

УТВЕРЖДАЮ
 Директор ООО "Каскад"
 Н.А. Елькина
 " 2024г.

СОГЛАСОВАНО
 Директор МАОУ Гимназия №8
 Е.Е. Трофимова
 " 2024г.

**Основное десятидневное меню для учащихся 5-11 классов
 МАОУ Гимназии №8 "Лицей имени С.П.Дягилева"**

МЕНЮ 1 день (понедельник)

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
Завтрак								
№3 (2004)	Бутерброд с маслом, сыром (батон)	10/10/25	4,51	2,63	11,43	0,74	13,14	173,65
№257 (1996)	Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным	200/10	8,07	2,83	10,82	1,65	37,89	279,82
№642 (1996)	Какао с молоком	200	3,94	2,98	3,16	0,59	21,39	123,86
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	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 'Завтрак'			18,19	8,44	26,00	3,62	91,15	659,69
Обед								
№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
ТТК	Каша гречневая рассыпчатая с овощами (лук, морковь)	180	9,96	0,03	19,14	14,29	54,81	416,16
№331 (1982)	Кукуруза консервированная отварная с маслом сливочным (дополнительный гарнир)	30	0,63	0,00	0,84	0,11	3,34	23,35
ТТК	Напиток из брусники	200	0,17	0,00	0,12	0,00	25,48	98,62
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'			41,98	0,60	37,09	21,31	133,90	1006,96
Полдник								
ТТК	Пицца с курицей	100	14,09	2,61	7,40	0,65	27,18	231,56
№588 (1996)	Компот из смеси сухофруктов	200	0,30	0,00	1,56	0,00	19,79	88,69
Итого за 'Полдник'			14,39	2,61	8,96	0,65	46,97	320,25
Итого за день			74,56	11,65	72,05	25,58	272,02	1986,90

МЕНЮ 2 день (вторник)

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
Завтрак								
№3 (2004)	Бутерброд с сыром (батон)	10/25	4,46	2,58	3,34	0,74	13,06	100,39
№294 (1996)	Сырники из творога со сгущенным молоком	60/10	11,52	10,65	7,59	0,10	18,03	186,11
№257 (1996)	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом сливочным	200/10	8,41	2,78	11,07	0,00	37,91	277,66
ТТК	Чай ягодный (с черной смородиной)	200	0,22	0,00	0,07	0,07	21,06	81,23
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 'Завтрак'			27,39	16,01	22,47	1,31	108,38	731,35
Обед								
№2 (2001)	Салат овощной с зеленым горошком	100	1,93	0,00	14,93	14,93	11,87	186,45
№120 91996	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 говядины с отрубями	60/50	19,24	0,00	11,39	2,57	6,42	201,09
№466 (1996)	Рис припущенный с куркумой	180	4,37	0,03	5,73	0,62	47,52	259,74
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	25	1,62	0,00	0,29	0,29	10,22	47,38
Итого за 'Обед'			36,22	0,28	37,82	21,33	129,99	987,81
Полдник								
ТТК	Булочка с маком	100	8,17	0,16	3,07	1,53	55,95	282,92
№698 (2004)	Йогурт	200	7,98	8,49	2,73	0,00	11,11	105,57
Итого за 'Полдник'			16,15	8,65	5,80	1,53	67,06	388,48
Итого за день			79,76	24,94	66,09	24,17	305,43	2107,64

МЕНЮ 3 день (среда)

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
Завтрак								
№3 (2004)	Бутерброд с маслом сливочным (батон)	10/25	1,94	0,05	8,82	0,74	13,14	139,29
№276 (1996)	Макаронные изделия запеченные с сыром	200	10,84	3,98	13,57	0,89	45,91	349,32
ТТК	Помидор пикантный (подгарнировка)	30/3	0,32	0,00	3,00	2,26	1,53	34,05
пром.	Мед (в индивидуальной упаковке)	15	0,12	0,00	0,00	0,00	11,77	45,99
№686 (2004)	Чай с лимоном	200/15/7	0,25	0,00	0,05	0,06	14,08	55,73
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,86	0,00	0,20	0,20	12,69	60,08
Итого за 'Завтрак'			16,62	4,03	25,88	4,39	107,29	722,36
Обед								
ТТК	Салат с пекинской капустой, кукурузой, льняным маслом	100	3,46	2,49	12,20	7,47	6,45	148,28
ФБУН ЕМНЦ ПЗОЗРПП Роспотребнадзора 2018	Борщ на курином бульоне с морской капустой, картофелем, сметаной	250/10	4,48	0,23	4,53	2,34	14,55	112,00
№320 (1996)	Рыба запеченная под молочным соусом с сыром	75/30	20,59	20,38	14,80	1,30	2,07	224,14
№472 (1996)	Пюре картофельное (гарнир)	180	3,85	0,84	6,39	0,60	28,08	183,63
№588 (1996)	Компот из кураги	200	1,02	0,00	0,06	0,06	33,08	125,04
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'			36,18	23,94	38,38	12,17	102,55	879,05
Полдник								
№689 (1996)	Пирожки слоеные с яблоком, корицей	100	5,07	0,25	19,92	0,15	39,06	348,03
ТТК	Сок фруктовый	200	0,17	0,00	0,12	0,00	25,48	98,62
Итого за 'Полдник'			5,24	0,25	20,04	0,15	64,54	446,65
Итого за день			58,04	28,22	84,30	16,71	274,38	2048,07

МЕНЮ 4 день (четверг)

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
Завтрак								
№3 (2004)	Бутерброд с маслом, сыром (батон)	10/10/25	4,51	2,63	11,43	0,74	13,14	173,65
№284 (1996)	Омлет натуральный с маслом сливочным	150/5	14,60	15,54	22,98	7,99	2,60	275,20
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,38	0,00	0,35	0,40	10,56	44,45
№686 (2004)	Чай с лимоном	200/15/7	0,26	0,00	0,06	0,06	15,16	59,88
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	35	2,61	0,00	0,27	0,27	17,77	84,11
Итого за 'Завтрак'			23,65	18,17	35,33	9,70	67,40	675,19
Обед								
№9 (2003)	Салат "Золотая осень" с льняным маслом	100	1,17	0,00	9,95	7,50	8,28	123,44
№132 (1996)	Суп из овощей на мясном бульоне со сметаной	250/10	5,13	0,25	5,57	2,76	12,39	117,41
№424 (1996)	Биточки паровые из говядины с отрубями	100	15,70	0,02	9,96	0,26	9,01	185,55
ТТК	Булгур с овощами	180	6,38	0,01	3,10	0,07	40,18	204,38
ТТК	Напиток из брусники	200	0,17	0,00	0,12	0,00	25,48	98,62
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'			32,78	0,28	29,26	11,15	123,33	860,89
Полдник								
№689 (1996)	Пирожок печеный с мясом, рисом	100	6,66	1,19	7,03	1,05	40,39	250,48
№705 (2004)	Напиток из плодов шиповника	200	0,31	0,00	0,14	0,14	26,07	99,27
Итого за 'Полдник'			6,97	1,19	7,17	1,19	66,46	349,75
Итого за день			63,40	19,64	71,76	22,04	257,19	1885,83

МЕНЮ 5 день (пятница)

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
Завтрак								
№3 (2004)	Бутерброд с сыром (батон)	15/20	5,16	3,95	4,04	0,60	9,70	96,43
№35 (2003)	Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	200/10	7,15	2,81	11,49	1,03	44,31	307,45
№685 (2004)	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	0,05	0,05	14,82	57,35
пром.	Творожок "Наша маша" классический	100	9,00	0,00	5,00	0,00	4,00	96,20
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,49	0,00	0,16	0,16	10,15	48,06
Итого за 'Завтрак'			23,00	6,76	20,74	1,84	82,98	605,48
Обед								
№16(2003)	Салат из свежих огурцов с льняным маслом	100	1,11	0	14,77	14,77	7,36	163,16
№139 (1996)	Суп картофельный с макаронными изделиями на бульоне с курой	250	6,74	0,00	3,05	2,45	19,61	130,98
№430 (1996)	Запеканка картофельная с мясом	243/10	20,88	15,53	25,50	9,82	45,85	492,85
№1041 (1982)	Напиток лимонный	200	0,14	0,00	0,02	0,02	15,45	61,55
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'			32,39	15,53	43,82	27,54	111,67	958,54
Полдник								
№689 (1996)	Расстегай с рыбой (горбуша)	100	12,16	6,99	7,31	0,97	38,40	267,14
ТТК	Напиток вишневый	200	0,47	0,00	2,61	0,00	17,29	88,24
Итого за 'Полдник'			12,63	6,99	9,92	0,97	55,69	355,38
Итого за день			68,02	29,28	74,48	30,35	250,34	1919,39

МЕНЮ 6 день (понедельник)

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
Завтрак								
№3 (2004)	Бутерброд с маслом сливочным (батон)	10/25	1,94	0,05	8,82	0,74	13,14	139,29
№257 (1996)	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	250/10	10,71	3,70	13,44	3,88	46,12	343,57
№642 (1996)	Какао с молоком	200	3,94	2,98	3,16	0,59	21,39	123,86
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,49	0,00	0,16	0,16	10,15	48,06
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,38	0,00	0,35	0,40	10,56	44,45
Итого за 'Завтрак'			18,46	6,73	25,93	5,77	101,36	699,24
Обед								
ТТК	Салат из свежих огурцов и помидоров с пекинской капустой, льняным маслом	100	0,93	0,00	9,94	7,45	4,23	108,89
№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
№423 (2004)	Бефстроганов из говядины	50/50	16,80	16,05	17,95	5,85	6,24	252,43
№464 (1996)	Каша гречневая вязкая (гарнир)	180	5,20	0,03	5,84	1,44	27,09	174,83
ТТК	Напиток из смородины	200	1,08	0,00	0,11	0,00	22,75	91,77
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'			34,14	16,33	39,56	17,90	97,33	862,66
Полдник								
ТТК	Уч кучмак	100	10,77	7,52	15,08	0,64	26,74	283,90
№685 (2004)	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	0,05	0,05	14,82	57,35
Итого за 'Полдник'			10,97	7,52	15,13	0,69	41,56	341,25
Итого за день			63,57	30,58	80,62	24,36	240,25	1903,14

МЕНЮ 7 день (вторник)

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
Завтрак								
№3 (2004)	Бутерброд с сыром (батон)	15/20	5,16	3,95	4,04	0,60	9,70	96,43
№257 (1996)	Каша кукурузная молочная вязкая с маслом сливочным	200/10	8,07	2,83	10,82	1,65	37,89	279,82
№685 (2004)	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	0,05	0,05	14,82	57,35
пром.	Творожок "Наша маша" классический	100	9,00	0,00	5,00	0,00	4,00	96,20
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	35	2,61	0,00	0,27	0,27	17,77	84,11
Итого за 'Завтрак'			25,04	6,78	20,18	2,57	84,18	613,90
Обед								
№60 (1996)	Винегрет овощной	100	1,64	0,00	9,97	9,88	9,61	131,38
№129 (1996)	Рассольник ленинградский на мясном бульоне со сметаной	250/10	5,62	0,25	5,93	2,44	18,82	149,34
№403 (1996)	Плов (с говядиной)	250	5,28	0,00	8,53	8,53	54,69	316,07
№588 (1996)	Компот из кураги	200	1,02	0,00	0,06	0,06	28,19	106,45
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 '			17,79	0,25	25,05	21,47	139,30	834,73
Полдник								
Сб. 1999г.	Булочка с корицей	100	7,63	1,04	17,21	0,79	60,22	422,88
№698 (2004)	Йогурт	200	7,98	8,49	2,73	0,00	11,11	105,57
Итого за 'Полдник'			15,61	9,53	19,94	0,79	71,33	528,45
Итого за день			58,44	16,56	65,17	24,83	294,81	1977,07

МЕНЮ 8 день (среда)

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
Завтрак								
№3 (2004)	Бутерброд с маслом, сыром (батон)	10/10/20	4,14	2,63	11,28	0,59	10,53	160,44
№257 (1996)	Каша пшенная молочная вязкая с маслом сливочным	200/10	8,07	2,83	10,82	1,65	37,89	279,82
ТТК	Чай ягодный (с черной смородиной)	200	0,22	0,00	0,07	0,07	21,06	81,23
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,38	0,00	0,35	0,40	10,56	44,45
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 'Завтрак'			17,04	5,46	23,08	3,27	108,03	697,43
Обед								
№19 (2004)	Салат из свежих помидоров с льняным маслом	100	0,97	0,00	9,97	7,52	4,58	110,97
№131 (1996)	Суп картофельный с рыбой	250/15	6,15	3,68	4,08	2,48	19,98	141,42
ТТК	Люля-кебаб из курицы по школьному	100	18,86	0,05	10,77	0,04	2,32	180,24
ТТК	Сложный гарнир (рис с куркумой, фасоль отварная с маслом)	120/60	17,44	0,003	6,67	0,41	59,71	371,28
588 (1996)	Компот из смеси сухофруктов	200	0,30	0,00	1,56	0,00	19,79	88,69
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'			47,24	3,73	33,53	10,93	129,78	1002,60
Полдник								
пром.	Слойка в ассортименте	100	5,48	4,80	22,77	0,02	43,44	389,01
ТТК	Напиток с витаминами "Витошка"	200	0	0,25	0	0	14,08	55,73
Итого за 'Полдник'			5,48	5,05	22,77	0,02	57,52	444,74
Итого за день			69,76	14,24	79,38	14,22	295,33	2144,77

МЕНЮ 9 день (четверг)

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
Завтрак								
№3 (2004)	Бутерброд с сыром (батон)	10/25	4,46	2,58	3,34	0,74	13,06	100,39
№297 (1994)	Запеканка из творога со сгущенным молоком	60/10	11,79	11,14	8,14	0,07	14,27	177,67
№257 (1996)	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	200/10	5,89	2,85	10,93	0,44	39,99	281,37
№685 (2004)	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	0,05	0,05	14,82	57,35
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 'Завтрак'			25,12	16,57	22,86	1,70	100,46	702,75
Обед								
ФБУН ЕМНЦ ПОЗРПП Роспотребнадзора 2018	Борщ на курином бульоне с морской капустой, картофелем, сметаной	250/10	4,48	0,23	4,53	2,34	14,55	112,00
ТТК	Рыба запеченная с овощами	100	20,60	21,56	17,37	5,04	2,81	249,23
№472 (1996)	Пюре картофельное (гарнир)	180	4,28	0,93	7,10	0,67	31,20	204,04
№329 (1982)	Зеленый горошек консервированный отварной (дополнительный гарнир)	30	1,39	0,01	1,57	0,06	3,82	31,91
№705 (2004)	Напиток из плодов шиповника	200	0,31	0,00	0,14	0,14	26,07	99,27
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09
пром.	Хлеб ржаной	30	1,94	0,00	0,35	0,35	12,26	56,85
Итого за 'Обед'			35,23	22,73	31,30	8,84	105,94	825,39
Полдник								
Сб. 1999г.	Хачапури имеретинские	100	16,94	13,70	15,01	0,69	27,73	316,21
№685 (2004)	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	0,05	0,05	14,82	57,35
Итого за 'Полдник'			17,14	13,70	15,06	0,74	42,55	373,56
Итого за день			77,49	53,00	69,22	11,28	248,95	1901,69

МЕНЮ 10 день (пятница)

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
Завтрак								
№3 (2004)	Бутерброд с маслом сливочным (батон)	10/25	1,94	0,05	8,82	0,74	13,14	139,29
№284 (1996)	Омлет натуральный с маслом сливочным	150/5	14,60	15,54	22,98	7,99	2,60	275,20
№692 (2004)	Кофейный напиток с молоком	200	1,95	1,56	1,45	0,00	19,52	95,17
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,38	0,00	0,35	0,40	10,56	44,45
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09
пром.	Хлеб ржаной	30	1,94	0,00	0,35	0,35	12,26	56,85
Итого за 'Завтрак'			23,04	17,15	34,19	9,72	73,31	683,05
Обед								
№7 (2003)	Салат "Здоровье" с льняным маслом	100	1,25	0,00	9,87	7,43	6,76	117,63
№138 (1996)	Суп картофельный с горохом на мясном бульоне	250	9,44	0,00	4,70	3,17	25,80	176,86
№47 (2004)	Фрикадельки из говядины (паровые) с отрубями	100	16,47	14,92	10,80	0,27	8,46	193,33
№469 (1996)	Макаронные изделия отварные	180	6,62	0,03	5,87	0,78	44,00	254,69
№585 (1996)	Компот из вишни	200	0,62	0,62	3,48	0,00	26,97	132,52
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'			37,18	15,57	35,12	12,05	130,31	960,98
Полдник								
№689 (1996)	Пирожок слоеный с повидлом	100	4,90	4,88	18,00	0,20	36,32	319,86
ТТК	Сок фруктовый	200	0,17	0,00	0,12	0,00	25,48	98,62
Итого за 'Полдник'			5,07	4,88	18,12	0,20	61,80	418,48
Итого за день			65,29	37,60	87,43	21,97	265,42	2062,51