

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



Утверждаю  
 Директор ООО "Каскад"  
 Н.А. Елькина  
 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.		
<b>1 день, понедельник</b>								
№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
	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	9,64	48,06
ром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	6,55	37,90
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>40,96</b>	<b>0,95</b>	<b>24,98</b>	<b>10,61</b>	<b>145,31</b>	<b>960,68</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
№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
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
	Выпечка в ассортименте	50	4,62	0,59	2,28	0,76	45,59	217,00
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>30,47</b>	<b>0,62</b>	<b>39,84</b>	<b>6,47</b>	<b>155,83</b>	<b>1092,48</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>								
УЧ ЕМНЦ ЭРП 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
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,38	0,00	0,35	0,40	10,56	44,45
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
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>36,71</b>	<b>6,21</b>	<b>30,55</b>	<b>4,41</b>	<b>120,32</b>	<b>887,20</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	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	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>35,24</b>	<b>0,71</b>	<b>40,62</b>	<b>12,53</b>	<b>119,25</b>	<b>960,78</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 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
	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	9,64	48,06
ром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	6,55	37,90
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>25,52</b>	<b>13,41</b>	<b>26,36</b>	<b>13,09</b>	<b>123,58</b>	<b>823,75</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>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	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
ТК	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
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,38	0,00	0,35	0,40	10,56	44,45
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>27,81</b>	<b>0,28</b>	<b>42,68</b>	<b>6,63</b>	<b>110,34</b>	<b>923,40</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>								
№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
ТТК	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	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>33,63</b>	<b>21,06</b>	<b>30,85</b>	<b>7,56</b>	<b>130,68</b>	<b>919,17</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	12,98	13,31	14,71	2,28	3,54	196,49
ТТК	Щицель рубленый из индейки с отрубями	100	22,41	0,32	14,50	3,99	4,53	238,35
УЧЕБНИЦ ПОЖИЗНЕННОГО ОБРАЗОВАНИЯ 2018	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	5,27	0,03	8,91	4,25	29,20	209,64
ТК	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
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>46,52</b>	<b>14,06</b>	<b>40,04</b>	<b>11,42</b>	<b>104,95</b>	<b>945,87</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>день, четверг</b>								
УЧЕБНИЦ ПОЖИЗНЕННОГО ОБРАЗОВАНИЯ 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
	Выпечка в ассортименте	50	3,08	0,40	1,52	0,50	30,39	144,66
ом.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,49	0,00	0,16	0,16	10,15	48,06
ом.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>29,49</b>	<b>0,66</b>	<b>41,50</b>	<b>5,98</b>	<b>135,00</b>	<b>1005,05</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>10 день, пятница</b>								
№132 (1996)	Суп из овощей со сметаной на мясном бульоне со сметаной	250/10	2,55	0,28	7,31	5,04	15,40	133,96
ТТК	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
ТТК	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
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
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>32,70</b>	<b>1,80</b>	<b>27,26</b>	<b>11,99</b>	<b>119,95</b>	<b>839,13</b>