

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Каскад"

Н.А. Елькина

2025г.

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ СОШ №184 «Новая школа»

Е.В. Ершова

2025г.

**Основное десятидневное меню обедов для учащихся 5-6 классов  
МАОУ СОШ №184 «Новая школа»**

**(за счет средств родителей на сумму 192 рубля 84 копейки )**

№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>								
№572 (2004)	Овощи свежие (в нарезке)	100	0,93	0,00	0,15	0,15	4,26	50,51
№131 (1996)	Суп картофельный с рыбой(минтай)	250/15	6,15	3,68	4,08	2,48	19,98	141,42
№493 (2004)	Филе цыплят тушенное в сметанном соусе	75/50	22,08	0,32	10,58	3,99	8,05	209,50
№464 (1996)	Каша гречневая вязкая (гарнир)	180	5,42	0,03	6,50	1,41	49,18	201,50
ТТК	Напиток из брусники	200	0,17	0,00	0,12	0,00	25,48	98,62
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
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>38,27</b>	<b>4,03</b>	<b>21,91</b>	<b>8,51</b>	<b>130,35</b>	<b>811,55</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>								
ТТК	Салат с пекинской капустой, кукурузой, льняным маслом	100	3,46	2,49	12,20	7,47	6,45	148,28
№120 91996)	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной	250/10	6,23	0,25	5,21	2,65	11,08	112,73
№562 (2014)	Ежики с рисом (говядина, свинина)	100	13,83	0,00	15,84	3,89	14,39	318,06
№472 (1996)	Пюре картофельное (гарнир)	180	3,85	0,84	6,39	0,60	28,08	183,65
ТТК	Напиток вишневый	200	0,47	0,00	2,61	0,00	20,29	108,24
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
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>31,36</b>	<b>3,58</b>	<b>42,73</b>	<b>15,09</b>	<b>103,69</b>	<b>980,95</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>								
№572 (2004)	Овощи свежие (в нарезке)	100	0,93	0,00	0,15	0,15	4,26	50,51
№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
№320 (1996)	Рыба запеченная под молочным соусом с сыром	70/30	19,38	19,17	14,42	1,30	2,07	215,88
№466 (1996)	Рис припущенный с куркумой	180	4,37	0,03	5,73	0,62	37,52	200,74

№588 (1996)	Компот из кураги	200	1,02	0,00	0,06	0,06	33,08	125,04
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
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>33,49</b>	<b>20,29</b>	<b>26,34</b>	<b>3,00</b>	<b>124,73</b>	<b>864,30</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.		

#### 4 день (четверг)

№83(1982)	Салат из квашеной капусты с яблоками, брусникой	100	1,30		5,00		8,30	89,00
№139 (1996)	Суп картофельный с макаронными изделиями на бульоне с курой	250	6,74	0,00	3,05	2,45	19,61	130,98
№430(1996)	Запеканка картофельная с мясом(говядина, свинина), маслом сливочным	243/5	19,90		23,30		41,90	469,00
№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
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>31,60</b>	<b>0,00</b>	<b>31,85</b>	<b>2,95</b>	<b>108,66</b>	<b>860,53</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.		

#### 5 день (пятница)

ТТК	Салат из свежих огурцов и помидоров с пекинской капустой, льняным маслом	100	0,93	0,00	9,94	7,45	4,23	108,89
ФБУН ВМНЦ ГОЗРП Роспотребнадзора по Свердловской области 2014 год	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	50/50	15,63	15,01	12,15	4,80	4,01	187,31
№469 (1996)	Макаронные изделия отварные	180	6,62	0,03	5,87	0,78	43,99	254,62
№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	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>28,98</b>	<b>15,29</b>	<b>35,67</b>	<b>18,71</b>	<b>115,96</b>	<b>884,05</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.		

#### 6 день (понедельник)

№572 (2004)	Овощи свежие (в нарезке)	100	0,93	0,00	0,15	0,15	4,26	50,51
№139 (2004)	Суп картофельный с горохом, гренками	250/10	4,98	0,00	4,80	4,60	29,18	184,20
№423 (2004)	Бефстроганов из говядины	50/50	10,80	10,05	13,70	5,85	6,24	242,28
№464 (1996)	Каша гречневая вязкая (гарнир)	180	5,20	0,03	5,84	1,44	27,09	174,83
ТТК	Напиток фруктово-ягодный	200	0,22	0,00	0,00	0,00	20,11	96,32
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
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>25,65</b>	<b>10,08</b>	<b>24,97</b>	<b>12,52</b>	<b>110,28</b>	<b>858,14</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.		

**7 день (вторник)**

ТТК	Салат из свежих огурцов и помидоров с пекинской капустой, льняным маслом	100	0,93	0,00	9,94	7,45	4,23	108,89
№139 (1996)	Суп картофельный с макаронными изделиями на бульоне с курой	250	6,74	0,00	3,05	2,45	19,61	130,98
№403 (1996)	Плов (с говядиной)	250	5,28	0,00	8,53	8,53	54,69	316,07
№588 (1996)	Компот из кураги	200	1,02	0,00	0,06	0,06	28,19	106,45
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,98	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
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>18,24</b>	<b>0,00</b>	<b>22,14</b>	<b>19,05</b>	<b>135,19</b>	<b>796,42</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.		

**8 день (среда)**

<small>Федеральное государственное учреждение "Роспотребнадзор" по Свердловской области 2018 год</small>	Борщ с морской капустой, картофелем, сметаной	250/10	1,97	0,25	7,09	5,06	14,26	123,96
ТТК	Палочки рыбные	120	20,18	1,04	9,32	7,32	24,93	258,64
№472 (1996)	Пюре картофельное (гарнир)	180	4,28	0,93	7,10	0,67	31,20	204,04
№329 (1982)	Зеленый горошек консервированный отварной (дополнительный гарнир)	30	1,39	0,01	1,57	0,06	3,82	31,91
№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	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>31,65</b>	<b>2,23</b>	<b>25,70</b>	<b>13,73</b>	<b>123,68</b>	<b>827,81</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.		

**9 день (четверг)**

№7 (2003)	Салат "Здоровье" с пекинской капустой с льняным маслом	100	0,92	0,00	9,93	7,37	4,86	111,03
№129/3 (1996)	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	2,38	0,25	5,80	4,59	19,47	129,99
ТТК	Индейка тушеная	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
ТТК	Напиток из брусники	200	0,17	0,00	0,12	0,00	25,48	98,62
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
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>24,34</b>	<b>0,49</b>	<b>32,00</b>	<b>18,28</b>	<b>126,00</b>	<b>877,95</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>								
№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	5,01	0,25	9,05	5,09	11,08	120,46
№47 (2004)	Фрикадельки из говядины (паровые) с отрубями	100	16,47	14,92	10,80	0,27	8,46	193,33
№469 (1996)	Макаронные изделия отварные	180	6,62	0,03	5,87	0,78	43,99	254,62
№ 65(2003)	Напиток Здоровье	200	1,4	0,4	1,3	0	27,4	133,00
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
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>33,95</b>	<b>15,60</b>	<b>27,65</b>	<b>6,77</b>	<b>118,59</b>	<b>861,91</b>