

Утверждено
 директор МАОУ-СОШ №25
 И. А. Добычина
 2.09.2024 г.

Утверждаю
 Директор ООО "Каскад"
 Н.А. Гилькина
 02.09.2024 г.

Основное десятидневное меню обедов для 5-11 классов
 (за счет средств родителей, в размере 115 рублей 00 копеек)

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
день, понедельник								
129(1996)	Рассольник ленинградский на мясном бульоне со сметаной	250/10	5,62	0,25	5,93	2,44	18,82	149,34
493 (2004)	Филе цыплят тушенное в сметанном соусе с отрубями	65/50	19,30	0,27	10,00	4,39	2,30	186,02
463 (1996)	Каша гречневая вязкая	180	9,87	0,03	6,99	2,74	51,54	295,42
705(2004)	Напиток из плодов шиповника	200	0,31	0	0,14	0,14	26,07	99,27
ом.	Хлеб пшеничный витаминизированный	35	2,61	0,00	0,27	0,27	17,77	84,11
ом.	Хлеб ржаной	25	1,62	0,00	0,29	0,29	10,22	47,38
Итого за 'Обед '			39,74	0,55	24,01	10,71	136,53	910,44

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
день, вторник								
139 (1996)	Суп картофельный с макаронными изделиями на бульоне с курой	250	6,74	0,00	3,05	2,45	19,61	130,98
401 (1996)	Гуляш из свинины	65/50	11,00	0,00	28,30	2,16	3,40	311,90
466 (1996)	Рис припущенный с куркумой	180	4,37	0,03	5,73	0,62	47,52	259,74
ТК	Напиток фруктово-ягодный	200	0,22	0,00	0,00	0,00	16,31	62,87
ом.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09
ом.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
Итого за 'Обед '			30,47	0,62	39,84	6,47	155,83	1092,48

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
день, среда								
УН ЕМНЦ ЗРПП потребнадзора	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	100	16,77	0,76	9,42	0,22	9,77	189,74
274 (1996)	Макароны с сыром	180	10,86	5,20	13,97	0,67	37,84	321,16
638 (2004)	Компот из изюма	200	0,17	0,00	0,12	0,00	25,48	98,62
ом.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,49	0,00	0,16	0,16	10,15	48,06
ом.	Хлеб ржаной	30	1,94	0,00	0,35	0,35	12,26	56,85
Итого за 'Обед '			36,71	6,21	30,55	4,41	120,32	887,20

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
день, четверг								
№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
ГК	Бедро цыпленка запеченное по домашнему	100	18,08	0,06	22,26	0,25	0,44	274,46
№486(1996)	Рагу из овощей	180	3,60	0,00	8,47	8,47	22,16	170,87
№588 (1996)	Компот из смеси сухофруктов	200	0,30	0,00	1,56	0,00	19,79	88,69
ром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,98	0,00	0,31	0,31	20,31	96,12
ром.	Хлеб ржаной	25	1,62	0,00	0,29	0,29	10,22	47,38
Итого за 'Обед'			35,24	0,71	40,62	12,53	119,25	960,78

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
день, пятница								
№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
№430 (1996)	Запеканка картофельная с мясом, маслом сливочным	243/5	17,14	12,76	17,97	7,68	37,59	377,76
№705 (2004)	Напиток из плодов шиповника	200	0,31	0,00	0,14	0,14	26,07	99,27
ром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,98	0,00	0,31	0,31	20,31	96,12
ром.	Хлеб ржаной	25	1,62	0,00	0,29	0,29	10,22	47,38
Итого за 'Обед'			24,64	13,01	25,39	13,19	118,09	781,07

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.		
день, понедельник								
№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	65/50	11,80	0,00	30,30	2,40	3,64	334,20
№469 (1996)	Макаронные изделия отварные	180	6,62	0,03	5,87	0,78	43,99	254,62
ГК	Напиток из смородины	200	1,08	0,00	0,11	0,00	22,75	91,77
ром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,49	0,00	0,16	0,16	10,15	48,06
ром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
Итого за 'Обед'			27,81	0,28	42,68	6,63	110,34	923,40

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
день, вторник								
№128 (1996)	Рассольник домашний со сметаной на мясном бульоне со сметаной	250/10	2,35	0,25	5,77	4,56	15,82	122,43
№320 (1996)	Рыба запеченная под молочным соусом с сыром	70/30	19,38	19,17	14,42	1,30	2,07	215,88
№472 (1996)	Пюре картофельное (гарнир)	180	3,85	0,84	6,59	0,60	28,05	185,28
ГК	Напиток вишневый	200	0,37	0,40	1,95	0,00	23,82	107,42
ром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,98	0,00	0,31	0,31	20,31	96,12
ром.	Хлеб ржаной	25	1,62	0,00	0,29	0,29	10,22	47,38
Итого за 'Обед'			33,63	21,06	30,85	7,56	130,68	919,17

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
день, среда								
139 (2004)	Суп картофельный с горохом, на мясном бульоне	250	12,98	13,31	14,71	2,28	3,54	196,49
к	Щницель рубленный из индейки с отрубями	100	22,41	0,32	14,50	3,99	4,53	238,35
УЧЕМНЦ ПОЗРПН потребнадзора 2018	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	5,27	0,03	8,91	4,25	29,20	209,64
ГК	Напиток с витаминами "Витошка"	200	0,00	0,00	0,00	0,00	18,97	70,76
сом.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,98	0,00	0,31	0,31	20,31	96,12
сом.	Хлеб ржаной	30	1,94	0,00	0,35	0,35	12,26	56,85
Итого за 'Обед '			45,96	13,66	39,13	11,58	99,37	912,68

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
день, четверг								
УЧЕМНЦ ПОЗРПН потребнадзора 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 свинины	65/50	11,80	0,00	30,30	2,40	3,64	334,20
к	Булгур с овощами	180	6,38	0,01	3,10	0,07	40,18	204,38
638 (2004)	Компот из изюма	200	0,35	0,00	0,00	0,00	28,21	107,53
сом.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,98	0,00	0,31	0,31	20,31	96,12
сом.	Хлеб ржаной	25	1,62	0,00	0,29	0,29	10,22	47,38
Итого за 'Обед '			31,31	0,66	41,70	6,18	147,21	1062,59

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
день, пятница								
132 (1996)	Суп из овощей со сметаной	250/10	2,55	0,28	7,31	5,04	15,40	133,96
ГК	Грудка цыпленка тушенная с овощами и соусом "ароматная"	65/50	20,01	0,19	10,71	5,38	5,70	197,92
472 (1996)	Пюре картофельное	180	4,28	0,93	7,32	0,67	31,17	205,87
ГК	Напиток фруктово-ягодный	200	0,00	0,00	0,00	0,00	18,97	70,76
сом.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,98	0,00	0,31	0,31	20,31	96,12
сом.	Хлеб ржаной	25	1,94	0,00	0,35	0,35	12,26	56,85
Итого за 'Обед '			32,14	1,40	26,35	12,15	114,37	805,93