

Согласовано
 Директор МАОУ - СОШ №31
 О.В. Рожкова

" 2024 г.

Утверждаю
 Директор ООО "Каскад"
 Н.А. Елькина

" 2024 г.

Основное десятидневное меню обедов для 5-11 классов

(за счет средств субсидии, выделенной муниципальному образованию "город Екатеринбург" на обеспечение бесплатным одноразовым питанием (обед) обучающихся во вторую смену, в размере 147 рублей 79 копеек и родительская плата в размере 147 рублей 79 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								
№129 (1996)	Рассольник ленинградский на мясном бульоне со сметаной	250/10	5,62	0,25	5,93	2,44	18,82	149,34
№493 (2004)	Филе цыплят тушенное в сметанном соусе	75/50	22,08	0,32	10,58	3,99	8,05	209,50
№464 (1996)	Каша гречневая вязкая (гарнир)	180	5,42	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
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	35	2,61	0,00	0,27	0,27	17,77	84,11
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 '			37,71	0,60	24,01	8,89	118,62	814,08

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
2 день, вторник								
№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
№401 (1996)	Гуляш из свинины	75/50	16,59	0,00	20,68	3,50	4,46	269,65
№466 (1996)	Рис припущенный с куркумой	180	4,37	0,03	5,78	0,62	47,55	260,35
ТТК	Напиток фруктово-ягодный	200	0,22	0,00	0,00	0,00	25,11	96,32
	Выпечка в ассортименте	50	2,93	0,65	3,43	1,48	17,23	111,09
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 '			33,12	0,93	35,50	8,65	123,75	936,10

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
3 день, среда								
МР. Екатеринбург-ФБУН ЕМНЦ ПОЗРП Роспотребнадзора	Борщ на мясном бульоне с морской капустой, картофелем, сметаной	250/10	5,10	0,25	6,18	2,61	14,26	128,31
№461 (1996)	Биточки рубленые из индейки паровые с отрубями	100	16,77	0,76	9,42	0,22	9,77	189,74
№274 (1996)	Макаронные изделия с сыром (гарнир)	180	9,93	3,89	8,67	0,71	40,32	279,30
№638 (2004)	Компот из изюма	200	0,35	0,00	0,00	0,00	28,21	107,53
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
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,38	0,00	0,35	0,40	10,56	44,45
Итого за 'Обед'			36,05	4,90	25,10	4,42	126,52	859,32

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
4 день, четверг								
№134 (2004)	Суп крестьянский на мясном бульоне с перловой крупой, сметаной	250/10	5,58	0,25	6,21	2,71	15,94	148,60
№702 (1982)	Рагу из птицы (филе грудки цыпленка, картофель, морковь)	260	20,51	0,03	10,48	3,53	29,01	288,69
№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
	Выпечка в ассортименте	50	3,98	0,82	4,66	0,66	23,80	162,67
Итого за 'Обед '			33,90	1,10	23,57	7,38	108,57	787,36

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
5 день, пятница								
№132 (1996)	Суп из овощей со сметаной	250/10	2,21	0,25	6,33	4,37	13,34	116,09
№33(2001)	Рыба, запеченная в омлете	80/50	24,22	23,69	13,29	2,51	4,51	249,94
№472 (1996)	Пюре картофельное (гарнир)	180	3,85	0,84	6,39	0,60	28,08	183,63
№705 (2004)	Напиток из плодов шиповника	200	0,31	0,00	0,14	0,14	26,07	99,27
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,98	0,00	0,31	0,31	20,31	96,12
пром.	Хлеб ржаной	25	1,62	0,00	0,29	0,29	10,22	47,38
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,38	0,00	0,35	0,40	10,56	44,45
Итого за 'Обед '			35,57	24,78	27,10	8,62	113,09	836,89

2 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.		
6 день, понедельник								
№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
№401 (1996)	Гуляш из свинины	70/50	16,73	0,00	20,60	2,50	3,93	267,42
ТТК	Булгур с овощами	180	6,38	0,01	3,10	0,07	40,18	204,38
№588 (1996)	Компот из смеси сухофруктов	200	0,31	0,00	1,74	0,00	16,42	77,41
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	35	2,61	0,00	0,27	0,27	17,77	84,11
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 '			33,93	0,26	31,51	6,13	108,11	828,40

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
7 день, вторник								
№128 (1996)	Рассольник домашний на курином бульоне со сметаной	250/10	5,05	0,25	6,14	4,56	15,82	136,50
№320 (1996)	Рыба запеченная под молочным соусом	75/30	19,55	19,28	14,17	1,30	2,57	215,99
№472 (1996)	Пюре картофельное	180	3,86	0,84	6,59	0,60	28,05	185,30
ТТК	Напиток вишневый	200	0,37	0,40	1,95	0,00	23,82	107,42
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,98	0,00	0,31	0,31	20,31	96,12
пром.	Хлеб ржаной	25	1,62	0,00	0,29	0,29	10,22	47,38
Итого за 'Обед '			33,43	20,77	29,45	7,06	100,79	788,71

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
8 день, среда								
№139 (2004г.)	Суп картофельный с горохом на мясном бульоне	250	12,98	13,31	14,71	2,28	3,54	196,49
№493 (2004)	Филе грудка индейки в соусе	80/50	22,40	0,00	8,90	1,51	3,50	183,21
ФБУН ЕМНЦ ПОЗРПП Роспотребнадзора 2018	Каша гречневая вязкая с овощами	180	5,27	0,03	8,91	4,25	29,21	209,65
ТТК	Напиток фруктово-ягодный	200	0,22	0,00	0,00	0,00	16,31	62,87
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
	Выпечка в ассортименте	50	3,26	0,59	2,84	0,59	30,81	158,84
Итого за 'Обед '			47,65	13,93	35,84	9,11	106,77	921,06

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
9 день, четверг								
№110(1994)	Борщ на мясном бульоне с морской капустой, картофелем, сметаной	250/10	5,10	0,25	6,18	2,61	14,26	128,31
№401 (1996)	Гуляш из говядины	60/50	18,75	18,01	14,58	5,76	4,81	224,77
№469 (1996)	Макаронные изделия отварные	180	6,62	0,03	5,87	0,78	43,99	254,62
№638 (2004)	Компот из изюма	200	0,35	0,00	0,00	0,00	28,21	107,53
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	35	2,61	0,00	0,27	0,27	17,77	84,11
пром.	Хлеб ржаной	25	1,62	0,00	0,29	0,29	10,22	47,38
Итого за 'Обед '			35,05	18,29	27,19	9,71	119,26	846,72

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
10 день, пятница								
№132 (1996)	Суп из овощей со сметаной	250/10	2,21	0,25	6,33	4,37	13,34	116,09
ТТК	Грудка цыпленка тушеная с овощами и соусом "ароматная"	50/50	15,16	0,22	8,92	4,01	6,37	164,70
№472 (1996)	Пюре картофельное	180	3,86	0,84	6,59	0,60	28,05	185,30
ТТК	Напиток с витаминами "Витошка"	200	0,00	0,00	0,00	0,00	18,97	70,76
	Выпечка в ассортименте	50	4,16	0,82	5,24	0,59	25,58	165,72
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	35	2,61	0,00	0,27	0,27	17,77	84,11
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
Итого за 'Обед '			29,29	2,13	27,59	10,08	118,25	824,59