

Согласовано

Директор БМАОУ СОШ №55

М.О. Калинин

2025 г.

Утверждаю

Директор ООО "Каскад"

Н.А. Елькина

2025 г.

Основное десятидневное меню обедов для учащихся в 5-11 классах

(за счет средств субсидий из федерального бюджета, и за счет средств родителей на сумму 145 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	168,13
№493(2004)	Филе цыплят тушенное в сметанном соусе	70/50	20,67	0,32	10,58	3,70	4,53	196,16
№464 (1996)	Каша гречневая вязкая	180	5,2	0,03	5,84	1,44	27,09	194,83
№ 588(1996)	Компот из кураги	200	1,02	0,00	0,06	0,06	28,19	136,45
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
Итого за 'Обед '			37,58	0,35	21,82	10,34	114,18	848,54

№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	100	1,4	0	6,9	6,9	8,4	125
№139 (1996)	Суп картофельный с макаронными изделиями на бульоне с курой	250	6,70	0,25	3,10	2,00	19,60	141,00
№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	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
Итого за 'Обед '			28,04	0,25	28,18	14,15	109,82	830,07

№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	75/30	20,59	20,38	14,80	1,30	2,07	224,14
№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
Итого за 'Обед '			32,13	20,66	29,86	7,66	116,19	849,50

№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
№562(2014)	Ежики с рисом	100	14,60	0,32	15,80	3,99	14,40	257,00
№472(1996)	Пюре картофельное	180	3,85	0,84	6,39	0,60	28,08	193,65
№329(1982)	Горошек зеленый консервированный отварной	30	1,43	0,01	0,91	0,06	3,94	26,49
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	1,93	0	0,36	0,36	12,25	56,85
Итого за 'Обед '			25,95	1,41	28,67	9,86	117,61	829,93

№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
ТТК	Бедро цыпленка запеченное по домашнему	100	18,08	0,06	22,26	0,25	0,44	274,46
№274(1996)	Макароны с сыром	180	10,86	5,20	13,97	0,67	37,84	321,16
№705 (2004)	Напиток из плодов шиповника	200	0,31	0,00	0,14	0,14	26,07	99,27
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 '			36,16	5,51	44,1	6,83	107,98	903,46

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)	275	18,2	0	41,3	8,92	54,7	462,00
№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 '			25,37	0,25	50,63	14,66	121,3	837,62

№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
ТТК	Грудка цыпленка тушеная с овощами и соусом "ароматная"	70/50	20,80	0,22	11,29	5,58	6,37	208,61
№469(1996)	Макаронные изделия отварные	180	6,62	0,03	5,87	0,78	44	254,69

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	1,93	0	0,36	0,36	12,25	56,85
Итого за 'Обед '			38,33	0,25	22,5	11,5	129,85	860,72

№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	122,46
ТТК	Рыба, тушеная в томате с овощами и морской капустой	60/50	22,08	0,32	10,58	3,99	8,05	219,5
№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	116,45
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
Итого за 'Обед '			33,86	1,41	24,76	10,42	107,95	805,03

№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	148,13
№401(1996)	Гуляш из свинины	50/50	12,25	0,00	15,55	2,50	3,93	204,08
ТТК	Булгур с овощами	180	6,38	0,01	3,10	0,07	40,18	254,38
№705 (2004)	Напиток из плодов шиповника	200	0,31	0	0,14	0,14	26,07	99,27
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 '			29,64	0,01	24,12	7,84	124,56	858,83

№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	100	13,6	0,01	16	0,81	11,3	242,00
№469(1996)	Макаронные изделия отварные	180	6,62	0,03	5,87	0,78	44	254,69
№ 65(2003)	Напиток Здоровье	200	1,4	0,4	1,3	0	27,4	133,00
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 '			28,74	0,69	30,17	6,63	128,6	898,75

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 585249322191308794809203999415189642533074891263
Владелец Калинин Максим Олегович
Действителен с 02.07.2024 по 02.07.2025