

Согласовано
Директор МАОУ - СОЦ №25

О. А. Добычина
" 08 " 01 2025 год

Утверждаю
Директор ООО "Каскад"
Ч.А.Елькина

" 08 " 01 2025 год

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

(за счет средств родителей, в размере 140 рублей 00 копеек)

1 неделя

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. мясн	всего	в т.ч. раст		
Обед 1 день								
№131 (1996)	Суп картофельный с рыбой (филе минтая)	250/20	6,30	0,00	3,16	2,92	23,87	145,57
№474 (1997)	Котлеты особые с отрубями (свинина, говядина)	90	14,03	0,00	11,82	2,37	6,44	187,20
№464 (1996)	Каша гречневая вязкая (гарнир)	150	4,52	0,03	5,42	1,18	24,31	157,92
№705 (2004)	Напиток из плодов шиповника	200	0,31	0,00	0,14	0,14	26,07	99,27
прорм.	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'			28,69	0,03	21,01	7,07	104,09	699,96
Обед 2 день								
ФБУН ЕМИЦ ЮВРНИ Роспотребнадзора по Свердловской области 2018 год	Борщ на курином бульоне с морской капустой, картофелем, сметаной	250/10	4,48	0,23	4,53	2,34	14,55	112,00
№469 (2004)	Фрикадельки в соусе из говядины	75/50	12,33	0,01	8,61	1,21	14,09	182,93
№469 (1996)	Макаронные изделия отварные	150	5,51	0,03	4,89	0,65	36,65	212,18
№588 (1996)	Компот из смеси сухофруктов	200	0,31	0,00	1,74	0,00	16,42	77,41
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 2 день'			26,16	0,27	20,24	4,67	105,12	694,51
Обед 3 день								
139/3 (1996г)	Суп картофельный с макаронными изделиями на бульоне с курой	250	6,74	0,00	3,05	2,45	19,61	130,98
№416 (1996)	Шницель из говядины с отрубями	90	16,19	0,61	10,24	3,32	15,39	215,23
ТТк	Булгур с овощами	150	5,32	0,01	2,59	0,06	33,49	170,32
№588 (1996)	Компот из кураги	200	1,02	0,00	0,06	0,06	28,19	106,45
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 3 день'			32,80	0,63	16,41	6,35	120,08	732,97
Обед 4 день								
№120 (1996)	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной	250/10	6,23	0,25	5,21	2,65	11,08	112,73
№424 (1996)	Биточки мясные паровые с отрубями (говядина, свинина)	90	14,31	0,00	8,94	0,25	7,92	166,77
№36 (2003)	Рис припущенный с овощами	150	3,80	0,02	6,38	2,74	40,84	235,73
№705 (2004)	Напиток из плодов шиповника	200	0,31	0,00	0,14	0,14	26,07	99,27
прорм.	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 4 день'			28,19	0,27	21,14	6,24	109,31	724,49

2 неделя

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жир	всего	в т.ч. раст		
Обед 5 день								
№129 (1996)	Рассольник ленинградский на мясном бульоне со сметаной	250/10	5,62	0,25	5,93	2,44	18,82	149,34
№401 (1996)	Гуляш из свинины	60/50	14,60	0,00	18,20	2,50	3,93	237,30
№472 (1996)	Пюре картофельное (гарнир)	150	3,21	0,70	5,33	0,50	23,40	153,04
ТТК	Напиток фруктово-ягодный	200	0,22	0,00	0,00	0,00	16,31	62,87
прорм.	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 5 день '			27,18	0,94	29,93	5,91	85,86	712,55
Обед 6 день								
№110(1994)	Борщ на курином бульоне с морской капустой, картофелем, сметаной	250/10	4,48	0,23	4,53	2,34	14,55	112,00
№562 (2014)	Ежики с рисом	90	13,17	0,00	14,29	8,57	15,95	231,82
№486 (1996)	Рагу из овощей	150	3,01	0,00	7,06	7,06	20,50	162,54
№705 (2004)	Напиток из плодов шиповника	200	0,31	0,00	0,14	0,14	26,07	99,27
прорм.	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 '			24,49	0,23	26,50	18,59	100,47	715,62
Обед 7 день								
№167 (1996)	Суп пюре из разных овощей с цветной капустой, гренками	250/10	4,27	1,09	5,50	0,39	24,40	162,14
ТТК	Голень цыпленка запеченная по домашнему	90	20,99	0,09	10,18	0,25	0,50	177,71
№469 (1996)	Макаронные изделия отварные	150	5,51	0,03	4,89	0,65	36,65	212,18
ТТК	Напиток из брусники	200	2,70	0,00	2,51	0,00	39,25	163,66
прорм.	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
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,38	0,00	0,35	0,40	10,56	44,45
Итого за 'Обед 7 день '			37,37	1,20	23,91	2,15	134,77	870,14
Обед 8 день								
№139 (1996)	Суп картофельный с макаронными изделиями на бульоне с курой	250	6,74	0,00	3,05	2,45	19,61	130,98
№47 (2004)	Фрикадельки из говядины (паровые) с отрубями	90	14,40	0,02	9,13	0,24	7,80	167,39
№464 (1996)	Каша гречневая вязкая (гарнир)	150	4,52	0,03	5,42	1,18	24,31	157,92
№588 (1996)	Компот из кураги	200	1,02	0,00	0,06	0,06	28,19	106,45
прорм.	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 8 день '			30,20	0,04	18,14	4,39	103,32	672,74
Обед 9 день								
№120 (1996)	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне со сметаной	250/10	5,15	0,25	8,65	2,65	11,08	112,39
№702 (1982)	Рагу из птицы (филе)	250	17,14	0,03	12,77	3,42	29,60	301,09
№65 (2003)	Напиток "Здоровье" (с брусникой)	200	1,41	0,00	1,32	0,05	32,86	132,74
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 9 день'

27,87 0,27 23,33 6,70 101,03 675,16

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.		

Обед 10 день

№139 (2004)	Суп картофельный с горохом на курином бульоне	250	10,52	0,00	3,77	3,17	25,80	172,79
№416 (1996)	Шницель из говядины с отрубями	90	16,19	0,61	10,24	3,32	15,39	215,23
№469 (1996)	Макаронные изделия отварные	150	5,51	0,03	4,89	0,65	36,65	212,18
ТТК	Напиток фруктово-ягодный	200	0,22	0,00	0,00	0,00	25,11	96,32
ТТК	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09
прорм.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
Итого за 'Обед 10 день '			35,97	0,64	19,38	7,60	126,36	806,51