

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

" " 2024 г.

Утверждаю
Директор ООО "Каскад"
Н.А.Елькина

" " 2024 г.

Основное десятидневное меню обедов для 1-4 классов для учащихся, посещающих ГПД

(за счет средств родителей в размере 127 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	150	4,47	0,03	4,72	1,24	23,28	147,51
№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
Итого за 'Обед '			36,38	0,60	21,88	8,32	102,16	727,62

№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
№562 (2014)	Ежики с рисом	90	13,16	0,00	14,24	8,53	12,95	231,48
№472(1996)	Пюре картофельное	150	3,21	0,70	5,33	0,50	23,40	153,04
ТТК	Напиток фруктово-ягодный	200	0,22	0,00	0,00	0,00	25,11	96,32
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 '			26,72	0,95	25,29	12,19	98,48	715,57

№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								
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
№424 (1996)	Биточки паровые из говядины с отрубями	90	14,16	0,02	8,98	0,24	8,16	167,07
ТТК	Булгур с овощами	150	5,32	0,01	2,59	0,06	33,49	170,32
№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	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
Итого за 'Обед'			28,83	0,28	18,26	3,42	110,06	695,24

№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

№17 (2001)	Салат из свеклы с яблоками	60	0,60	0,00	3,79	4,31	8,51	77,36
№134 (2004)	Суп крестьянский с перловой крупой, сметаной	250/10	2,44	0,25	7,12	5,16	15,94	134,25
№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	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 '			27,49	0,28	19,90	9,25	89,36	709,19

№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

№73 (1982)	Салат картофельный с каустой квашеной	60	7,84	7,92	15,50	9,02	1,80	177,34
№132 (1996)	Суп из овощей со сметаной	250/10	2,21	0,25	6,33	4,37	13,34	116,09
№422(1996)	Тефтели из говядины с отрубями и соусом	75/50	11,52	0,00	13,11	7,74	13,80	215,84
№469 (1996)	Макаронные изделия отварные	150	5,51	0,03	4,89	0,65	36,65	212,18
№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	25	1,62	0,00	0,29	0,29	10,22	47,38
Итого за 'Обед '			31,62	8,20	40,53	22,48	119,65	952,21

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

№20(2004)	Салат из свежих огурцов и помидоров	60	0,52	0,00	5,96	5,96	2,38	64,39
№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	50/50	12,25	0,00	15,55	2,50	3,93	204,08
тТК	Булгур с овощами	150	5,32	0,01	2,59	0,06	33,49	170,32
№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
Итого за 'Обед '			28,15	0,26	31,53	11,65	90,70	738,92

№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

№129(1996)	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	2,38	0,25	5,80	4,59	17,47	129,99
№47(2004)	Фрикадельки из говядины (паровые) с отрубями	90	14,40	0,02	9,13	0,24	7,80	167,39
№466(1996)	Рис припущенный с куркумой	150	3,64	0,03	4,82	0,51	39,63	216,96

№647(1996)	Напиток вишневый	200	0,37	0,40	1,95	0,00	23,82	107,42
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 '			24,31	0,70	22,18	5,82	112,12	731,75

№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								
№17(2003)	Салат из свеклы с сыром	60	2,98	2,32	11,20	8,86	4,98	130,36
№139(2004)	Суп картофельный с горохом	250	12,98	13,31	14,71	2,28	3,54	196,49
№394 (1996)	Жаркое по-домашнему со свининой	50/200	15,04	0,00	17,50	4,57	30,30	336,34
ТТК	Напиток фруктово-ягодный	200	0,22	0,00	0,00	0,00	25,11	96,32
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 '			34,74	15,63	43,89	16,19	87,33	869,50

№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								
ФБУН ЕМНЦ ПОЗРПП Роспотребнадзора	Борщ с морской капустой, картофелем, сметаной	250/10	5,10	0,25	6,18	2,61	14,26	128,31
№401(1996)	Гуляш из говядины	50/50	15,63	15,01	12,15	4,80	4,01	187,31
№469 (1996)	Макаронные изделия отварные	150	5,51	0,03	4,89	0,65	36,65	212,18
№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 '			30,82	15,29	23,78	8,62	111,12	766,81

№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								
№75 (1996)	Икра морковная	60	1,03	0,00	4,47	4,47	7,30	70,50
№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 (гарнир)	150	3,21	0,70	5,49	0,50	23,38	154,42
ТТК	Напиток с витаминами "Витошка"	200	0,00	0,00	0,00	0,00	18,97	70,76
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 '			25,51	1,17	25,72	13,86	95,30	698,48