

УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО "Каскад"
Н.А.Елькина
" " 2025г.

СОГЛАСОВАНО
Директор МАОУ Гимназия №8
Н.А.Швидко
" " 2025г.

Основное десятидневное меню обедов для учащихся 5-11 классов (в размере 192 рубля 84 копейки)

№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 (понедельник)								
№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	75/50	20,08	0,32	10,58	3,99	8,05	209,50
ТТК	Сложный гарнир (рис припущенный с куркумой, фасоль отварная с маслом сливочным)	120/60	8,44	0,03	6,67	0,41	37,60	271,28
ТТК	Напиток из брусники	200	0,17	0,00	0,12	0,00	25,48	98,62
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,97	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'			36,25	0,35	21,09	7,88	118,47	827,99

Обед 2 день (вторник)

Роспотребнадзора по Свердловской области 2018ггг	Борщ с капустой, картофелем, сметаной	250/10	1,97	0,25	7,09	5,06	14,26	123,96
№401 (1996)	Гуляш из говядины	50/50	15,63	15,01	12,15	4,80	4,01	198,37
№469 (1996)	Макаронные изделия отварные	180	4,62	0,03	5,87	0,78	44,00	270,50
ТТК	Напиток вишневый	200	0,47	0,00	2,61	0,00	20,29	88,24
прорм.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,97	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'			26,95	15,29	28,28	11,20	111,03	815,09

Обед 3 день (среда)

139/3 (1996г)	Суп картофельный с макаронными изделиями на бульоне с курой	250	6,74	0,00	2,00	2,45	19,61	135,98
№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	3,85	0,84	6,39	0,60	32,08	193,63
№468 (1996)	Горошек зеленый консервированный отварной (дополнительный гарнир)	30	0,43	0,01	3,91	0,06	3,94	26,49
№588 (1996)	Компот из кураги	200	1,02	0,00	0,06	0,06	33,08	125,04
прорм.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,97	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'			30,87	2,94	25,81	5,03	128,00	816,66

Обед 4 день (четверг)

№7 (2003)	Салат "Здоровье" с пекинской капустой, льняным маслом	100	0,93	0,00	9,93	7,37	4,86	111,03
№120 (1996)	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной	250/10	5,01	0,25	9,05	5,09	11,08	120,46
№394 (1996)	Жаркое по-домашнему (с говядиной)	50/200	14,42	0,00	12,61	10,61	37,83	361,35
№705 (2004)	Напиток из плодов шиповника	200	0,31	0,00	0,14	0,14	26,07	99,27
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,97	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'			24,93	0,25	32,29	23,77	108,31	826,13

Обед 5 день (пятница)

№129/3(1996)	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	2,38	0,25	5,80	4,59	19,47	129,99
№63 (2003)	Фрикадельки из курицы с маслом сливочным	100/5	14,34	0,04	7,31	0,10	9,24	156,25
№274 (1996)	Макароны с сыром	180	10,86	5,20	13,97	0,67	37,84	321,16
ТТК	Напиток вишневый	200	0,47	0,00	2,61	0,00	17,29	88,24
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,97	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'			32,31	5,49	30,25	5,92	112,31	829,66

Обед 6 день (понедельник)

№572 (2004)	Овощи свежие (в нарезке)	100	0,93	0,00	0,15	0,15	4,26	40,51
№120 (1996)	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной	250/10	5,01	0,25	9,05	5,09	11,08	120,46
ТТК	Рыба запеченная с овощами	100	16,60	21,56	17,00	5,04	2,81	249,23
№472 (1996)	Пюре картофельное (гарнир)	180	3,85	0,84	5,39	0,60	29,08	183,63
ТТК	Напиток фруктово-ягодный	200	0,22	0,00	0,00	0,00	20,11	96,32
прорм.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,97	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'			30,87	22,65	32,15	11,44	95,81	824,18

Обед 7 день (вторник)

№139 (1996)	Суп картофельный с макаронными изделиями на бульоне с курой	250	6,74	0,00	3,05	2,45	15,61	130,98
№390 (1996)	Свинина тушеная	75/50	18,12	0,00	22,95	3,54	5,29	299,15
№464 (1996)	Каша гречневая вязкая (гарнир)	180	3,02	0,03	6,50	1,42	42,37	225,50
ТТК	Напиток вишневый	200	0,47	0,00	2,61	0,00	17,29	107,24
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
Итого за 'Обед '			31,87	0,03	35,59	7,89	103,96	872,87

Обед 8 день (среда)

№572 (2004)	Овощи свежие (в нарезке)	100	0,93	0,00	0,15	0,15	4,26	40,51
№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 тушеная	50/50	14,49	0,22	10,93	4,01	6,37	180,14
ТТК	Рис по турецки с вермишелью	180	2,86	0,02	4,74	1,83	46,42	248,17
№588 (1996)	Компот из кураги	200	1,02	0,00	0,06	0,06	28,19	106,45
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,97	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'			27,83	1,33	21,94	7,00	138,11	871,44

Обед 9 день (четверг)

Роспотребнадзора по Свердловской области 2018 год	Борщ с капустой, картофелем, сметаной	250/10	2,02	0,25	7,09	5,06	14,82	125,45
№562 (2014)	Ежики с рисом (говядина, свинина)	100	13,83	0,00	11,87	3,89	14,38	220,26
№472 (1996)	Пюре картофельное (гарнир)	180	4,28	0,93	7,10	0,67	31,20	204,04
ТТК	Напиток вишневый	200	0,47	0,00	2,61	0,00	17,29	102,30
№468 (1996)	Горошек зеленый консервированный отварной (дополнительный гарнир)	30	1,43	0,01	0,91	0,06	3,94	26,49
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,97	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'			26,29	1,19	30,14	10,24	110,10	812,56

Обед 10 день (пятница)

№139 (2004)	Суп картофельный с горохом, гренками	250/10	4,98	0,00	4,80	4,60	29,18	184,20
№423 (2004)	Бефстроганов из говядины	60/50	19,90	0,56	18,34	5,85	6,24	268,33
№469 (1996)	Макаронные изделия отварные	180	6,62	0,03	7,87	0,78	44,00	254,69
ТТК	Напиток фруктово-ягодный	200	0,22	0,00	0,00	0,00	20,11	96,32
прорм.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,97	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'			35,98	0,59	31,57	11,79	128,00	937,56