

Согласовано
Директор МАОУ-СОШ №25

О. А. Добычина

2024г.

Утверждаю
Директор ООО "Каскад"

Н.А.Елькина

2024г.

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

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
Обед 1 день								
№129 (1996)	Рассольник ленинградский на мясном бульоне со сметаной	250/10	5,62	0,25	6,93	2,44	24,82	189,34
№493 (2004)	Филе цыплят тушенное в сметанном соусе	60/50	15,84	0,32	12,07	3,99	9,35	206,44
№463 (1996)	Каша гречневая вязкая (гарнир)	180	5,20	0,03	8,84	1,44	32,09	224,83
№705 (2004)	Напиток из плодов шиповника	200	0,31	0,00	0,14	0,14	26,07	99,27
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
Итого за 'Обед 1 день '			30,49	0,59	28,46	8,48	115,73	829,87
Обед 2 день								
139/3 (1996г.)	Суп картофельный с макаронными изделиями на бульоне с курой	250	6,74	0,00	5,05	2,45	19,61	130,98
№401 (1996)	Гуляш из свинины	50/50	12,25	0,00	15,55	2,50	3,93	204,08
№466 (1996)	Рис припущенный с куркумой	180	4,37	0,03	7,73	0,62	47,52	259,74
ТТК	Напиток фруктово-ягодный	200	0,22	0,00	0,00	0,00	25,11	96,32
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,98	0,00	0,31	0,31	20,31	96,12
Пром.	Хлеб ржаной	30	1,94	0,00	0,35	0,35	12,26	56,85
Итого за 'Обед 2 день '			28,50	0,03	28,99	6,23	128,74	844,09
Обед 3 день								
№110(1994)	Борщ на мясном бульоне с морской капустой, картофелем, сметаной	250/10	5,10	0,25	10,18	2,61	14,26	158,31
№461 (1996)	Биточек рубленый из курицы паровой с отрубями	100	15,40	0,01	9,73	0,23	11,26	161,96
№274 (1996)	Макаронные изделия отварные	180	5,62	0,03	7,87	0,78	44,00	274,69
№638 (2004)	Компот из изюма	200	0,35	0,00	0,00	0,00	28,21	107,53
Пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09
Пром.	Хлеб ржаной	30	1,94	0,00	0,35	0,35	12,26	56,85
Итого за 'Обед 3 день '			30,64	0,29	28,37	4,21	125,22	831,44
Обед 4 день								
№134 (1996)	Суп крестьянский на мясном бульоне с перловой крупой, сметаной	250/10	5,58	0,25	6,21	2,71	20,94	138,60
ТТК	Бедро цыпленка запеченное по домашнему	100	17,08	0,06	16,13	0,25	14,44	273,36
№486 (1996)	Рагу из овощей	180	3,60	0,00	7,47	8,47	32,16	200,87
ТТК	Напиток фруктово-ягодный	200	0,30	0,00	1,56	0,00	21,79	88,69
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09
пром.	Хлеб ржаной	30	1,94	0,00	0,35	0,35	12,26	56,85
Итого за 'Обед 4 день '			30,73	0,31	31,96	12,01	116,82	830,46
Обед 5 день								
№132 (1996)	Суп из овощей на мясном бульоне со сметаной	250/10	7,21	0,25	13,44	4,37	22,34	286,09
№389 (2004)	Жаркое по-домашнему со свининой	50/200	18,54	0,58	14,06	0,17	46,81	342,82
№686 (2004)	Чай с лимоном	200/15/7	0,26	0,00	0,06	0,06	28,21	59,88
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,32	0,00	1,64	0,16	24,32	72,12
пром.	Хлеб ржаной	30	1,94	0,00	0,35	0,24	12,26	56,85
Итого за 'Обед 5 день '			30,27	0,85	29,55	8,28	133,94	817,76
Обед 6 день								
№120/3	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной	250/10	6,23	0,25	5,21	2,65	15,08	142,73
№401 (1996)	Гуляш из свинины	60/50	14,60	0,00	18,20	2,50	9,93	237,30
№496 (1996)	Макаронные изделия отварные	180	6,62	0,03	5,87	0,78	44,00	254,69
№588 (1996)	Компот из кураги	200	0,14	0,00	0,01	0,02	22,52	88,47
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09

пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
Итого за 'Обед 6 день '			31,11	0,28	29,77	6,41	114,93	833,19
№123(1996г.)	Рассольник домашний со сметаной	250/10	8,35	0,25	8,77	4,56	19,82	142,43
№394 (2004)	Тефтели рыбные из филе минтая с соусом сметанным с томатом, отрубями	70/30	12,48	0,19	8,02	4,19	17,22	165,60
№472 (1996)	Пюре картофельное (гарнир)	180	3,85	0,84	9,39	0,60	28,08	273,63
№588 (1996)	Компот из смеси сухофруктов	200	0,37	0,40	1,95	0,00	23,82	107,42
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09
Пром.	Хлеб ржаной	30	1,94	0,00	0,35	0,35	12,26	56,85
Итого за 'Обед 7 день '			29,22	1,67	28,72	9,95	116,43	818,02
Обед 8 день								
№139 (2004)	Суп картофельный с горохом на мясном бульоне	250	5,44	0,00	4,70	3,17	25,80	176,86
ТТК	Шницель рубленный из филе цыпленка с отрубями	100	13,45	0,00	6,73	4,46	15,65	185,52
ФБУН ЕМИНЦ ПОЗРП Роспотребнадзор 2018	Каша гречневая рассыпчатая с овощами (лук, морковь)	180	6,96	0,03	19,14	14,29	38,71	356,16
ТТК	Напиток с витаминами "Витошка"	200	0,00	0,00	0,00	0,00	18,97	70,76
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,98	0,00	0,31	0,31	20,31	96,12
пром.	Хлеб ржаной	30	1,94	0,00	0,35	0,35	12,26	56,85
Итого за 'Обед 8 день '			30,77	0,03	31,23	22,59	131,70	942,27
Обед 9 день								
№110(1994)	Борщ на мясном бульоне с морской капустой, картофелем, сметаной	250/10	5,10	0,25	6,18	2,61	24,26	168,11
№401/3 (1996)	Гуляш из свинины	50/50	12,25	0,00	15,55	2,50	11,93	204,08
ТТК	Булгур с овощами	180	6,38	0,01	7,10	0,07	42,18	304,38
№638 (2004)	Компот из изюма	200	0,20	0,00	0,05	0,05	14,82	57,35
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
Итого за 'Обед 9 день '			27,45	0,26	29,36	5,70	116,59	843,91
Обед 10 день								
№132/3 (1996)	Суп из овощей со сметаной	250/10	5,21	0,25	8,33	4,37	23,34	166,09
ТТК	Грудка цыпленка тушенная с овощами и соусом "ароматная"	50/50	15,16	0,22	9,82	4,01	9,37	194,70
№472 (1996)	Пюре картофельное (гарнир)	180	3,85	0,84	9,39	0,60	32,08	273,63
ТТК	Напиток фруктово-ягодный	200	0,22	0,00	0,00	0,00	25,11	96,32
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09
пром.	Хлеб ржаной	30	1,94	0,00	0,35	0,35	12,26	56,85
Итого за 'Обед 10 день '			28,61	1,30	28,13	9,57	117,39	859,68