

Согласовано  
 Директор МАОУ-СОШ №25  
 О. А. Добычина  
 02.09.2024 г.



Утверждаю  
 Директор ООО "Каскад"  
 Н.А. Елькина

*(Handwritten signature)*



**Основное десятидневное меню обедов для 1-4 классов для учащихся, посещающих  
 ГПД**

(за счет средств родителей, в размере 127 рублей 79 копеек)

**1 неделя**

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
<b>1 день, понедельник</b>								
№129(1996)	Рассольник ленинградский на мясном бульоне со сметаной	250/10	5,40	0,24	5,71	2,34	18,09	143,60
№401(1996)	Гуляш из свинины	70/50	16,73	0,00	20,60	2,50	3,93	267,42
№469(1996)	Макаронные изделия отварные	150	5,51	0,03	4,89	0,65	36,65	212,18
№705(2004)	Напиток из плодов шиповника	200	0,31	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	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>27,01</b>	<b>0,26</b>	<b>26,76</b>	<b>6,1</b>	<b>108,15</b>	<b>769,12</b>

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
<b>2 день, вторник</b>								
№139 (1996)	Суп картофельный с макаронными изделиями на бульоне с курой	250	6,74	0,00	3,05	2,45	19,61	130,98
№320(1996)	Рыба запеченная под молочным соусом с сыром	70/30	19,38	19,17	14,42	1,30	2,07	215,88
ГТК	Овощи припущенные	150	0,84	0,84	5,28	0,00	16,58	112,52
ГТК	Напиток фруктово-ягодный	200	0,22	0,00	0,00	0,00	25,11	96,32
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,98	0,00	0,31	0,31	20,31	96,12
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>31,45</b>	<b>20,01</b>	<b>23,30</b>	<b>4,30</b>	<b>91,85</b>	<b>689,72</b>

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
<b>3 день, среда</b>								
№110(1994)	Борщ на мясном бульоне с морской капустой, картофелем, сметаной	250/10	5,10	0,25	6,18	2,61	14,26	128,31
№461(1996)	Биточки рубленые из индейки паровые с отрубями	90	15,10	0,69	8,32	0,19	8,82	169,40
№274(1996)	Макаронны с сыром	150	9,06	4,34	11,62	0,56	31,54	267,50
№638(2004)	Компот из изюма	200	0,35	0,00	0,00	0,00	28,21	107,53
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09
пром.	Хлеб ржаной	30	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>33,14</b>	<b>5,28</b>	<b>26,59</b>	<b>3,83</b>	<b>106,23</b>	<b>782,74</b>

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
<b>4 день, четверг</b>								
№134(2004)	Суп крестьянский на мясном бульоне с перловой крупой, сметаной	250/10	5,58	0,25	6,21	2,71	15,94	138,60
ТТК	Бедро цыпленка запеченное по домашнему	90	18,08	0,06	22,26	0,25	0,44	274,46
№486(1996)	Рагу из овощей	150	3,01	0	7,06	7,06	18,5	142,54
№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	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,00	0,40	0,40	11,60	48,68
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>33,86</b>	<b>0,27</b>	<b>19,77</b>	<b>7,19</b>	<b>101,44</b>	<b>702,15</b>

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
<b>5 день, пятница</b>								
№132(1996)	Суп из овощей со сметаной	250/10	2,21	0,25	6,33	4,37	13,34	116,09
№423 (2004)	Бефстроганов из говядины	50/50	16,80	16,05	16,82	5,85	6,24	242,28
№463(1996)	Каша гречневая вязкая	150	8,58	0,03	6,48	2,24	46,26	265,95
№705(2004)	Напиток из плодов шиповника	200	0,31	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	25	1,62	0,00	0,29	0,29	10,22	47,38
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>31,75</b>	<b>16,33</b>	<b>30,30</b>	<b>13,13</b>	<b>117,36</b>	<b>843,06</b>

## 2 неделя

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
<b>6 день, понедельник</b>								
№120/3	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне со сметаной	250/10	5,15	0,25	5,65	2,65	11,08	112,39
№401(1996)	Гуляш из свинины	70/50	16,73	0,00	20,60	2,50	3,93	267,42
№469(1996)	Макаронные изделия отварные	150	5,51	0,03	4,89	0,65	36,65	212,18
ГТК	Напиток из смородины	200	1,08	0,00	0,11	0,00	22,75	91,77
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
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>32,11</b>	<b>0,26</b>	<b>30,43</b>	<b>5,67</b>	<b>91,69</b>	<b>749,15</b>

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
<b>7 день, вторник</b>								
№12(1996)	Рассольник домашний на курином бульоне со сметаной	250/10	4,84	0,24	4,12	2,37	15,21	115,18
№430(1996)	Котлеты рубленая из птицы	90	13,17	0,00	14,29	8,57	12,95	231,82
№466 (1996)	Рис припущенный с куркумой	150	3,64	0,03	4,82	0,51	39,63	216,96
№647(1996)	Напиток вишневый	200	0,37	0,40	1,95	0,00	23,82	107,42
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,98	0,00	0,31	0,31	20,31	96,12
пром.	Хлеб ржаной	25	1,62	0,00	0,29	0,29	10,22	47,38
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>25,99</b>	<b>0,64</b>	<b>28,02</b>	<b>18,6</b>	<b>101</b>	<b>740,45</b>

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
<b>8 день, среда</b>								
№139(2004)	Суп картофельный с горохом на мясном бульоне	250	9,44	0,00	4,70	3,17	25,80	176,86
№309(1996)	Рыба, тушеная в томате с овощами	50/50	12,84	12,25	9,11	5,23	5,31	152,66
№472(1996)	Пюре картофельное	150	3,21	0,70	5,33	0,50	23,40	153,04
ГТК	Напиток фруктово-ягодный	200	0,22	0,00	0,00	0,00	25,11	96,32
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	35	2,61	0,00	0,27	0,27	17,77	84,11
пром.	Хлеб ржаной	25	1,62	0,00	0,29	0,29	10,22	47,38
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,00	0,40	0,40	11,60	48,68
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>30,34</b>	<b>12,95</b>	<b>20,11</b>	<b>9,87</b>	<b>119,22</b>	<b>759,05</b>

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
<b>9 день, четверг</b>								
№110(1994)	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 свинины	70/50	16,73	0,00	20,60	2,50	3,93	267,42
№469(1996)	Макаронные изделия отварные	150	5,51	0,03	4,89	0,65	36,65	212,18
№638(2004)	Компот из изюма	200	0,35	0,00	0,00	0,00	28,21	107,53
ром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09
ром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>30,83</b>	<b>15,28</b>	<b>23,79</b>	<b>8,62</b>	<b>111,13</b>	<b>766,82</b>

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
<b>10 день, пятница</b>								
№132(1996)	Суп из овощей со сметаной на мясном бульоне со сметаной	250/10	2,21	0,25	6,33	4,37	13,34	116,09
ТК	Грудка цыпленка тушеная с овощами и соусом "ароматная"	75/50	22,21	0,22	11,88	5,97	6,37	219,58
№472(1996)	Пюре картофельное	150	3,21	0,70	5,49	0,50	23,38	154,42
ГТК	Напиток фруктово-ягодный	200	0,22	0,00	0,00	0,00	25,11	96,32
ром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09
ром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>31,15</b>	<b>1,17</b>	<b>24,18</b>	<b>11,32</b>	<b>85,53</b>	<b>670,84</b>