

Согласовано

Директор БМАОУ СОИИ №55

М.О. Калинин

09.01.2024г.

Утверждаю

Директор ООО "Каскад"

Н.А.Евджина

**Основное десятидневное меню обедов для учащихся в 5-11 классах**

(за счет средств субсидий из федерального бюджета, и за счет средств родителей на сумму 110 рублей 60 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.		
<b>1 день, понедельник</b>								
№129 (1996)	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	2,38	0,25	5,80	4,59	17,47	129,99
№422 (1996)	Тефтели из говядины с отрубями и соусом	75/50	11,52	0,00	10,85	5,48	13,80	195,58
№472(1996)	Пюре картофельное	180	3,85	0,84	6,39	0,6	28,08	193,65
№ 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	0,32	0,32	20,3	96,12
пром.	Хлеб ржаной	30	1,93	0	0,36	0,36	12,25	56,85
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>23,67</b>	<b>1,09</b>	<b>23,78</b>	<b>11,41</b>	<b>120,09</b>	<b>778,64</b>

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
<b>2 день, вторник</b>								
№15(2001)	Свекла отварная с льняным маслом	100	1,4	0	6,9	6,9	8,4	115
№120 (1996)	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной	250/10	2,01	0,25	7,05	5,09	11,08	112,46
№394(1996)	Жаркое по-домашнему со свиной	50/200	15,04	0	17,5	4,57	30,3	336,34
ТТК	Напиток с витаминами "Витошка"	200	0,00	0,00	0,00	0,00	18,97	74,76
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,97	0	0,32	0,32	20,3	96,12
пром.	Хлеб ржаной	30	1,93	0	0,36	0,36	12,25	56,85
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>23,35</b>	<b>0,25</b>	<b>32,13</b>	<b>17,24</b>	<b>101,30</b>	<b>791,53</b>

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
<b>3 день, среда</b>								
№110(1996)	Борщ с морской капустой, картофелем, сметаной	250/10	1,97	0,25	7,09	5,06	14,26	123,96
№42(2003)	Котлета рыбная "Лада" с отрубями	100	3,17	0,90	12,27	4,49	16,59	184,00
№466(1996)	Рис припущенный с куркумой	180	4,37	0,03	5,73	0,62	47,52	259,74
№588(1996)	Компот из смеси сухофруктов	200	0,3	0	1,56	0	19,79	88,69
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,97	0	0,32	0,32	20,3	96,12
пром.	Хлеб ржаной	30	1,93	0	0,36	0,36	12,25	56,85
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>14,71</b>	<b>1,18</b>	<b>27,33</b>	<b>10,85</b>	<b>130,71</b>	<b>809,37</b>

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
<b>4 день, четверг</b>								
№167 (1996)	Суп из овощей со сметаной	250/10	2,21	0,25	6,33	4,37	13,34	116,09
№493 (2004)	Филе цыплят тушенное в сметанном соусе	60/50	17,84	0,32	10,07	3,99	7,35	186,44
№463(1996)	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,87	0,03	6,99	2,74	51,54	295,42
ТТК	Напиток фруктово-ягодный	200	0,22	0	0	0	25,11	96,32
прм.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0	0,24	0,24	15,23	72,09
пром.	Хлеб ржаной	30	1,93	0	0,36	0,36	12,25	56,85
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>34,3</b>	<b>0,6</b>	<b>23,99</b>	<b>11,7</b>	<b>124,82</b>	<b>823,21</b>

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
<b>5 день, пятница</b>								
№134 (2004)	Суп крестьянский с перловой крупой, сметаной	250/10	2,44	0,25	7,12	5,16	15,94	134,25
ТТК	Бедро цыпленка запеченное по домашнему	100	18,08	0,06	22,26	0,25	0,44	274,46
№469(1996)	Макаронные изделия отварные	180	6,62	0,03	5,87	0,78	44,00	254,69
№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	0,24	0,24	15,23	72,09
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0	0,24	0,24	8,17	37,90
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>30,97</b>	<b>0,34</b>	<b>35,87</b>	<b>6,81</b>	<b>109,85</b>	<b>834,75</b>

**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.		
<b>6 день, понедельник</b>								
№120 (1996)	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной	250/10	2,01	0,25	7,05	5,09	11,08	112,46
№403(1996)	Плов (со свининой)	275	18,2	0	41,3	8,92	54,7	662,00
ТТК	Напиток вишневый	200	0,47	0,00	2,61	0,00	17,29	88,24
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	35	2,22	0	0,24	0,24	15,22	72,09
пром.	Хлеб ржаной	30	1,93	0	0,36	0,36	12,25	56,85
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>24,83</b>	<b>0,25</b>	<b>51,56</b>	<b>14,61</b>	<b>110,54</b>	<b>991,63</b>

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
<b>7 день, вторник</b>								
№12(1996)	Рассольник домашний со сметаной	250/10	2,01	0,25	5,54	3,58	13,69	110,67
№50 (2023)	Котлеты домашние с отрубями	100	14,85	0,15	12,26	2,71	11,35	253,74
№518 (2004)	Картофель отварной	180	3,45	0,03	5,62	0,68	28,48	176,91
№588(1996)	Компот из смеси сухофруктов	200	0,3	0	1,56	0	19,79	98,69
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,97	0	0,32	0,32	20,3	96,12
пром.	Хлеб ржаной	30	1,93	0	0,36	0,36	12,25	56,85
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>25,51</b>	<b>0,43</b>	<b>25,66</b>	<b>7,65</b>	<b>105,86</b>	<b>792,98</b>

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
<b>8 день, среда</b>								
№110(1996)	Борщ с морской капустой, картофелем, сметаной	250/10	1,97	0,25	7,09	5,06	14,26	133,96
№493(2004)	Филе цыплят тушенное в сметанном соусе	75/50	22,08	0,32	10,58	3,99	8,05	219,5
№464 (1996)	Каша гречневая вязкая	180	5,2	0,03	5,84	1,44	27,09	184,83
№ 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	0,32	0,32	20,3	96,12
пром.	Хлеб ржаной	30	1,93	0	0,36	0,36	12,25	56,85
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>35,17</b>	<b>0,6</b>	<b>24,25</b>	<b>11,23</b>	<b>110,14</b>	<b>797,71</b>

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
<b>9 день, четверг</b>								
№139 (2004)	Суп картофельный с горохом	250	5,79	0,00	4,66	4,46	21,82	148,13
№461(1994)	Биточек рубленый из курицы паровой с отрубями	100	17,41	0,01	3,73	0,23	11,28	153,20
ТТК	Булгур с овощами	180	6,38	0,01	3,10	0,07	40,18	254,38
ТТК	Напиток фруктово-ягодный	200	0,22	0	0	0	25,11	96,32
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,97	0	0,32	0,32	20,3	96,12
пром.	Хлеб ржаной	30	1,94	0	0,35	0,35	12,26	56,85
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>34,71</b>	<b>0,02</b>	<b>12,16</b>	<b>5,43</b>	<b>130,95</b>	<b>805,00</b>

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
<b>10 день, пятница</b>								
№167 (1996)	Суп из овощей со сметаной	250/10	2,21	0,25	6,33	4,37	13,34	116,09
№401(1996)	Гуляш из свинины	50/50	12,25	0	15,55	2,5	3,93	204,08
№469(1996)	Макаронные изделия отварные	180	6,62	0,03	5,87	0,78	44	254,69
№647(1996)	Напиток из смородины	200	1,08	0	0,11	0	22,75	91,77
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,97	0	0,32	0,32	20,3	96,12
пром.	Хлеб ржаной	30	1,94	0	0,35	0,35	12,26	56,85
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>27,07</b>	<b>0,28</b>	<b>28,53</b>	<b>8,32</b>	<b>116,58</b>	<b>819,60</b>

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 634721627414093995837494482188458045512377282758

Владелец Калинин Максим Олегович

Действителен с 21.06.2023 по 20.06.2024