	80,19	2,06	0,74	1,58	0,03	0	34,29	0,01	0	0,08
№472(1996)	Пюре картофельное (гарнир)	150	3,21	0,70	5,33	0,50	23,40	153,04	41,06	32,16	94,78	1,16	35	43,34	0,18	0,16	25,44
№588(1994)	Компот из смеси сухофруктов	200	0,30	0,00	1,56	0,00	19,79	88,69	2,46	5,92	6,79	0,14	73,44	6,2	0	0,02	0,63
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,98	0,00	0,31	0,31	20,31	96,12	7,84	5,49	25,48	0,43	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	1,15	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	5,47	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	0,42	0	59,37	0,26	0,03	26,46
№139 (2004)	Суп картофельный с горохом, тренками	250/10	6,98	0,00	4,80	4,80	29,86	185,87	28,88	34,38	85,53	1,98	0	231,9	2,07	0,25	11,49
№403 (1996)	Плов из свинины с булгуром	250	20,76	0,00	16,12	8,53	54,69	446,29	13,51	43,22	117,9	0,98	0	318	3,93	0,08	4,36
№468 (1996)	Горошек зеленый консервированный отварной (дополнительный гарнир)	20	0,28	0,01	2,60	0,04	2,62	31,35	5	0	0	0,1	0	0	0	0,1	4,8
№638/3(2004)	Компот из яблок	200	1,02	0,00	0,06	0,06	18,19	106,45	31,8	20,58	28,62	0,67	0	116,6	1,1	0,02	0,78
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,98	0,00	0,31	0,31	20,31	96,12	7,84	5,49	25,48	0,43	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	1,15	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	5,16	179,9	618,87	7,12	0,48	44,63

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	0,32	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	35,86	17,97	41,8	0,63	9	231,15	4,62	0,04	7,51
№394(2004)	Тертая рыба из филе минтая с соусом сметанным с томатом, огурцами	50/50	7,35	0,32	8,75	5,13	15,08	165,45	25,11	13,96	36,46	0,47	120,6	42,37	2,59	0,05	21,7
№472(1996)	Пюре картофельное (гарнир)	150	3,21	0,70	5,33	0,50	23,40	153,04	41,06	32,16	94,78	1,16	35	43,34	0,18	0,16	25,44
ТТК	Напиток из брусники	200	1,20	0,00	0,51	0,00	39,25	133,66	38,68	66,15	49	10,9	0	86,25	0,42	0,08	12,25
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,98	0,00	0,31	0,31	20,31	96,12	7,84	5,49	25,48	0,43	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	1,15	0	0,3	0,42	0,05	0
пром.	Джем	20	0,11	0,00	0,02	0,02	13,52	52,26	4,26	2,68	3,06	0,1	0	1,76	0,09	0	3,52
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	4,23	259,9	328,74	9,56	0,35	187,7

№	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	Мг	Р	Fe	Амкг	Рэ,мкг	Тэ,мг	В1,мг	С,мг			

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	11,53	10,2	20,27	0,5	0	45,15	0,25	0,03	10,58
ФБУН ВНИИ ПОВРТИ Республики Татарстан по Сердцевидной 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	23,05	52,57	1,1	14,7	226,85	2,41	0,05	17,28
ТТК	Паприкаш из филе грудки цыпленка	60/50	13,18	0,49	8,31	2,55	8,54	154,82	93,86	19,43	55,29	0,7	35,18	90,66	1,45	0,07	52,03
№274 (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
пром.	Желе фруктовое	200	2,00	0,56	1,75	0,02	17,00	76,00	41,09	14,53	27,54	0,3	128,5	10,85	0	0,03	1,11
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 со сметаной	250/10	2,38	0,25	5,80	4,59	17,47	129,99	27,47	23,47	68,61	0,9	9	219	2,08	0,08	6,71
	Филе толени индейки тушенное в сметанном соусе	50/50	14,23	0,32	12,89	3,99	4,53	199,15	13,9	2,12	13,52	0,1	29,94	33,06	1,92	0,01	0,15
№493 (2004)	Пюре картофельное (гарнир)	150	3,21	0,70	5,33	0,50	23,40	153,04	41,06	32,16	94,78	1,2	35	43,34	0,18	0,16	25,44
№472 (1996)	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
№705 (2004)	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

№572 (2004)	Овощи свежие в нарезке с зеленью (огурец, помидор)	60	0,57	0,00	0,09	0,09	2,58	12,44	11,53	10,2	20,27	0,5	0	45,15	0,25	0,03	10,58
№167 (1996)	Суп пюре из разных овощей с цветной капустой, грибами	250/10	4,27	1,09	5,50	0,39	24,40	162,14	60,83	24,21	77	0,6	36,26	491,8	0,27	0,08	12,42
№401/3(1996)	Свинина запеченная под сыром	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 ВНИИ ПОВРТИ Республики Татарстан по Сердцевидной области 2018 год	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
№588(1994)	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	73,44	6,2	0	0,02	0,63
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
----------------	---------------	--------------	---------------	---------------	----------------	----------------	-------------	-------------	-------------	-----------	--------------	---------------	--------------	-------------	--------------