

Согласовано

Директор МАОУ - гимназия №94

С.А. Ярославцев

2025 г.

Утверждаю

Директор ООО "Каскад"

Н.А. Елькина

2025 г.

**Основное десятидневное меню обедов для 1-4 классов обучающихся в первую смену
за счет средств родителей в размере 160 рубля 00 копеек
с пищевой аллергией на молоко, молочные продукты**

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
Обед 1 день								
№167 (1996)	Суп из овощей	250	1,96	0,00	4,37	4,37	11,00	95,97
№474 (1997)	Котлеты особые с отрубями	90	14,03	0,00	11,82	2,37	6,44	187,20
№464 (1996)	Каша гречневая вязкая с маслом растительным (гарнир)	150	4,49	0,00	5,48	5,48	24,27	158,23
	Выпечка в ассортименте	50	1,26	0,59	1,30	0,59	30,81	128,84
ТТК	Напиток из брусники	200	2,70	0,00	2,51	0,00	39,25	163,66
пром.	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 '			27,96	0,59	25,96	13,29	135,17	843,90
Обед 2 день								
№110(1996)	Борщ с морской капустой, картофелем	250	1,72	0,00	6,13	5,06	11,82	103,84
№416 (1996)	Шницель из говядины с отрубями	90	13,50	0,61	10,24	3,32	12,50	190,20
№469(1996)	Макаронные изделия отварные с растительным маслом	150	5,50	0,00	5,00	5,00	36,60	212,00
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,38	0,00	0,35	0,40	10,56	44,45
ТТК	Напиток вишневый	200	0,39	0,39	2,17	0,00	21,74	101,41
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,97	0,00	0,32	0,32	20,30	96,12
пром.	Хлеб ржаной	30	1,94	0,00	0,35	0,35	12,26	56,85
Итого за 'Обед 2 день'			26,40	1,00	24,56	14,45	125,78	804,87
Обед 3 день								
№139 (1996)	Суп картофельный с макаронными изделиями на бульоне с курой	250	5,74	0,00	7,05	2,45	19,61	130,98
№47 (2004)	Фрикадельки из говядины (паровые) с отрубями	90	12,40	0,02	10,13	0,24	7,80	167,39
ТТК	Булгур с овощами	150	4,32	0,01	4,59	0,06	33,49	190,32
	Выпечка в ассортименте	50	1,26	0,59	1,30	0,59	20,81	128,84
№1041 (1982)	Напиток лимонный	200	0,14	0,00	0,02	0,02	15,45	61,55
пром.	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'			27,38	0,62	23,57	3,84	120,56	789,07

Обед 4 день

№120 (1996)	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,01	0,25	7,05	5,09	9,10	112,46
№422 (1996)	Тефтели из говядины с отрубями и соусом	60/50	9,33	0,00	10,59	6,13	11,62	175,99
№472/3 (1996)	Пюре картофельное без молока с маслом сливочным	150	2,54	0,03	4,75	0,50	24,29	140,82
№422 (1996)	Тефтели из говядины с отрубями и соусом	60/50	9,33	0,00	10,59	6,13	11,62	175,99
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,38	0,00	0,35	0,40	10,56	44,45
ТТК	Напиток вишневый	200	0,10	0,00	0,61	0,00	17,29	88,24
прорм.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,97	0,00	0,32	0,32	20,30	96,12
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
Итого за 'Обед 4 день'			27,95	0,28	34,50	18,81	112,95	871,97

Обед 5 день

№129 (1996)	Рассольник ленинградский	250	2,24	0,00	4,49	4,49	22,57	151,35
№390 (1996)	Свинина тушеная	75/50	15,12	0,00	15,95	3,54	5,29	180,19
№36 (2003)	Рис припущенный с овощами	150	3,80	0,02	5,20	2,74	20,80	200,73
	Выпечка в ассортименте	50	1,26	0,59	1,30	0,59	20,81	128,84
ТТК	Напиток фруктово-ягодный	200	0,22	0,00	1,53	0,00	25,11	106,32
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 5 день '			26,16	0,61	28,95	11,84	117,98	877,42

Обед 6 день

№120 (1996)	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,01	0,25	7,05	5,09	9,10	112,46
ТТК	Курица отварная (филе)	90	12,48	19,76	10,33	0,01	0,62	147,38
№469(1996)	Макаронные изделия отварные с растительным маслом	150	5,50	0,00	5,00	5,00	36,60	212,00
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,38	0,00	0,35	0,40	10,56	44,45
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
Итого за 'Обед 6 день '			24,36	20,01	25,82	10,98	97,57	714,52

Обед 7 день

139/3 (1996г.	Суп картофельный с макаронными изделиями на бульоне с курой	250	5,74	0,00	7,05	2,45	19,61	130,98
№424 (1996)	Биточки из говядины паровые с отрубями	90	14,16	0,02	8,98	0,24	8,16	187,08
№486 (1996)	Рагу из овощей	150	3,01	0,00	7,06	7,06	18,15	142,54
№1041 (1982)	Напиток лимонный	200	0,14	0,00	0,02	0,02	15,45	61,55
	Выпечка в ассортименте	50	1,26	0,59	1,30	0,59	20,81	128,84
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 7 день '			27,83	0,61	24,89	10,84	105,58	760,99

Обед 8 день

№167 (1996)	Суп из овощей	250	1,96	0,00	4,37	4,37	11,00	95,97
ТТК	Индейка тушеная	90	13,04	0,19	9,83	3,60	5,73	162,12
№464 (1996)	Каша гречневая вязкая с маслом растительным (гарнир)	150	4,49	0,00	5,48	5,48	24,27	158,23
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,38	0,00	0,35	0,40	10,56	44,45
№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	30	1,94	0,00	0,35	0,35	12,26	56,85
Итого за 'Обед 8 день'			25,06	0,19	20,68	14,50	107,24	696,17

Обед 9 день

№110(1996)	Борщ с морской капустой, картофелем	250	1,97	0,25	7,09	5,06	14,26	123,96
ТТК	Бедро цыпленка запеченное по домашнему	100	15,02	0,06	12,50	0,25	0,44	173,36
№466 (1996)	Рис припущенный с куркумой с маслом растительным	150	3,62	0,00	4,84	4,82	39,59	216,90
ТТК	Напиток вишневый	200	0,00	0,00	2,61	0,00	18,29	88,24
	Выпечка в ассортименте	50	1,26	0,59	1,30	0,59	20,81	128,84
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 '			25,39	0,90	28,82	11,20	116,79	841,30

Обед 10 день

№139 (2004)	Суп картофельный с горохом, гренками	250/10	4,98	0,00	4,80	4,60	29,18	184,20
№476 (1997)	Котлеты домашние с отрубями	90	13,36	0,13	11,03	2,44	10,21	192,36
№469(1996)	Макаронные изделия отварные с растительным маслом	150	5,50	0,00	5,00	5,00	36,60	212,00
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,38	0,00	0,35	0,40	10,56	44,45
ТТК	Напиток фруктово-ягодный	200	0,22	0,00	0,00	0,00	20,11	96,32
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 10 день '			27,96	0,13	21,66	12,92	130,06	839,33