

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

2024 г.

Утверждаю
Директор ООО "Каскад"
Н.А.Елькина

2024 г.

**Основное десятидневное меню обедов для 1-4 классов для учащихся, посещающих
ГПД**

(за счет средств родителей, в размере 127 рублей 79 копейки)

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.		
1 день, понедельник								
№129(1996)	Рассольник ленинградский на мясном бульоне со сметаной	250/10	5,40	0,24	5,71	2,34	18,09	143,60
№476 (1997)	Котлета домашняя (свинина, говядина)	90	13,36	0,13	13,03	2,44	10,21	192,37
№755 (1982)	Макаронны отварные с овощами	150	4,02	0,01	7,88	5,45	33,30	221,48
№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 '			26,61	0,38	27,24	10,85	111,07	766,71

№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								
№139 (1996)	Суп картофельный с макаронными изделиями на бульоне с курой	250	6,74	0,00	5,05	2,45	19,61	130,98
№430 (1996)	Запеканка картофельная с мясом (свинина, говядина)	200	14,50	12,76	17,50	7,68	37,59	377,76
ТТК	Напиток фруктово-ягодный	200	0,22	0,00	0,00	0,00	25,11	96,32
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,98	0,00	0,31	0,31	20,31	96,12
Итого за 'Обед '			25,73	12,76	23,10	10,68	110,79	739,08

№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								
№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)	Биточек рубленый из курицы паровой с отрубями	90	12,10	0,69	8,32	0,19	8,82	169,40
№274 (1996)	Макаронные изделия отварные	150	5,08	4,34	11,62	0,56	31,54	267,50
№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	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
Итого за 'Обед '			26,15	5,28	26,59	3,83	106,23	782,74

№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	5,58	0,25	6,21	2,71	15,94	138,60
ТТК	Бедро цыпленка запеченное по домашнему	90	13,08	0,06	17,26	0,25	1,44	234,46
№486(1996)	Рагу из овощей	150	3,01	0	3,06	7,06	18,5	142,54
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	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
	Фрукты свежие	100	0,40	0,00	0,40	0,40	11,60	48,68
Итого за 'Обед '			26,56	0,31	27,48	7,19	101,07	794,62

№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 на мясном бульоне со сметаной	250/10	2,21	0,25	6,33	4,37	13,34	116,09
№48 (2003)	Кнели из говядины	90	12,74	0,71	10,52	1,98	3,42	149,24
№463(1996)	Каша гречневая вязкая	150	7,58	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
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09
пром.	Хлеб ржаной	25	1,62	0,00	0,29	0,29	10,22	47,38
Итого за 'Обед '			26,69	0,99	24,00	9,26	114,54	750,02

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 (1996)	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
№403 (1996)	Плов со свининой, булгуром	250	17,90	0,00	21,18	8,26	54,23	486,67
№588 (1996)	Компот из кураги	200	1,02	0,00	0,06	0,06	28,19	106,45
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 '			26,85	0,25	27,29	11,37	111,82	791,48

№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

№12(1996)	Рассольник домашний со сметаной	250/10	4,84	0,24	4,12	2,37	15,21	115,18
ТК	Бедро цыпленка запеченное по домашнему	90	13,08	0,06	17,26	0,25	1,44	234,46
№466 (1996)	Рис припущенный с куркумой	150	3,64	0,03	4,82	0,51	39,63	216,96
№588 (1996)	Компот из смеси сухофруктов	200	0,31	0,00	1,74	0,00	16,42	77,41
	Фрукты свежие	100	0,40	0,00	0,40	0,40	11,60	48,68
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
Итого за 'Обед '			29,96	0,27	25,97	12,45	126,34	833,55

			Белки, г	Жиры, г	Углево-	...
--	--	--	----------	---------	---------	-----

№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								
№139(2004)	Суп картофельный с горохом на мясном бульоне	250	7,44	0,00	4,70	3,17	25,80	176,86
№47 (2004)	Фрикадельки с отрубями (свинина, говядина)	90	11,40	0,02	10,05	0,24	7,80	167,39
№755	Макароны отварные с овощами	150	3,51	0,03	8,89	0,65	36,65	212,18
ТТК	Напиток фруктово-ягодный	200	0,22	0,00	0,00	0,00	25,11	96,32
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'			25,35	0,05	24,04	4,46	113,68	738,71

№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								
№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
№562 (2014)	Ежики с рисом (свинина, говядина)	90	13,17	0,00	14,29	8,57	12,95	231,82
№486(1996)	Рагу из овощей	150	3,01	0	3,06	7,06	18,5	142,54
№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	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
Итого за 'Обед'			25,15	0,25	24,01	18,72	97,32	720,19

№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								
№132/3 (199)	Суп из овощей со сметаной	250/10	2,21	0,25	6,33	4,37	13,34	136,09
ТТК	Грудка цыпленка тушеная с овощами и соусом "ароматная"	60/50	15,98	0,22	12,10	4,79	14,20	186,66
№472(1996)	Пюре картофельное	150	3,21	0,70	5,49	0,50	23,38	154,42
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	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
Итого за 'Обед'			25,89	1,17	24,47	10,21	104,51	707,51