

Согласовано

Утверждаю

Директор МАОУ Гимназия № 104

Директор ООО "Каскад"

Т. М. Галимова

Н. А. Елькина

" " 2025 г.

" " 2025 г.

Основное десятидневное меню обедов для 5-11 классов

(за счет средств родителей на сумму 180 рублей 00 копеек)

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.		
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
№416 (1996)	Шницель из говядины	100	17,11	14,50	13,33	6,23	15,65	249,73
№486 (1996)	Рагу из овощей	180	3,60	0,00	8,47	8,47	22,16	170,87
	Выпечка в ассортименте	50	3,08	0,40	1,52	0,50	30,39	144,66
ТТК	Напиток с витаминами "Витошка"	200	0,00	0,00	0,00	0,00	18,97	70,76
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,48	0,00	0,16	0,16	10,15	48,06
прорм.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
Итого за 'Обед'			29,86	14,90	26,88	18,52	124,36	836,55
Обед 2 день								
Роспотребнадзора по Свердловской области 2018 год	Борщ с морской капустой, картофелем, сметаной	250/10	1,97	0,25	7,09	5,06	14,26	123,96
№505 (2004)	Кнели из филе цыпленка (паровые)	100	18,14	2,29	9,11	0,09	5,88	196,09
№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
	Выпечка в ассортименте	50	3,08	0,40	1,52	0,50	30,39	144,66
прорм.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,48	0,00	0,16	0,16	10,15	48,06
прорм.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
Итого за 'Обед 2 день'			32,89	2,97	25,73	6,83	131,27	882,78
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	140,98
№320 (1996)	Рыба запеченная под молочным соусом с сыром (филе минтая)	75/30	14,57	2,09	12,89	1,30	10,82	201,50
№472 (1996)	Пюре картофельное (гарнир)	180	3,86	0,84	8,40	0,60	28,08	205,00
	Выпечка в ассортименте	50	0,26	0,59	2,84	0,59	5,81	108,84
№588 (1996)	Компот из кураги	200	1,02	0,00	0,06	0,06	28,19	106,45
прорм.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,48	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 3 день'			29,22	3,52	27,64	5,40	110,83	848,74
Обед 4 день								
№120 (1996)	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной	250/10	2,01	0,25	10,05	5,09	13,02	212,00
№394 (1996)	Жаркое по-домашнему	50/200	21,05	15,48	18,00	4,57	30,30	404,21
№705 (2004)	Напиток из плодов шиповника	200	0,31	0,00	0,14	0,14	58,07	99,27
	Выпечка в ассортименте	50	3,08	0,40	1,52	0,50	30,39	144,66
прорм.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,48	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 4 день'			29,22	16,13	30,11	10,70	150,10	946,10

Обед 5 день

№129/3(1996)	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	2,38	0,25	5,80	4,59	17,47	129,99
№390(1996)	Свинина тушеная	75/50	15,12	0,00	15,95	3,54	5,29	180,19
№36(2003)	Рис припущенный с овощами	180	4,56	0,02	7,66	3,29	49,01	282,88
ТТК	Напиток вишневый	200	0,10	0,00	0,61	0,00	17,29	88,24
прорм.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,48	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	3,08	0,40	1,52	0,50	30,39	144,66
Итого за 'Обед 5 день'			28,01	0,67	31,94	12,32	137,77	911,93

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
ТТК	Грудка цыпленка тушенная с овощами и соусом "ароматная"	70/50	15,80	0,22	11,29	5,58	6,37	208,61
ТТК	Макаронные изделия отварные "Ассорти"	180	4,21	0,03	5,87	0,72	43,99	254,66
ТТК	Напиток фруктово-ягодный	200	0,22	0,00	0,00	0,00	21,00	162,87
	Выпечка в ассортименте	50	3,08	0,40	1,52	0,50	30,39	144,66
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 6 день'			31,10	0,90	28,13	12,29	131,15	977,23

Обед 7 день

№139(1996)	Суп картофельный с макаронными изделиями на бульоне с курой	250	6,74	0,00	3,05	2,45	15,61	130,98
№424(1996)	Биточки паровые из говядины с отрубями	100	15,73	0,02	9,98	0,27	11,29	207,86
№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
	Выпечка в ассортименте	50	3,08	0,40	1,52	0,50	30,39	144,66
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'			32,76	0,45	22,77	5,09	150,84	927,71

Обед 8 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	Индейка тушенная	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
	Выпечка в ассортименте	50	3,08	0,40	1,52	0,50	30,39	144,66
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 8 день'			32,67	1,52	26,91	11,57	156,15	975,89

Обед 9 день

Роспотребнадзора по Свердловской области 2018 год	Борщ с морской капустой, картофелем, сметаной	250/10	1,97	0,25	7,09	5,06	14,26	123,96
№562(2014)	Ежики с рисом (говядина, свинина)	100	13,83	0,00	13,84	3,89	14,39	318,06
№472(1996)	Пюре картофельное	180	3,85	0,84	5,39	0,60	28,08	183,65
ТТК	Напиток вишневый	200	0,47	0,00	2,61	0,00	17,29	88,24
	Выпечка в ассортименте	50	3,08	0,40	1,52	0,50	30,39	144,66
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 9 день'			25,98	1,49	30,85	10,45	122,73	944,54

Обед 10 день

№139 (2004)	Суп картофельный с горохом, гречками	250/10	3,98	0,00	4,80	4,60	19,18	184,20
№401 (1996)	Гуляш из говядины	50/50	14,24	15,01	9,92	2,57	6,42	175,84
№469 (1996)	Макаронные изделия отварные	180	6,62	0,03	5,87	0,78	33,99	200,62
ТТК	Напиток фруктово-ягодный	200	0,22	0,00	0,00	0,00	25,11	96,32
	Выпечка в ассортименте	50	3,26	0,59	3,84	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 10 день '			31,10	15,63	24,83	8,94	133,83	901,79