

Согласовано  
 Директор МАОУ-СОШ №25  
 О. А. Добычина  
 12.12.2024 г.

Утверждаю  
 Директор ООО "Каскад"  
 Н. А. Елькина  
 12.12.2024 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	3,82	0,25	7,93	2,44	18,82	149,34
№493 (2004)	Филе цыплят тушенное в сметанном соусе с отрубями	60/50	14,30	0,27	11,23	4,39	2,30	186,02
№463 (1996)	Каша гречневая вязкая	180	6,87	0,03	6,99	2,74	38,54	263,42
№705(2004)	Напиток из плодов шиповника	200	0,31	0	0,14	0,14	26,07	99,27
ТТК	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	9,64	48,06
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	6,55	37,90
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>31,16</b>	<b>0,95</b>	<b>28,21</b>	<b>10,61</b>	<b>132,31</b>	<b>928,68</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	15,61	130,98
№401 (1996)	Гуляш из свинины	50/50	11,00	0,00	18,30	2,16	3,40	289,90
№466 (1996)	Рис припущенный с куркумой	180	4,37	0,03	5,73	0,62	27,52	209,74
ТТК	Напиток фруктово-ягодный	200	0,22	0,00	0,00	0,00	16,31	62,87
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
	Выпечка в ассортименте	50	4,62	0,59	2,28	0,76	30,39	144,66
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>30,47</b>	<b>0,62</b>	<b>29,84</b>	<b>6,47</b>	<b>116,63</b>	<b>948,14</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>								
ФБУН ЕМНЦ ПОЗРГП Роспотребнадзора	Борщ на мясном бульоне с морской капустой, картофелем, сметаной	250/10	3,12	0,25	6,18	2,61	14,26	128,31
№461 (1996)	Биточки рубленые из филе цыпленка паровые с отрубями	100	15,77	0,76	9,42	0,22	9,77	189,74
№274 (1996)	Макаронные изделия отварные	180	7,86	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	30	1,94	0,00	0,35	0,35	12,26	56,85
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>30,73</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.		

**4 день, четверг**

№134 (2004)	Суп крестьянский на мясном бульоне с перловой крупой, сметаной	250/10	4,58	0,25	5,11	2,71	15,94	138,60
ТТК	Бедро цыпленка запеченное по домашнему	100	16,08	0,06	17,26	0,25	0,44	254,46
№486(1996)	Рагу из овощей	180	3,60	0,00	5,47	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	30,00	1,62	0,00	0,31	0,31	20,31	96,12
пром.	Хлеб ржаной	30,00	1,62	0,00	0,29	0,29	10,22	47,38
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>30,88</b>	<b>0,71</b>	<b>31,52</b>	<b>12,53</b>	<b>119,25</b>	<b>940,78</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.		

**5 день, пятница**

№132 (1996)	Суп из овощей со сметаной на мясном бульоне со сметаной	250/10	2,21	0,25	9,33	4,37	13,34	166,09
№394 (1996)	Жаркое по-домашнему (свинина)	50/200	19,00	15,50	17,15	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	1,52	0,50	30,39	144,66
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,49	0,00	0,16	0,16	9,64	48,06
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	6,55	37,90
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>27,38</b>	<b>16,15</b>	<b>28,54</b>	<b>9,97</b>	<b>116,29</b>	<b>826,48</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.		

**6 день, понедельник**

№120/3	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне со сметаной	250/10	5,15	0,25	4,65	2,65	11,08	112,39
№401 (1996)	Гуляш из свинины	60/50	11,80	0,00	21,30	2,40	9,64	334,20
№469 (1996)	Макаронные изделия отварные	180	6,62	0,03	4,87	0,78	43,99	254,62
ТТК	Компот из кураги	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
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>27,81</b>	<b>0,28</b>	<b>31,68</b>	<b>6,63</b>	<b>116,34</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.		

**7 день, вторник**

№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)	Тефтели рыбные с соусом, отрубями (минтай)	70/30	16,38	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	Компот из смеси сухофруктов	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
Итого за 'Обед '			30,63	21,06	30,85	7,56	130,68	919,17

№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	5,98	13,31	8,61	2,28	10,54	196,49
ТТК	Щицель рубленный из филе цыпленка с отрубями	100	15,32	0,32	11,50	3,99	9,53	238,35
<small>ФБУН ЕМНЦ ПОРЭПП Республики Татарстан 2018</small>	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	5,27	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 '			31,43	14,06	30,94	11,42	116,95	945,87

№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>								
<small>ФБУН ЕМНЦ ПОРЭПП Республики Татарстан 2018</small>	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	50/50	11,80	0,00	19,30	2,40	3,64	264,20
ТТК	Булгур с овощами	180	6,38	0,01	3,10	0,07	23,18	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
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 '			29,49	0,66	30,50	5,98	118,00	935,05

№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	8,31	5,04	15,40	133,96
ТТК	Грудка цыпленка тушеная с овощами и соусом "ароматная"	50/50	17,01	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
Итого за 'Обед '			29,70	1,80	28,26	11,99	119,95	839,13