

Согласовано

Директор МАОУ-СОШ №25

О. А. Добычина

"05"



Утверждаю

Директор ООО "Каскад"

И.А. Елькина

2025г.



**Основное десятидневное меню обедов для 5-11 классов  
(за счет средств родителей, в размере 175 рублей 00 копеек)**

**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**

№173/2(1996)	Бульон с мясом цыпленка	250/30	10,23	0,00	12,18	0,01	0,65	152,75
№493 (2004)	Филе цыплят тушенное в сметанном соусе	50/50	13,02	0,32	11,73	3,99	6,88	171,10
ТТК	Сложный гарнир (рис припущенный с куркумой, фасоль отварная с маслом сливочным)	120/60	17,44	0,03	6,67	0,41	59,71	371,28
	Выпечка в ассортименте	50	3,26	0,59	2,84	0,59	30,81	158,84
прорм.	Напиток из брусники	200	2,70	0,00	2,51	0,00	39,25	163,66
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,49	0,00	0,16	0,16	10,15	48,06
	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>53,14</b>	<b>0,94</b>	<b>26,15</b>	<b>8,00</b>	<b>176,50</b>	<b>1121,48</b>

**2 день, вторник**

№173/2(1996)	Бульон с мясом цыпленка	250/30	10,23	0,00	12,18	0,01	0,65	152,75
№401 (1996)	Гуляш из говядины	50/50	15,63	15,01	12,15	4,80	4,01	187,31
№469 (1996)	Макаронные изделия отварные	180	6,62	0,03	5,87	0,78	44,00	254,69
№588 (1996)	Компот из смеси сухофруктов	200	0,31	0,00	1,74	0,00	16,42	77,41
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
	Выпечка в ассортименте	50	3,26	0,59	2,84	0,59	30,81	158,84
<b>Итого за 'Обед 2 день '</b>			<b>32,34</b>	<b>15,27</b>	<b>25,31</b>	<b>8,98</b>	<b>122,10</b>	<b>828,84</b>

**3 день, среда**

№173/2(1996)	Бульон с мясом цыпленка	250/30	10,23	0,00	12,18	0,01	0,65	152,75
№320 (1996)	Рыба запеченная под молочным соусом с сыром (филе минтая)	70/30	19,38	19,17	14,42	1,30	2,07	215,88
№472 (1996)	Пюре картофельное (гарнир)	180	3,86	0,84	6,39	0,60	28,08	183,65
№468 (1996)	Горошек зеленый консервированный отварной (дополнительный гарнир)	30	1,43	0,01	0,91	0,06	3,94	26,49
№588 (1996)	Компот из кураги	200	1,02	0,00	0,06	0,06	28,19	106,45
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,38	0,00	0,35	0,40	10,56	44,45
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
<b>Итого за 'Обед 3 день'</b>			<b>39,21</b>	<b>20,60</b>	<b>28,14</b>	<b>5,52</b>	<b>136,12</b>	<b>932,30</b>

**4 день, четверг**

	Бульон с мясом цыпленка	250/30	10,23	0,00	12,18	0,01	0,65	152,75
№394 (1996)	Жаркое по-домашнему (с говядиной)	50/200	19,03	15,48	12,16	4,57	30,30	304,21

№705 (2004)	Напиток из плодов шиповника	200	0,31	0,00	0,14	0,14	26,07	99,27
	Выпечка в ассортименте	50	3,26	0,59	2,84	0,59	30,81	158,84
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09
прорм.	Хлеб ржаной	30	1,94	0,00	0,35	0,35	12,26	56,85
<b>Итого за 'Обед 4 день '</b>			<b>33,01</b>	<b>16,32</b>	<b>20,94</b>	<b>8,53</b>	<b>125,75</b>	<b>803,99</b>

**5 день, пятница**

)	Бульон с мясом цыпленка	250/30	10,23	0,00	12,18	0,01	0,65	152,75
№63 (2003)	Фрикадельки из курицы с маслом сливочным	100/5	15,06	0,05	7,68	0,10	9,71	164,06
№274 (1996)	Макароны с сыром	180	10,87	5,21	13,95	0,67	37,84	321,01
ТТК	Напиток фруктово-ягодный	200	0,22	0,00	0,00	0,00	25,11	96,32
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
<b>Итого за 'Обед 5 день '</b>			<b>40,21</b>	<b>7,75</b>	<b>32,29</b>	<b>6,21</b>	<b>112,44</b>	<b>889,78</b>

**2 неделя**

**6 день, понедельник**

)	Бульон с мясом цыпленка	250/30	10,23	0,00	12,18	0,01	0,65	152,75
ТТК	Говядина тушеная в кисло-сладком соусе	50/50	16,56	0,00	10,18	2,45	9,38	193,90
№464 (1996)	Каша гречневая вязкая (гарнир)	180	4,42	0,03	6,50	1,41	29,18	189,50
№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
	Выпечка в ассортименте	50	2,26	0,59	5,84	0,59	30,81	158,84
<b>Итого за 'Обед 6 день '</b>			<b>37,30</b>	<b>0,62</b>	<b>35,32</b>	<b>5,08</b>	<b>119,49</b>	<b>904,26</b>

**7 день, вторник**

)	Бульон с мясом цыпленка	250/30	10,23	0,00	12,18	0,01	0,65	152,75
№401 (1996)	Гуляш из свинины	80/50	16,73	0,00	20,60	2,50	3,93	267,42
№36 (2003)	Рис припущенный с овощами	180	4,57	0,03	7,65	3,29	49,01	282,87
ТТК	Напиток из брусники	200	2,70	0,00	2,51	0,00	39,25	163,66
	Выпечка в ассортименте	50	3,26	0,59	2,84	0,59	30,81	158,84
прорм.	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
<b>Итого за 'Обед 7 день '</b>			<b>30,06</b>	<b>1,68</b>	<b>36,32</b>	<b>12,55</b>	<b>146,08</b>	<b>1020,13</b>

**8 день, среда**

)	Бульон с мясом цыпленка	250/30	10,23	0,00	12,18	0,01	0,65	152,75
№394 (1996)	Жаркое по-домашнему (с говядиной)	50/200	19,03	15,48	16,08	8,49	30,30	339,46
№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
	Выпечка в ассортименте	50	3,26	0,59	2,84	0,59	30,81	158,84
<b>Итого за 'Обед 8 день '</b>			<b>31,24</b>	<b>15,48</b>	<b>19,80</b>	<b>11,61</b>	<b>105,77</b>	<b>707,40</b>

**9 день, четверг**

)	Бульон с мясом цыпленка	250/30	10,23	0,00	12,18	0,01	0,65	152,75
ТТК	Люля-кебаб из курицы по школьному	100	18,86	0,05	10,77	0,04	2,32	180,24
ТТК	Булгур с овощами	180	6,38	0,01	3,10	0,07	40,18	204,38
ТТК	Огурчик пикантный (дополнительный гарнир)	30/3	0,24	0,00	2,97	2,23	1,03	31,11

№65 (2003)	Напиток "Здоровье" (яблоко с брусникой)	200	1,41	0,00	1,32	0,05	32,86	132,74
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,38	0,00	0,35	0,40	10,56	44,45
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09
	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
<b>Итого за 'Обед 9 день '</b>			<b>37,48</b>	<b>0,90</b>	<b>24,58</b>	<b>3,81</b>	<b>124,21</b>	<b>843,25</b>
<b>10 день, пятница</b>								

)	Бульон с мясом цыпленка	250/30	10,23	0,00	12,18	0,01	0,65	152,75
№401 (1996)	Гуляш из говядины	50/50	10,63	15,01	12,15	4,80	4,01	187,31
№469 (1996)	Макаронные изделия отварные	180	6,62	0,03	5,87	0,78	43,99	254,62
ГТК	Напиток фруктово-ягодный	200	0,22	0,00	0,00	0,00	25,11	96,32
прорм.	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	3,26	0,59	2,84	0,59	30,81	158,84
<b>Итого за 'Обед 10 день '</b>			<b>39,15</b>	<b>0,03</b>	<b>21,64</b>	<b>7,16</b>	<b>127,80</b>	<b>845,35</b>