

Утверждено
 Директор МАОУ - СОШ №25
 Д. А. Добычина
 2.09.2024 г.

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

Основное десятидневное меню обедов для 5-11 классов

(за счет средств родителей, в размере 135 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								
№173/2	Бульон куриный с гренками	250/30/10	8,40	0,10	3,20	0,50	23,20	156,60
№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
	Выпечка в ассортименте	50	3,08	0,40	1,52	0,50	30,39	144,66
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 'Обед '			43,74	0,80	22,25	8,67	151,82	967,94

№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								
№173/2	Бульон куриный с гренками	250/30/10	8,40	0,10	3,20	0,50	23,20	156,60
№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
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
	Выпечка в ассортименте	50	3,08	0,40	1,52	0,50	30,39	144,66
Итого за 'Обед '			29,85	0,53	39,15	4,18	139,14	1021,74

№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								
№173/2	Бульон куриный с гренками	250/30/10	8,40	0,10	3,20	0,50	23,20	156,60
№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
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,38	0,00	0,35	0,40	10,56	44,45
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 'Обед '			39,36	6,06	27,46	2,19	125,17	896,54

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
1 день, четверг								
№173/2	Бульон куриный с гренками	250/30/10	8,40	0,10	3,20	0,50	23,20	156,60
ТК	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
	Выпечка в ассортименте	50	3,08	0,40	1,52	0,50	30,39	144,66
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 'Обед'			36,24	0,56	37,41	10,12	114,30	921,25

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
1 день, пятница								
№173/2	Бульон куриный с гренками	250/30/10	8,40	0,10	3,20	0,50	23,20	156,60
№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
	Выпечка в ассортименте	50	3,08	0,40	1,52	0,50	30,39	144,66
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 'Обед'			31,71	13,26	23,23	9,22	135,57	864,25

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.		
1 день, понедельник								
№173/2	Бульон куриный с гренками	250/30/10	8,40	0,10	3,20	0,50	23,20	156,60
№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
ГТК	Напиток из смородины	200	1,08	0,00	0,11	0,00	22,75	91,77
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 (яблоко)	100	0,38	0,00	0,35	0,40	10,56	44,45
Итого за 'Обед'			31,06	0,13	40,23	4,48	122,46	967,61

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
7 день, вторник								
№173/2	Бульон куриный с гренками	250/30/10	8,40	0,10	3,20	0,50	23,20	156,60
№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
ГТК	Напиток вишневый	200	0,37	0,40	1,95	0,00	23,82	107,42
	Выпечка в ассортименте	50	3,08	0,40	1,52	0,50	30,39	144,66
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 'Обед'			37,86	20,91	28,08	3,30	125,85	895,80

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
8 день, среда								
№173/2	Бульон куриный с гренками	250/30/10	8,40	0,10	3,20	0,50	23,20	156,60
ГТК	Щницель рубленый из индейки с отрубями	100	22,41	0,32	14,50	3,99	4,53	238,35
ФБУН ЕМНЦ ПОЗРПН оснотребнадзора 2018	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	5,27	0,03	8,91	4,25	29,20	209,64
ГТК	Напиток с витаминами "Витошка"	200	0,00	0,00	0,00	0,00	18,97	70,76
	Выпечка в ассортименте	50	3,08	0,40	1,52	0,50	30,39	144,66
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 '			41,94	0,85	28,53	9,64	124,61	905,98

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
9 день, четверг								
№173/2	Бульон куриный с гренками	250/30/10	8,40	0,10	3,20	0,50	23,20	156,60
№401 (1996)	Гуляш из свинины	65/50	11,80	0,00	30,30	2,40	3,64	334,20
ТК	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
	Выпечка в ассортименте	50	3,08	0,40	1,52	0,50	30,39	144,66
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 '			32,79	0,51	38,52	3,87	143,94	1033,34

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
10 день, пятница								
№173/2	Бульон куриный с гренками	250/30/10	8,40	0,10	3,20	0,50	23,20	156,60
ТК	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
ТК	Напиток фруктово-ягодный	200	0,00	0,00	0,00	0,00	18,97	70,76
	Выпечка в ассортименте	50	3,08	0,40	1,52	0,50	30,39	144,66
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 '			38,55	1,62	23,15	7,45	127,75	861,77