Согласовано
Директор МАОУ гимназия №155
В.А.Комолова _____
"___" _____ 2025 г.

Утверждаю
Директор ООО "Каскад"
Н.А.Елькина _____
"___" _____ 2025 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 192 рублей 84 копеек и родительская плата в размере 192 рублей 84 копеек)

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.		
	Обед 1 день							
№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	15,02	0,32	10,58	3,99	8,05	209,50
ТТК	Сложный гарнир (рис припущенный с куркумой, фасоль отварная с маслом сливочным)	120/60	11,44	0,03	6,67	0,41	37,60	271,28
	Выпечка в ассортименте	50	0,26	0,59	2,84	0,59	5,81	108,84
ТТК	Напиток из брусники	200	0,10	0,00	2,51	0,00	39,25	163,66
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,49	0,00	0,16	0,16	10,15	48,06
прорм.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
	Итого за 'Обед'		**31,95**	**1,19**	**28,77**	**9,95**	**124,85**	**961,67**
	Обед 2 день							
Роспотребнадзора по Свердловской области 2018год	Борщ с морской капустой, картофелем, сметаной	250/10	1,97	0,25	7,09	5,06	14,26	123,96
№401 (1996)	Гуляш из говядины	60/50	18,64	0,00	11,25	2,42	6,10	201,20
№469 (1996)	Макаронные изделия отварные	180	6,62	0,03	5,87	0,78	44,00	254,69
ТТК	Напиток вишневый	200	0,47	0,00	2,61	0,00	17,29	88,24
прорм.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,98	0,00	0,31	0,31	20,31	96,12
пром.	Хлеб ржаной	30	1,94	0,00	0,35	0,35	12,26	56,85
	Итого за 'Обед 2 день'		**32,61**	**0,28**	**27,49**	**8,93**	**114,22**	**821,07**
	Обед 3 день							
139/3 (1996	Суп картофельный с макаронными изделиями на бульоне с курой	250	6,74	0,00	3,05	2,45	19,61	140,98
№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	3,86	0,84	8,40	0,60	28,08	205,00
№468 (1996)	Горошек зеленый консервированный отварной (дополнительный гарнир)	30	1,43	0,01	5,91	0,06	3,94	56,49
№588 (1996)	Компот из кураги	200	1,02	0,00	0,06	0,06	28,19	106,45
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 3 день'		**31,14**	**2,94**	**30,79**	**4,94**	**114,06**	**820,42**
	Обед 4 день							
№572 (2004)	Овощи свежие (в нарезке)	100	0,93	0,00	0,15	0,15	4,26	50,51
№120 (1996)	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной	250/10	2,01	0,25	10,05	5,09	13,02	212,00
№394 (1996)	Жаркое по-домашнему	50/200	21,05	15,48	18,00	4,57	30,30	404,21
№705 (2004)	Напиток из плодов шиповника	200	0,31	0,00	0,14	0,14	58,07	99,27
прорм.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09

	Хлеб ржаной	30	1,94	0,00	0,35	0,35	12,26	56,85
	Итого за 'Обед 4 день'		**28,47**	**15,73**	**28,93**	**10,54**	**133,14**	**894,93**
	Обед 5 день							
№129/3(199	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	2,38	0,25	5,80	4,59	17,47	129,99
№63 (2003)	Фрикадельки из курицы с маслом сливочным	100/5	15,06	0,05	7,68	0,10	9,71	164,06
№274 (1996)	Макароны с сыром	180	8,87	5,21	13,95	0,67	39,84	321,01
ТТК	Напиток вишневый	200	0,47	0,00	2,61	0,00	17,29	88,24
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
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,38	0,00	0,35	0,40	10,56	44,45
	Итого за 'Обед 5 день'		**30,68**	**5,51**	**30,87**	**6,24**	**118,27**	**857,75**
	Обед 6 день							
№120 (1996)	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной	250/10	5,01	0,25	9,05	5,09	11,08	120,46
ТТК	Палочки рыбные	120	20,18	1,04	9,32	7,32	24,94	258,64
№472 (1996)	Пюре картофельное	180	3,85	0,84	6,39	0,60	28,08	183,65
ТТК	Напиток фруктово-ягодный	200	0,22	0,00	0,00	0,00	21,00	162,87
	Выпечка в ассортименте	50	1,26	0,59	2,00	0,59	10,81	118,84
прорм.	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 6 день '		**33,30**	**2,72**	**27,16**	**14,00**	**114,23**	**930,42**
	Обед 7 день							
№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	15,12	0,00	15,95	3,54	5,29	180,19
№464 (1996)	Каша гречневая вязкая (гарнир)	180	3,02	0,03	6,50	1,42	42,37	225,50
ТТК	Напиток из брусники	200	1,70	0,00	2,51	0,00	19,00	133,66
	Выпечка в ассортименте	50	1,26	0,59	2,84	0,59	20,80	158,84
прорм.	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 7 день'		**30,62**	**0,62**	**31,25**	**8,40**	**121,39**	**915,14**
	Обед 8 день							
№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 тушенная	100	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
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 8 день'		**30,78**	**7,47**	**22,63**	**5,90**	**133,21**	**905,90**
	Обед 9 день							
ФБУН ЕМНЦ ПОЗРПП Роспотребнадзора по Свердловской области 2018год	Борщ с морской капустой, картофелем, сметаной	250/10	1,97	0,25	7,09	5,06	14,26	123,96
№562 (2014)	Ежики с рисом (говядина, свинина)	100	13,83	0,00	13,84	3,89	14,39	318,06
№472 (1996)	Пюре картофельное	180	3,85	0,84	5,39	0,60	28,08	183,65
ТТК	Напиток вишневый	200	0,47	0,00	2,61	0,00	17,29	88,24
	Выпечка в ассортименте	50	3,26	0,59	3,84	0,59	30,81	158,84
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 9 день'		**26,90**	**1,68**	**33,25**	**10,62**	**128,23**	**982,75**

Обед 10 день

139 (2004)	Суп картофельный с горохом, гренками	250/10	3,98	0,00	4,80	4,60	19,18	184,20
№423 (2004)	Бефстроганов из говядины	50/50	16,80	16,05	16,82	5,85	6,24	242,28
№469 (1996)	Макаронные изделия отварные	180	6,62	0,03	5,87	0,78	33,99	200,62
ТТК	Напиток фруктово-ягодный	200	0,22	0,00	0,00	0,00	25,11	96,32
пропм.	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 10 день '		**31,66**	**16,67**	**30,73**	**12,22**	**133,65**	**918,23**