

Согласовано
 Директор МАОУ-СОШ №25
 О. А. Добычина
 "02" 12 2024г.

Утверждаю
 Директор ООО "Каскад"
 Н. А. Елькина
 "02" 12 2024г.

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.		
1 день, понедельник								
№173/2	Бульон куриный с гренками	250/30/10	7,40	0,10	6,20	0,50	18,20	156,60
№493 (2004)	Филе цыплят тушенное в сметанном соусе с отрубями	60/50	12,30	0,27	12,00	4,39	2,30	186,02
№463 (1996)	Каша гречневая вязкая	180	5,87	0,03	6,99	2,74	31,54	265,42
№705(2004)	Напиток из плодов шиповника	200	0,31	0	0,14	0,14	26,07	99,27
	Выпечка в ассортименте	50	2,38	0,40	3,52	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 '			31,04	0,80	29,25	8,67	126,82	937,94

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
2 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	50/50	11,00	0,00	17,23	2,16	3,40	281,90
№466 (1996)	Рис припущенный с куркумой	180	4,37	0,03	5,73	0,62	37,52	229,74
ТТК	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	104,66
Итого за 'Обед '			29,85	0,53	28,08	4,18	129,14	921,73

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
3 день, среда								
№173/2	Бульон куриный с гренками	250/30/10	6,40	0,10	5,20	0,50	23,20	156,60
№461 (1996)	Биточки рубленые из филе цыпленка паровые с отрубями	100	12,77	0,76	9,42	0,22	9,77	189,74
№274 (1996)	Макаронные изделия отварные	180	8,86	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	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 '			31,36	6,06	29,46	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.		
4 день, четверг								

№173/2	Бульон куриный с гренками	250/30/10	6,40	0,10	5,20	0,50	23,20	156,60
ттк	Бедро цыпленка запеченное по домашнему	100	15,08	0,06	16,26	0,25	2,44	274,46
№486(1996)	Рагу из овощей	180	3,60	0,00	6,47	8,47	22,16	170,87
№588 (1996)	Напиток фруктово-ягодный	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'			31,24	0,56	31,41	10,12	116,30	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.		
5 день, пятница								
№173/2	Бульон куриный с гренками	250/30/10	6,40	0,10	5,20	0,50	23,20	156,60
№394 (1996)	Жаркое по-домашнему со свиной	50/200	17,00	15,50	18,15	4,56	30,30	330,50
№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	4,52	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'			29,57	16,00	28,41	6,10	128,28	816,99

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.		
6 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	60/50	11,80	0,00	20,30	2,40	3,64	304,20
№469 (1996)	Макаронные изделия отварные	180	6,62	0,03	5,87	0,78	43,99	254,62
ТТК	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	100	0,38	0,00	0,35	0,40	10,56	44,45
Итого за 'Обед'			31,06	0,13	30,23	4,48	122,46	937,61

№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	6,40	0,10	3,20	0,50	23,20	156,60
№320 (1996)	Тефтели рыбные с соусом, отрубями (минтай)	70/30	15,38	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	2,08	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'			30,86	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	6,40	0,10	3,20	0,50	23,20	156,60
ТТК	Щницель рубленный из филе цыпленка с отрубями	100	16,47	0,32	14,50	3,99	4,53	238,35
ФБУН ЕМНЦ ПОЗРПП Роспотребнадзора 2018	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	3,27	0,03	8,91	4,25	29,20	209,64
ТТК	Напиток с витаминами "Витошка"	200	0,00	0,00	0,00	0,00	18,97	70,76
	Выпечка в ассортименте	50	2,08	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 '			31,00	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	6,40	0,10	3,20	0,50	23,20	156,60
№401 (1996)	Гуляш из свинины	50/50	11,80	0,00	21,30	2,40	3,64	289,20
ТТК	Булгур с овощами	180	6,38	0,01	3,10	0,07	30,18	184,38
№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	104,66
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 '			30,79	0,51	29,52	3,87	133,94	928,34

№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	6,40	0,10	5,20	0,50	23,20	156,60
ТТК	Грудка цыпленка тушенная с овощами и соусом "ароматная"	50/50	16,85	0,19	12,71	5,38	5,70	197,92
№472 (1996)	Пюре картофельное	180	3,28	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	2,08	0,40	3,52	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 '			31,39	1,62	29,15	7,45	127,75	861,77