

огласовано  
 директор МАОУ-СОШ №25  
 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 субсидии, выделенной муниципальному образованию "Город Екатеринбург" на обеспечение бесплатным одноразовым питанием (обед), обучающихся во вторую смену).

№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>								
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
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
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>42,41</b>	<b>0,95</b>	<b>25,14</b>	<b>10,77</b>	<b>157,11</b>	<b>1006,21</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, 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
101 (1996)	Гуляш из свинины	65/50	11,00	0,00	28,30	2,16	3,40	311,90
166 (1996)	Рис припущенный с куркумой	180	4,37	0,03	5,73	0,62	47,52	259,74
К	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
	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>день, среда</b>								
ТН ЕМНЦ РПП Роспотреб	Борщ на мясном бульоне с морской капустой, картофелем, сметаной	250/10	5,10	0,25	6,18	2,61	14,26	128,31
161 (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
538 (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>34,77</b>	<b>6,21</b>	<b>30,20</b>	<b>4,06</b>	<b>108,06</b>	<b>830,34</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>								
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
к	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
ом.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,98	0,00	0,31	0,31	20,31	96,12
ом.	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>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
ом.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,98	0,00	0,31	0,31	20,31	96,12
ом.	Хлеб ржаной	25	1,62	0,00	0,29	0,29	10,22	47,38
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>27,34</b>	<b>13,41</b>	<b>26,56</b>	<b>13,29</b>	<b>137,92</b>	<b>881,28</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
101 (1996)	Гуляш из свинины	65/50	11,80	0,00	30,30	2,40	3,64	334,20
69 (1996)	Макаронные изделия отварные	180	6,62	0,03	5,87	0,78	43,99	254,62
К	Напиток из смородины	200	1,08	0,00	0,11	0,00	22,75	91,77
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
	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>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
ГК	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
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
<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>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
к	Щицель рубленый из индейки с отрубями	100	22,41	0,32	14,50	3,99	4,53	238,35
139 (2004)	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
	Выпечка в ассортименте	50	3,08	0,40	1,52	0,50	30,39	144,66
ром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,98	0,00	0,31	0,31	20,31	96,12
ром.	Хлеб ржаной	30	1,94	0,00	0,35	0,35	12,26	56,85
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>48,66</b>	<b>14,06</b>	<b>40,30</b>	<b>11,68</b>	<b>119,20</b>	<b>1012,89</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>								
401 (1996)	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
ГК	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	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
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>31,31</b>	<b>0,66</b>	<b>41,70</b>	<b>6,18</b>	<b>147,21</b>	<b>1062,59</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, 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
ТК	Грудка цыпленка тушеная 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
	Выпечка в ассортименте	50	3,08	0,40	1,52	0,50	30,39	144,66
ром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,98	0,00	0,31	0,31	20,31	96,12
ром.	Хлеб ржаной	25	1,94	0,00	0,35	0,35	12,26	56,85
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>34,84</b>	<b>1,80</b>	<b>27,52</b>	<b>12,25</b>	<b>134,20</b>	<b>906,14</b>