

Согласовано
 Директор МАОУ - СОШ №148
 Е.С. Голованова

Утверждаю
 Директор ООО "Каскад"
 Н.А.Елькина

"02" сентября 2024 г.

"02" сентября 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								
№16(2003)	Салат из свеклы "Бурячок"	100	1,11	0	14,77	14,77	7,36	163,16
№139(199)	Суп картофельный с макаронными изделиями на	250	6,74	0,00	3,05	2,45	19,61	130,98
№416(199)	Шницель из говядины с отрубями	100	17,11	14,5	13,33	6,23	15,65	249,73
№486(199)	Рагу из овощей	180	3,6	0	8,47	8,47	22,16	170,87
№647(199)	Напиток из смородины	200	1,08	0	0,11	0	22,75	91,77
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0	0,24	0,24	15,23	72,09
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0	0,24	0,24	8,17	37,9
Итого за 'Обед '			29,56	14,5	31,74	23,93	88,77	916,5

№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								
№110(199)	Борщ с морской капустой, картофелем, сметаной	250/10	1,97	0,25	7,09	5,06	14,26	123,96
№422(199)	Тефтели из говядины с отрубями и соусом	60/50	9,33	0,00	10,59	6,13	11,62	175,99
№472(199)	Пюре картофельное	180	3,85	0,84	6,39	0,6	28,08	183,63
№588(199)	Компот из кураги	200	1,02	0,00	0,06	0,06	28,19	106,45
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,98	0	0,31	0,31	20,31	96,12
пром.	Хлеб ржаной	30	1,94	0	0,35	0,35	12,26	56,85
Итого за 'Обед '			21,09	1,09	24,79	12,51	114,72	743,00

№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								
№120 (199)	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной	250/10	2,01	0,25	7,05	5,09	11,08	112,46
Методические рекомендации по организации питания детей ФБУН	Рыба, тушеная в томате с овощами и морской капустой	60/50.	0,88	0,00	4,35	4,17	10,48	79,77
№466(199)	Рис припущенный с куркумой	180	4,37	0,03	5,73	0,62	47,52	259,74
ТТК	Напиток из брусники	200	0,17	0	0,12	0	25,48	98,62

пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,98	0	0,31	0,31	20,31	96,12
пром.	Хлеб ржаной	30	1,94	0	0,35	0,35	12,26	56,85
-	Фрукт (яблоко)	100	0,38	0	0,35	0,4	10,56	44,45
Итого за 'Обед '			12,73	0,28	18,26	10,94	137,69	748,006

№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								
№129 (199	Рассольник ленинградский со см	250/10	2,38	0,25	5,80	4,59	17,47	129,99
№394 (199	Жаркое по-домашнему	50/150	15,22	12,38	9,72	3,65	24,24	243,36
ТТК	Напиток фруктово-ягодный	200	0,22	0	0	0	25,11	96,32
-	Выпечка в ассортименте	50	3,08	0,40	1,52	0,50	30,39	144,66
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,72	0	0,39	0,39	25,38	120,15
пром.	Хлеб ржаной	40	2,59	0	0,47	0,47	16,35	75,8
Итого за 'Обед '			27,21	13,03	17,9	9,6	138,94	810,285

№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								
№167 (199	Суп из овощей со сметаной	250/10	2,21	0,25	6,33	4,37	13,34	116,09
№493 (200	Филе цыплят тушенное в сметанном соусе	60/50	17,84	0,32	10,07	3,99	7,35	186,44
№755(198	Макароны отварные с овощами	180	6,02	0,02	9,46	6,54	39,96	265,76
ТТК	Напиток вишневый	200	0,37	0,4	1,95	0	23,82	107,42
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,98	0	0,31	0,31	20,31	96,12
пром.	Хлеб ржаной	30	1,94	0	0,35	0,35	12,26	56,85
Итого за 'Обед '			31,36	0,99	28,47	15,56	117,04	828,68

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								
№139 (200	Суп картофельный с горохом	250	5,79	0,00	4,66	4,46	21,82	148,13
№403(199	Плов (с говядиной)	250	5,28	0,00	8,53	8,53	54,69	316,07
№647(199	Напиток из смородины	200	1,08	0	0,11	0	22,75	91,77
-	Выпечка в ассортименте	50	3,08	0,40	1,52	0,50	30,39	144,66
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,98	0	0,31	0,31	20,31	96,12
пром.	Хлеб ржаной	30	1,94	0	0,35	0,35	12,26	56,85
Итого за 'Обед '			20,15	0,4	15,48	14,15	162,22	853,60

№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								
№17(2003	Салат из свеклы с сыром	100	4,97	3,87	18,67	14,76	8,31	217,27
№129 (199	Рассольник ленинградский со см	250/10	2,38	0,25	5,80	4,59	17,47	129,99
№702(198	Рагу из птицы (филе)	250	17,14	0,03	9,44	3,42	32	273,46

№705(200)	Напиток из плодов шиповника	200	0,31	0	0,14	0,14	26,07	99,27
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,98	0	0,31	0,31	20,31	96,12
пром.	Хлеб ржаной	30	1,94	0	0,35	0,35	12,26	56,85
Итого за 'Обед '			29,72	4,15	34,71	23,57	116,42	872,965

№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(199)	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	6,74	0,00	3,05	2,45	19,61	130,98
№33 (2001)	Рыба, запеченная в омлете	60/40	19,38	19,03	10,22	1,66	3,13	181,87
№472(199)	Пюре картофельное	180	3,85	0,84	6,39	0,6	28,08	183,63
№588(199)	Компот из смеси сухофруктов	200	0,3	0	1,56	0	19,79	88,69
-	Выпечка в ассортименте	50	3,08	0,40	1,52	0,50	30,39	144,66
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,98	0	0,31	0,31	20,31	96,12
пром.	Хлеб ржаной	30	1,94	0	0,35	0,35	12,26	56,85
Итого за 'Обед '			38,27	20,27	23,4	5,87	133,57	882,799

№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								
№120 (199)	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной	250/10	2,01	0,25	7,05	5,09	11,08	112,46
ТТК	Грудка цыпленка тушеная с овощами и соусом "ароматная"	60/50	17,98	0,22	10,10	4,79	6,37	186,66
№463(199)	Каша гречневая вязкая	180	4,37	0,03	5,73	0,62	47,52	259,74
ТТК	Напиток из брусники	200	2,70	0,00	2,51	0,00	39,25	163,66
-	Выпечка в ассортименте	50	3,08	0,40	1,52	0,50	30,39	144,66
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0	0,24	0,24	15,23	72,09
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0	0,24	0,24	8,17	37,9
Итого за 'Обед '			33,66	0,90	27,39	11,48	158,01	977,17

№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								
№110(199)	Борщ с морской капустой, картофелем, сметаной	250/10	1,97	0,25	7,09	5,06	14,26	123,96
№401 (199)	Гуляш из говядины	50/50	15,63	15,01	12,15	4,80	4,01	187,31
№469(199)	Макаронные изделия отварные	180	6,62	0,03	5,87	0,78	44	254,69
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	0,24	0,24	15,23	72,09
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0	0,24	0,24	8,17	37,9
Итого за 'Обед '			27,96	15,29	25,59	11,12	110,78	772,27