

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

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

## Основное десятидневное меню обедов для детей, обучающихся в 1-4 классах

(за счет средств субсидии, выделенной муниципальному образованию "город Екатеринбург" на обеспечение бесплатным одноразовым питанием (обед), обучающихся во вторую смену).

### 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>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	75/50	17,84	0,32	10,07	3,99	7,35	186,44
№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
ром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	2,61	0,00	0,27	0,27	17,77	84,11
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>36,63</b>	<b>0,60</b>	<b>23,48</b>	<b>9,72</b>	<b>135,00</b>	<b>867,46</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
401 (1996)	Гуляш из свинины	75/50	12,71	0,00	32,67	2,50	3,93	359,92
466 (1996)	Рис припущенный с куркумой	150	3,64	0,03	4,82	0,51	39,63	216,96
ГК	Напиток фруктово-ягодный	200	0,22	0,00	0,00	0,00	16,31	62,87
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>26,09</b>	<b>0,03</b>	<b>40,94</b>	<b>5,86</b>	<b>97,80</b>	<b>856,70</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>								
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	8,48	0,19	8,79	170,76
274 (1996)	Макароны с сыром	150	9,06	4,34	11,62	0,56	31,54	267,50
338 (2004)	Компот из изюма	200	0,35	0,00	0,00	0,00	28,21	107,53
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
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,38	0,00	0,35	0,40	10,56	44,45
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>33,52</b>	<b>5,28</b>	<b>27,11</b>	<b>4,23</b>	<b>116,76</b>	<b>828,56</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
гтк	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	0,30	0,00	1,56	0,00	19,79	88,69
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
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>31,24</b>	<b>0,31</b>	<b>37,64</b>	<b>10,57</b>	<b>83,15</b>	<b>778,31</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 на мясном бульоне со сметаной	250/10	5,35	0,25	5,71	2,71	13,34	123,08
№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	150	3,21	0,70	5,49	0,50	23,38	154,42
№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
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>32,85</b>	<b>20,12</b>	<b>26,36</b>	<b>5,25</b>	<b>95,39</b>	<b>736,15</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 курином бульоне со сметаной	250/10	5,15	0,25	5,65	2,65	11,08	112,39
№401 (1996)	Гуляш из свинины	75/50	12,71	0,00	32,67	2,50	3,93	359,92
№469(1996)	Макаронные изделия отварные	150	5,51	0,03	4,89	0,65	36,65	212,18
ГК	Напиток из смородины	200	1,08	0,00	0,11	0,00	22,75	91,77
ром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	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>27,97</b>	<b>0,28</b>	<b>43,80</b>	<b>6,28</b>	<b>97,81</b>	<b>886,27</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 на мясном бульоне со сметаной	250/10	5,05	0,25	6,14	4,56	15,82	136,50
43 (2003)	Суфле "Рыбка"	90	13,07	12,27	13,53	1,58	8,98	209,40
472 (1996)	Пюре картофельное	150	3,21	0,70	5,49	0,50	23,38	154,42
ГК	Напиток вишневый	200	0,37	0,40	1,95	0,00	23,82	107,42
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>25,22</b>	<b>13,62</b>	<b>27,59</b>	<b>7,12</b>	<b>95,40</b>	<b>717,73</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 (2004г.)	Суп картофельный с горохом на мясном бульоне	250	12,98	13,31	14,71	2,28	3,54	196,49
ГТК	Шницель рубленый из индейки с отрубями	100	22,40	0,00	8,90	1,51	3,50	183,21
ГТК	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	4,39	0,02	7,42	3,54	24,34	174,71
ГТК	Напиток с витаминами "Витошка"	200	0,00	0,00	0,00	0,00	18,97	70,76
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
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,38	0,00	0,35	0,40	10,56	44,45
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>43,67</b>	<b>13,33</b>	<b>31,86</b>	<b>8,21</b>	<b>84,31</b>	<b>779,62</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	75/50	12,71	0,00	32,67	2,50	3,93	359,92
ТК	Булгур с овощами	150	5,32	0,01	2,59	0,06	33,49	170,32
№638 (2004)	Компот из изюма	200	0,35	0,00	0,00	0,00	28,21	107,53
ром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	2,61	0,00	0,27	0,27	17,77	84,11
ром.	Хлеб ржаной	20	1,62	0,00	0,29	0,29	10,22	47,38
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>27,71</b>	<b>0,26</b>	<b>42,00</b>	<b>5,73</b>	<b>107,88</b>	<b>897,57</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, сметаной	250/10	2,21	0,25	6,33	4,37	13,34	116,09
ТК	Грудка цыпленка тушенная с овощами и соусом "ароматная"	75/50	18,22	0,35	9,91	5,02	8,37	222,12
№472 (1996)	Пюре картофельное (гарнир)	150	3,21	0,70	5,49	0,50	23,38	154,42
ТК	Напиток фруктово-ягодный	200	0,22	0,00	0,00	0,00	16,31	62,87
ром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,98	0,00	0,31	0,31	20,31	96,12
ром.	Хлеб ржаной	30	2,29	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>29,13</b>	<b>1,30</b>	<b>22,28</b>	<b>10,44</b>	<b>96,94</b>	<b>723,71</b>