

Согласовано

Директор МАОУ Гимназия №104

Т.М.Галимова 

" " 2025 г.

Утверждаю

Директор ООО "Каскад"

Н.А.Елькина 

" " 2025 г.

Основное десятидневное меню обедов для 5-11 классов

(за счет средств родителей в размере 150 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.		
Обед 1 день								
№131 (1996)	Суп картофельный с рыбой (филе минтая)	250/20	3,30	0,00	3,16	2,92	18,87	114,57
№493 (2004)	Филе цыплят тушенное в сметанном соусе	70/50	20,67	0,32	10,58	3,70	4,53	266,15
№466 (1996)	Рис припущенный с куркумой	180	4,37	0,03	5,73	0,62	37,52	220,40
ГТК	Напиток с витаминами "Витошка"	200	0,00	0,00	0,00	0,00	18,97	70,76
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,98	0,00	0,32	0,32	20,30	96,12
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
Итого за 'Обед'			32,61	0,35	20,03	7,80	108,36	805,90
Обед 2 день								
Роспотребнадзора по Свердловской области 2018год	Борщ с морской капустой, картофелем, сметаной	250/10	1,97	0,25	7,09	5,06	14,26	123,96
№422 (1996)	Тефтели из говядины с отрубями и соусом	80/50	12,22	0,00	13,62	7,94	14,26	224,96
№469 (1996)	Макаронные изделия отварные	180	4,62	0,03	5,87	0,78	44,00	264,69
№588 (1996)	Компот из смеси сухофруктов	200	0,31	0,00	1,74	0,00	18,42	77,41
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,98	0,00	0,32	0,32	20,30	96,12
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
Итого за 'Обед 2 день'			23,39	0,28	28,88	14,34	119,41	825,04
Обед 3 день								
№139 (1996)	Суп картофельный с макаронными изделиями на бульоне с курой	250	5,74	0,00	7,05	2,45	19,61	130,98
№33 (2001)	Рыба, запеченная в омлете (филе минтая)	60/40	15,05	5,40	9,43	2,98	9,93	168,23
№472 (1996)	Пюре картофельное (гарнир)	180	3,85	0,84	6,39	0,60	32,08	193,63
№588 (1996)	Компот из кураги	200	1,02	0,00	0,06	0,06	28,19	116,45
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,98	0,00	0,32	0,32	20,30	96,12
пром.	Хлеб ржаной	40	2,98	0,00	0,32	0,32	20,30	96,12
Итого за 'Обед 3 день'			31,62	6,24	23,57	6,73	130,41	801,53
Обед 4 день								
№120 (1996)	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной	250/10	5,01	0,25	9,05	5,09	11,08	120,46
ГТК	Каша гречневая с курицей по-царски	200	20,90	0,02	8,84	3,34	22,59	266,95
№705 (2004)	Напиток из плодов шиповника	200	0,31	0,00	0,14	0,14	26,07	99,27
ГТК	Блины классические со сгущенным молоком	100/20	10,04	1,41	11,40	4,90	10,88	211,32
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	0,32	0,32	20,30	96,12
Итого за 'Обед 4 день'			40,53	1,68	29,99	14,03	99,09	832,02

Обед 5 день

№129/3(199	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	2,38	0,25	3,80	4,59	17,47	129,99
№63 (2003)	Фрикадельки из курицы с отрубями, соусом сметанным с томатом	70/30	12,69	0,67	7,09	0,18	11,03	153,91
№274 (1996)	Макароны с сыром	180	10,86	5,20	11,97	0,67	37,84	321,16
№686 (2004)	Чай с лимоном	200/15/7	0,26	0,00	0,06	0,06	15,16	59,88
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,98	0,00	0,32	0,32	20,30	96,12
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'			30,84	6,12	23,83	6,46	120,53	843,43

Обед 6 день

№120 (1996)	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной	250/10	5,01	0,25	9,05	5,09	11,08	120,46
№389 (2004)	Биточки рыбные (паровые) из филе минтая	100	14,81	0,60	10,19	0,25	17,81	188,99
№472 (1996)	Пюре картофельное (гарнир)	180	3,85	0,84	6,39	0,60	29,08	193,63
ТТК	Напиток фруктово-ягодный	200	0,22	0,00	1,53	0,00	25,11	116,32
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,98	0,00	0,32	0,32	20,30	96,12
пром.	Хлеб ржаной	40	2,98	0,00	0,32	0,32	20,30	96,12
Итого за 'Обед 6 день'			29,85	1,69	17,61	6,58	123,68	811,64

Обед 7 день

139/3 (1996)	Суп картофельный с макаронными изделиями на бульоне с курой	250	5,74	0,00	7,05	2,45	19,61	130,98
№390 (1996)	Свинина тушеная	60/50	14,01	0,00	18,20	3,38	5,05	239,05
№464 (1996)	Каша гречневая вязкая (гарнир)	180	3,02	0,03	6,50	1,42	42,37	225,50
№65 (2003)	Напиток "Здоровье" (с брусникой)	200	1,41	0,00	1,32	0,05	32,86	132,74
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,98	0,00	0,32	0,32	20,30	96,12
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
Итого за 'Обед 7 день'			28,45	0,03	33,63	7,86	128,36	862,29

Обед 8 день

№167 (1996)	Суп пюре из разных овощей с цветной капустой, гренками	250/10	4,27	1,09	3,50	0,39	24,40	162,14
ТТК	Индейка тушеная	60/50	16,95	0,00	11,78	6,93	5,84	193,80
№36 (2003)	Рис с овощами	180	4,57	0,03	7,65	3,29	49,01	282,87
№588 (1996)	Компот из кураги	200	1,02	0,00	0,06	0,06	28,19	106,45
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,98	0,00	0,32	0,32	20,30	96,12
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
Итого за 'Обед 8 день'			31,08	1,12	23,55	11,23	135,91	879,28

Обед 9 день

ФБУН ЕМНЦ ПОЗРПП Роспотребнадзора по Свердловской области 2018 год	Борщ с морской капустой, картофелем, сметаной	250/10	1,97	0,25	7,09	5,06	14,26	143,96
№562 (2014)	Ежики с рисом (говядина, свинина)	100	14,83	0,00	15,30	3,92	14,38	238,26
№472 (1996)	Пюре картофельное (гарнир)	180	3,85	0,84	6,39	0,60	29,08	193,63
ТТК	Напиток с витаминами "Витошка"	200	0,00	0,00	0,00	0,00	18,97	70,76
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,98	0,00	0,32	0,32	20,30	96,12
пром.	Хлеб ржаной	40	2,98	0,00	0,32	0,32	20,30	96,12
Итого за 'Обед 9 день'			26,61	1,09	29,42	10,22	117,29	838,85

Обед 10 день

№572 (2004)	Овощи свежие (в нарезке)	100	0,93	0,00	0,15	0,15	4,26	40,51
№139 (2004)	Суп картофельный с горохом, гренками	250/10	4,98	0,00	4,80	4,60	29,18	184,20
№476 (1997)	Котлеты домашние с отрубями	100	10,85	0,15	12,26	2,71	9,35	213,74
№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	18,42	77,41
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,98	0,00	0,32	0,32	20,30	96,12
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
Итого за 'Обед 10 день '			27,96	0,18	25,38	8,80	133,68	904,58