

Согласовано

Директор МАОУ СОШ №25

О. А. Добычина

"09" _____



Утверждаю

Директор ООО "Каскад"

Н.А. Елькина

"09" _____

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

№131 (1996)	Суп картофельный с рыбой (филе минтая)	250/20	6,30	0,00	3,16	2,92	23,87	145,57
№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
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
Итого за 'Обед'			53,14	0,94	26,15	8,00	176,50	1121,48

2 день, вторник

ФБУН ЕМНЦ ПОЗРИШ Роснефтегаз по Свердловской области 2018год	Борщ на курином бульоне с морской капустой, картофелем, сметаной	250/10	4,48	0,23	4,53	2,34	14,55	112,00
№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
Итого за 'Обед 2 день'			32,34	15,27	25,31	8,98	122,10	828,84

3 день, среда

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
№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
Итого за 'Обед 3 день'			39,21	20,60	28,14	5,52	136,12	932,30

4 день, четверг

№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
№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
Итого за 'Обед 4 день'			33,01	16,32	20,94	8,53	125,75	803,99

5 день, пятница

№129/3(1996)	Рассольник ленинградский на мясном бульоне со сметаной	250/10	5,62	0,25	5,93	2,44	18,82	149,34
№63 (2003)	Фрикадельки из курицы с маслом сливочным	100/5	15,06	0,05	7,68	0,10	9,71	164,06
№274 (1996)	Макаронны с сыром	180	10,87	5,21	13,95	0,67	37,84	321,01
ГТК	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
Итого за 'Обед 5 день'			40,21	7,75	32,29	6,21	112,44	889,78

2 неделя 6 день, понедельник

ФБЭН ЕДИНЦНО ОРПН Росвоорбнадзора по Свердловской области 2918100	Борщ на курином бульоне с морской капустой, картофелем, сметаной	250/10	4,48	0,23	4,53	2,34	14,55	112,00
ГТК	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
Итого за 'Обед 6 день'			31,55	0,85	27,67	7,41	133,39	863,51

7 день, вторник

№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
№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
ГТК	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
Итого за 'Обед 7 день'			30,06	1,68	36,32	12,55	146,08	1020,13

8 день, среда

№139 (1996)	Суп картофельный с макаронными изделиями на бульоне с курой	250	6,74	0,00	3,05	2,45	19,61	130,98
№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
Итого за 'Обед 8 день '			31,24	15,48	19,80	11,61	105,77	707,40
9 день, четверг								

№120 (1996)	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне со сметаной	250/10	5,15	0,25	5,65	2,65	11,08	112,39
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
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
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,38	0,00	0,35	0,40	10,56	44,45
Итого за 'Обед 9 день '			37,48	0,90	24,58	3,81	124,21	843,25
10 день, пятница								

№139 (2004)	Суп картофельный с горохом на курином бульоне	250	10,52	0,00	3,77	3,17	25,80	172,79
№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
ТТК	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
Итого за 'Обед 10 день '			39,15	0,03	21,64	7,16	127,80	845,35