

Согласовано
Директор БМАОУ СОЦ №55
М.О. Калинин

2025 г.

Утверждаю
Директор ООО "Каскад"
Н.А.Едъкина

2025 г.

Основное десятидневное меню обедов для 1-4 классов

(за счет средств федерального и областного бюджета в виде субсидий на сумму 126 рублей 00 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								
№139 (2004)	Суп картофельный с горохом	250	5,79	0,00	4,66	4,46	21,82	148,13
№469 (2004)	Фрикадельки в соусе из говядины	60/50	9,97	0,01	7,38	0,97	11,97	153,93
№469(1996)	Макаронные изделия отварные	150	5,51	0,03	4,89	0,65	36,65	212,18
№ 588(1996)	Компот из кураги	200	1,02	0,00	0,06	0,06	28,19	106,45
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
Итого за 'Обед '			25,81	0,04	17,47	6,62	122,03	730,69

№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								
№15 (2001)	Свекла отварная с льняным маслом	60	0,86	0,00	4,17	3,14	6,49	63,22
№139 (1996)	Суп картофельный с макаронными изделиями на бульоне с курой	250	6,70	0,25	3,10	2,00	19,60	131,00
№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	70,76
пром.	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
Итого за 'Обед '			26,76	0,25	25,37	10,31	102,84	730,26

№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								
№110(1996)	Борщ с морской капустой, картофелем, сметаной	250/10	1,97	0,25	7,09	5,06	14,26	123,96
№320 (1996)	Рыба запеченная под молочным соусом с сыром	90	2,70	2,70	9,10	0,22	9,10	126,00
№466(1996)	Рис припущенный с куркумой	150	3,64	0,03	4,82	0,51	39,63	216,96
№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
Итого за 'Обед '			13,51	2,98	23,25	6,47	115,33	708,58

№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 (1996)	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	2,38	0,25	5,80	4,59	17,47	129,99
№493 (2004)	Филе цыплят тушенное в сметанном соусе	60/50	17,84	0,32	10,07	3,99	7,35	186,44
№464(1996)	Каша гречневая вязкая	150	8,58	0,03	6,48	2,24	46,26	265,95
ТТК	Напиток фруктово-ягодный	200	0,22	0	0	0	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	37,90
Итого за 'Обед '			32,54	0,6	22,83	11,3	119,59	788,69

№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								
№120 (1996)	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной	250/10	2,01	0,25	7,05	5,09	11,08	112,46
№63(2003)	Фрикадельки из курицы с отрубями	90	15,50	0,61	6,28	0,18	7,45	146,77
№469(1996)	Макаронные изделия отварные	150	5,51	0,03	4,89	0,65	36,65	212,18
№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
Итого за 'Обед '			26,85	0,89	18,84	6,54	104,65	680,67

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								
№110(1996)	Борщ с морской капустой, картофелем, сметаной	250/10	1,97	0,25	7,09	5,06	14,26	133,96
№403(1996)	Плов (со свининой)	250	16,88	0	21,98	8,92	54,69	483,49
№588(1996)	Компот из смеси сухофруктов	200	0,3	0	1,56	0	19,79	88,69
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
Итого за 'Обед '			22,67	0,25	31,11	14,46	112,14	816,13

№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								
№139 (2004)	Суп картофельный с горохом	250	5,79	0	4,66	4,46	21,82	148,13
№469(2004)	Фрикадельки в соусе из говядины	60/50	9,97	0,01	7,38	0,97	11,97	163,93
№463(1996)	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,58	0,03	6,48	2,24	46,26	265,95
ТТК	Напиток вишневый	200	0,37	0,40	1,95	0,00	23,82	107,42
пром.	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
Итого за 'Обед '			28,87	0,44	21,07	8,27	131,35	814,37

№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								
№120 (1996)	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной	250/10	2,01	0,25	7,05	5,09	11,08	112,46
Методические рекомендации 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
№472(1996)	Пюре картофельное	150	3,21	0,70	5,33	0,50	23,40	173,04
№ 588(1996)	Компот из кураги	200	1,02	0,00	0,06	0,06	28,19	126,45
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	45	3,34	0	0,36	0,36	22,83	108,13
пром.	Хлеб ржаной	30	1,93	0	0,36	0,36	12,25	56,85
Итого за 'Обед '			12,39	0,95	17,51	10,54	108,23	656,70

№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								
№128 (1996)	Рассольник домашний со сметаной	250/10	5,79	0,00	4,66	4,46	21,82	158,13
№702(1982)	Рагу из птицы	260	20,51	0,03	10,48	3,53	29,01	288,69
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
Итого за 'Обед '			31,43	0,03	15,81	8,66	108,50	696,11

№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								
№167 (1996)	Суп из овощей со сметаной	250/10	2,21	0,25	6,33	4,37	13,34	116,09
№476 (1997)	Котлеты домашние с отрубями	90	12,24	0,16	14,4	0,72	10,17	217,80
№469(1996)	Макаронные изделия отварные	150	5,51	0,03	4,89	0,65	36,65	212,18
№ 65(2003)	Напиток Здоровье	200	1,4	0,4	1,3	0	27,4	133,00
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
Итого за 'Обед '			24,88	0,84	27,40	6,22	110,96	789,06

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 585249322191308794809203999415189642533074891263

Владелец Калинин Максим Олегович

Действителен с 02.07.2024 по 02.07.2025