

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «Каскад»

Н.А.Елькина

« » 2025г.



СОГЛАСОВАНО

Директор ГАНУ СО «Губернаторский лицей»

И.А.Климовских

2025г.



Основное десятидневное меню завтраков, обедов, полдников
для детей 7-11 лет

2025год

МЕНЮ 1 день (понедельник)

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
Завтрак								
№3 (2004)	Бутерброд с сыром (батон)	15/25	5,75	3,87	4,65	0,74	13,06	117,57
№257 (1996)	Каша пшенная вязкая с маслом сливочным	200/5	8,39	2,75	8,01	1,62	40,76	267,15
№642 (1996)	Какао с молоком	200	3,94	2,98	3,16	0,59	21,39	123,86
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,49	0,00	0,16	0,16	10,15	48,06
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
пром.	Йогурт	125	4,99	5,30	1,71	0,00	6,95	65,98
Итого за 'Завтрак'			610,00	25,85	14,91	17,92	3,33	100,49
Обед								
ТТК	Салат из свежих огурцов и помидоров с пекинской капустой, льняным маслом	60	0,56	0,00	5,96	4,47	2,54	65,34
№129 (1996)	Рассольник ленинградский с мясом, сметаной	250/15/10	7,19	0,25	6,70	2,44	18,82	162,53
ТТК	Люля-кебаб из курицы по школьному	100	18,86	0,05	10,77	0,04	2,32	180,24
ТТК	Каша гречневая рассыпчатая с овощами (лук, морковь, кукуруза, фасоль)	150	9,70	0,02	15,83	11,64	45,02	350,60
№705 (2004)	Напиток из плодов шиповника	200	0,31	0,00	0,14	0,14	26,07	99,27
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,98	0,00	0,31	0,31	20,31	96,12
пром.	Хлеб ржаной	30	1,94	0,00	0,35	0,35	12,26	56,85
Итого за 'Обед'			855,00	41,54	0,32	40,07	19,39	127,32
Полдник								
ТК	Булочка домашняя	100	7,36	0,53	12,01	1,13	57,65	365,21
пром.	Молоко витаминизированное	200	4,89	0,00	5,28	0,00	16,02	127,93
Итого за 'Полдник '			300,00	12,25	0,53	17,29	1,13	73,67
Итого за день			79,63	15,76	75,28	23,85	301,48	2164,62

МЕНЮ 2 день (вторник)

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			
Завтрак									
№297 (1994)	Запеканка из творога со сгущенным молоком	130/20	24,71	23,37	17,22	0,14	32,33	383,01	
№686 (2004)	Чай с лимоном	200/15/7	0,25	0,00	0,05	0,06	14,08	55,73	
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,49	0,00	0,16	0,16	10,15	48,06	
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90	
	Фрукты свежие	100	0,38	0,00	0,35	0,40	10,56	44,45	
Итого за 'Завтрак'			512,00	28,12	23,37	18,02	0,99	75,29	569,16
Обед									
№9 (2000)	Салат из моркови	60	0,71	0,00	2,99	2,99	6,85	53,95	
ФБУН ЕМНЦ ПОЗРПП Роспотребнадзора в Свердл.области 2018	Борщ на мясном бульоне с морской капустой, картофелем, сметаной	250/10	5,10	0,25	6,18	2,61	14,26	128,31	
№401 (1996)	Гуляш из говядины	70/50	21,64	0,00	12,72	2,42	4,01	216,45	
№469 (1996)	Макаронные изделия отварные	150	5,51	0,03	4,89	0,65	36,65	212,18	
№588 (1996)	Компот из кураги	200	1,02	0,00	0,06	0,06	28,19	106,45	
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09	
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90	
Итого за 'Обед '			840,00	37,50	0,28	27,32	9,21	113,37	827,34
Полдник									
пром.	Сок фруктовый	200	0,98	0,00	0,20	0,00	20,19	84,75	
№696 (1996)	Расстегай с рыбой	100	5,10	0,25	19,79	0,02	53,28	400,86	
Итого за 'Полдник '			300,00	6,08	0,25	19,99	0,02	73,47	485,61
Итого за день				71,70	23,90	65,33	10,22	262,13	1882,11

МЕНЮ 3 день (среда)

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			
Завтрак									
№3 (2004)	Бутерброд с сыром (батон)	15/25	5,75	3,87	4,65	0,74	13,06	117,57	
№284 (1996)	Омлет натуральный с маслом сливочным	145/5	14,72	14,72	19,55	2,25	2,70	245,22	
№331 (1982)	Кукуруза консервированная отварная с маслом сливочным	60	1,26	0,01	1,68	0,23	6,69	46,70	
№685 (2004)	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	0,05	0,05	14,82	57,35	
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09	
пром.	Хлеб ржаной	30	1,94	0,00	0,35	0,35	12,26	56,85	
Итого за 'Завтрак '			525,00	26,11	18,59	26,52	3,85	64,76	595,78
Обед									
№7 (2003)	Салат "Здоровье" с льняным маслом	60	0,75	0,00	5,92	4,46	4,06	70,58	
№148 (1996)	Суп картофельный с макаронными изделиями, курой	250/20	2,81	0,00	2,51	2,51	22,21	120,65	
№320 (1996)	Рыба запеченная под молочным соусом с сыром	90/30	19,43	2,09	10,07	1,30	12,57	213,39	
№472 (1996)	Пюре картофельное (гарнир)	150	3,21	0,70	5,33	0,50	23,40	153,04	
ТТК	Напиток вишневый	200	0,47	0,00	2,61	0,00	17,29	88,24	
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09	
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90	
Итого за 'Обед '			850,00	30,20	2,79	26,91	9,24	102,94	755,90
Полдник									
пром.	Молоко витаминизированное	200	5,75	6,12	4,64	0,00	9,22	100,44	
ТТК	Пирожок с яблоком, корицей	100	4,62	0,70	3,38	0,72	32,68	178,27	
Итого за 'Полдник '			300,00	10,37	6,82	8,02	0,72	41,90	278,71
Итого за день				66,68	28,20	61,45	13,81	209,60	1630,39

МЕНЮ 4 день (четверг)

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
Завтрак								
ТТК	Помидор пикантный	30/3	0,32	0,00	2,99	2,26	1,53	34,05
ТТК	Макаронные изделия с рубленой курицей и сыром	200	22,31	3,11	12,11	3,79	36,89	344,86
№692(2004)	Кофейный напиток с молоком	200	1,81	1,42	1,32	0,00	24,18	111,17
ТТК	Блины классические со сгущенным молоком	50/10	5,02	0,71	7,20	2,45	5,44	105,66
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,49	0,00	0,16	0,16	10,15	48,06
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
Итого за 'Завтрак '		533,00	32,24	5,24	24,02	8,90	86,36	681,71
Обед								
№17(2003)	Салат из свеклы с сыром	60	2,98	2,32	9,20	8,86	4,98	100,36
ТТК	Суп пюре из разных овощей с гренками (с цветной капустой)	250/10	10,03	8,01	11,22	0,29	18,00	180,14
№47(2004)	Фрикадельки из говядины (паровые) с отрубями	90	14,82	13,42	9,72	0,24	7,61	173,99
№36(2003)	Рис припущенный с овощами	150	3,82	0,03	5,99	0,54	40,86	232,39
ТТК	Напиток из брусники	200	0,00	0,00	0,00	0,00	39,25	153,66
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09
пром.	Хлеб ржаной	30	1,94	0,00	0,35	0,35	12,26	56,85
Итого за 'Обед '		820,00	35,82	23,78	36,72	10,52	138,19	969,49
Полдник								
пром.	Сок фруктовый	200	0,98	0,00	0,20	0,00	20,19	84,75
ТТК	Булочка бутербродная с сыром	100	5,99	1,21	10,73	2,00	40,07	278,25
Итого за 'Полдник '		300,00	6,97	1,21	10,93	2,00	60,26	363,00
Итого за день			75,03	30,23	71,67	21,42	284,81	2014,20

МЕНЮ 5 день (пятница)

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
Завтрак								
№3(2004)	Бутерброд с сыром (батон)	15/25	5,75	3,87	4,65	0,74	13,06	117,57
№35(2003)	Каша "Дружба" со сливочным маслом	200/5	7,13	2,79	7,45	1,03	44,27	270,82
№642(1996)	Какао с молоком	200	3,94	2,98	3,16	0,59	21,39	123,86
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
пром.	Творожок "Наша Маша" классический	100	9,00	0,00	5,00	0,00	4,00	96,20
Итого за 'Завтрак'		595	29,34	9,64	20,73	2,82	106,12	718,44
Обед								
ТТК	Огурчик пикантный	55/5	0,43	0,00	4,95	3,73	1,89	52,63
№120(1996)	Щи из свежей капусты с							
	картофелем, сметаной	250/10	2,01	0,25	7,05	5,09	11,08	112,46
№423(2004)	Бефстроганов из говядины	60/50	19,90	0,56	18,34	5,85	6,24	268,33
№472(1996)	Пюре картофельное	150	3,21	0,70	5,33	0,50	23,40	153,04
№588(1996)	Компот из смеси сухофруктов	200	0,31	0,00	1,74	0,00	16,42	77,41
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,98	0,00	0,31	0,31	20,31	96,12
пром.	Хлеб ржаной	30	1,94	0,00	0,35	0,35	12,26	56,85
Итого за 'Обед'		850	30,79	1,51	38,08	15,84	91,59	816,84
Полдник								
пром.	Молоко витаминизированное	200	4,89	0,00	5,28	0,00	16,02	127,93
Сб. 1999г.	Манник	100	8,43	8,72	15,67	0,03	22,04	259,83
Итого за 'Полдник'		300	13,32	8,72	20,95	0,03	38,06	387,76
Итого за день			73,45	19,87	79,76	18,69	235,77	1923,04

МЕНЮ 6 день (понеделник)

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
Завтрак								
№1(2004)	Бутерброд с маслом сливочным (батон)	10/25	1,94	0,05	8,82	0,74	13,14	139,29
ТТК	Каша гречневая с курицей по-царски	200	20,90	0,02	8,84	3,34	22,59	246,95
№695(2004)	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	0,05	0,05	14,82	57,35
пром.	Мед	10	0,08	0,00	0,00	0,00	7,85	30,66
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
Итого за 'Завтрак'		510,00	26,64	0,07	18,18	4,59	81,80	584,24
Обед								
ТТК	Салат "Радуга" с пекинской капустой и льняным маслом	60	0,64	0,00	5,99	4,50	5,24	75,76
№138(1996)	Суп картофельный с горохом, мясом	250/20	12,65	0,00	6,28	3,17	25,80	203,89
ТТК	Свинина с овощами в кисло-сладком соусе	75/50	18,03	0,00	24,35	4,95	8,28	322,24
№466(1996)	Рис припущенный с куркумой	150	3,64	0,03	4,82	0,51	39,63	216,96
ТТК	Напиток вишневый	200	0,47	0,00	2,61	0,00	17,29	88,24
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09
пром.	Хлеб ржаной	30	1,94	0,00	0,35	0,35	12,26	56,85
Итого за 'Обед'		865,00	39,60	0,03	44,63	13,72	123,73	1036,04
Полдник								
ТТК	Сдоба выборгская	100	7,63	1,04	17,21	0,79	60,22	422,88
пром.	Сок фруктовый	200	0,98	0,00	0,20	0,00	20,19	84,75
Итого за 'Полдник'		300,00	8,61	1,04	17,41	0,79	80,40	507,63
Итого за день			74,85	1,13	80,22	19,10	285,93	2127,91

МЕНЮ 7 день (вторник)

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
Завтрак								
№3(2004)	Бутерброд с сыром (батон)	10/10/25	4,51	2,63	11,43	0,74	13,14	173,65
№284(1996)	Омлет натуральный с маслом сливочным	150/5	15,23	15,23	20,01	2,25	2,80	251,71
	Кофейный напиток с молоком	200	1,95	1,56	1,45	0,00	19,52	95,17
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
пром.	Фрукты свежие	100	0,38	0,00	0,35	0,40	10,56	44,45
Итого за 'Завтрак '			550,00	25,59	19,42	33,72	3,87	674,98
Обед								
ТТК	Салат из свеклы с яблоками и сыром	60	2,86	2,32	6,56	4,21	5,57	90,75
№132(1996)	Суп из овощей с мясом, сметаной	250/10/10	5,13	0,25	5,57	2,76	12,39	117,41
№42(2003)	Котлета рыбная "Лада" с отрубями	90	11,80	0,81	11,49	4,04	14,93	205,42
№472(1996)	Пюре картофельное	150	3,21	0,70	5,33	0,50	23,40	153,04
ТТК	Напиток из смородины	200	1,13	0,00	0,12	0,00	15,70	65,27
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,98	0,00	0,31	0,31	20,31	96,12
пром.	Хлеб ржаной	30	1,94	0,00	0,35	0,35	12,26	56,85
Итого за 'Обед'			840,00	29,05	4,08	29,73	12,19	104,56
Полдник								
Сб. 1999г.	Булочка с корицей	100	7,63	1,04	17,21	0,79	60,22	422,88
пром.	Молоко витаминизированное	200	5,75	6,12	4,64	0,00	9,22	100,44
Итого за 'Полдник '			300,00	13,38	7,16	21,86	0,79	69,43
Итого за день				68,02	30,66	85,31	16,85	243,41
								1983,17

МЕНЮ 8 день (среда)

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			
Завтрак									
№3(2004)	Бутерброд с маслом, сыром (батон)	10/10/25	4,51	2,63	11,43	0,74	13,14	173,65	
№257(1996)	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	250/5	7,33	3,52	7,60	0,54	49,93	296,77	
ТТК	Тыква запеченая с медом	50	0,56	0,02	4,10	0,05	6,07	60,75	
№642(1996)	Какао с молоком	200	3,94	2,98	3,16	0,59	21,39	123,86	
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,49	0,00	0,16	0,16	10,15	48,06	
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90	
Итого за 'Завтрак '			590,00	19,12	9,15	26,69	2,32	108,85	741,00
Обед									
ТТК	Салат из свежих огурцов и помидоров с пекинской капустой, льняным маслом	60	0,56	0,00	5,96	4,47	2,54	65,34	
№129(1996)	Рассольник ленинградский с мясом, сметаной	250/15/10	5,19	0,25	6,70	2,44	18,82	162,53	
ТТК	Котлета по-киевски "Школьная"	100	15,57	1,12	13,52	0,19	10,83	207,29	
ТТК	Каша гречневая рассыпчатая с овощами (лук, морковь, кукуруза, фасоль)	150	9,70	0,02	11,83	11,64	32,00	300,60	
№705(2004)	Напиток из плодов шиповника	200	0,00	0,00	0,14	0,14	26,07	99,27	
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09	
пром.	Хлеб ржаной	30	1,94	0,00	0,35	0,35	12,26	56,85	
Итого за 'Обед'			845,00	35,19	1,39	38,74	19,47	117,75	963,97
Полдник									
№689 (1996)	Пирожки слоеные с повидлом	100	5,10	0,25	19,79	0,02	53,28	400,86	
пром.	Сок фруктовый	200	0,98	0,00	0,20	0,00	20,19	84,75	
Итого за 'Полдник '			300,00	6,08	0,25	19,99	0,02	73,47	485,61
Итого за день				59,30	10,09	81,19	12,52	286,40	2070,73

МЕНЮ 9 день

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
Завтрак								
№572(2004)	Овощи свежие (помидор)	30	0,32	0,00	0,06	0,06	1,53	7,62
№276(1996)	Макаронные изделия запеченные с сыром	200	10,84	3,98	13,57	0,89	45,91	349,32
№692(2004)	Кофейный напиток с молоком	200	3,10	2,90	2,29	0,00	24,64	126,90
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
пром.	Творожок "Наша Маша" классический	100	9,00	0,00	5,00	0,00	4,00	96,20
Итого за 'Завтрак '		580,00	26,78	6,88	21,40	1,43	99,48	690,04
Обед								
№110(2004)	Борщ с морской капустой, картофелем, мясом, сметаной	250/10/10	5,10	0,25	6,18	2,61	14,26	128,31
№47(2004)	Фрикадельки из говядины (паровые) с отрубями	90	14,40	0,02	9,13	0,24	7,80	167,39
№472(1996)	Пюре картофельное	150	3,21	0,70	5,33	0,50	23,40	153,04
№329(1982)	Горошек зеленый консервированный отварной (дополнительный гарнир)	30	1,43	0,01	0,91	0,06	3,94	26,49
№588(1996)	Компот из кураги	200	1,02	0,00	0,06	0,06	28,19	106,45
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,98	0,00	0,31	0,31	20,31	96,12
пром.	Хлеб ржаной	30	1,94	0,00	0,35	0,35	12,26	56,85
Итого за 'Обед '		810,00	30,09	0,97	22,27	4,13	110,17	734,67
Полдник								
Сб. 1999г.	Манник с маком	100	6,82	1,59	9,54	0,66	55,14	328,95
пром.	Молоко витаминизированное	200	5,75	6,12	4,64	0,00	9,22	100,44
Итого за 'Полдник'		300,00	12,57	7,71	14,18	0,66	64,35	429,39
Итого за день			69,44	15,56	57,85	6,22	274,00	1854,10

МЕНЮ 10 день

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
Завтрак								
№297(1994)	Запеканка из творога со сгущенным молоком	130/20	24,71	23,37	17,22	0,14	32,33	383,01
№686(2004)	Чай с лимоном	200/15/7	0,25	0,00	0,05	0,06	14,08	55,73
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
пром.	Фрукты свежие	100	0,38	0,00	0,35	0,40	10,56	44,45
Итого за 'Завтрак'		522,00	28,86	23,37	18,10	1,07	80,36	593,19
Обед								
№17(2003)	Салат из свеклы с сыром	60	2,98	2,32	11,20	8,86	4,98	130,36
№131(1996)	Суп картофельный с рыбой	250/15	6,15	3,68	4,08	2,92	21,52	145,17
ТТК	Грудка цыпленка тушенная с овощами и соусом "ароматная"	60/50	17,98	0,22	10,10	4,79	6,37	186,66
№469(1996)	Макаронные изделия отварные	150	5,51	0,03	4,89	0,65	36,65	212,18
ТТК	Напиток из брусники	200	2,70	0,00	2,51	0,00	39,25	163,66
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09
пром.	Хлеб ржаной	30	1,94	0,00	0,35	0,35	12,26	56,85
Итого за 'Обед'		845,00	39,49	6,24	33,38	17,80	136,27	966,98
Полдник								
ТТК	Булочка бутербродная (с сыром)	100	13,82	8,17	15,55	1,01	41,48	361,75
пром.	Сок фруктовый	200	0,98	0,00	0,20	0,00	20,19	84,75
Итого за 'Полдник '		300,00	14,80	8,17	15,74	1,01	61,66	446,50
Итого за день			83,15	37,79	67,22	19,88	278,30	2006,67