

Согласовано  
 Директор МАОУ - СОШ № 208  
 углубленным изучением отдельных предметов

С.С. Чуб  
 9 " *май* 2025 г.

Утверждаю  
 Директор ООО "Аркада"

А.Р.Хазиев  
 " " *май* 2025 г.

**Основное десятидневное меню обедов для 5-11 классов**

(за счет средств субсидии, выделенной муниципальному образованию "город Екатеринбург" на обеспечение бесплатным одноразовым питанием (обед) обучающихся во вторую смену, в размере 192 рублей 84 копеек и родительская плата в размере 192 рублей 84 копеек)

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.		
<b>Обед 1 день</b>								
131 (1996)	Суп картофельный с рыбой (филе минтая)	250/20	6,30	0,00	4,16	2,92	23,87	145,57
493 (2004)	Филе цыплят тушенное в сметанном соусе	75/50	15,02	0,32	10,58	3,99	8,05	209,50
ТК	Сложный гарнир (рис припущенный с куркумой, фасоль отварная с маслом сливочным)	120/60	11,44	0,03	6,67	0,41	37,60	271,28
	Выпечка в ассортименте	50	0,26	0,59	2,84	0,59	5,81	108,84
ТК	Напиток из брусники	200	0,10	0,00	2,51	0,00	39,25	163,66
ром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,49	0,00	0,16	0,16	10,15	48,06
ром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>35,90</b>	<b>0,94</b>	<b>27,16</b>	<b>8,31</b>	<b>132,90</b>	<b>984,81</b>
<b>Обед 2 день</b>								
УН ЕМНЦ ПОЗРПП потребнадзора по Свердловской области 8 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	60/50	18,64	0,00	11,25	2,42	6,10	201,20
469 (1996)	Макаронные изделия отварные	180	6,62	0,03	5,87	0,78	44,00	254,69
ТК	Напиток вишневый	200	0,47	0,00	2,61	0,00	17,29	88,24
ром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,98	0,00	0,31	0,31	20,31	96,12
ром.	Хлеб ржаной	30	1,94	0,00	0,35	0,35	12,26	56,85
<b>Итого за 'Обед 2 день'</b>			<b>32,61</b>	<b>0,28</b>	<b>27,49</b>	<b>8,93</b>	<b>114,22</b>	<b>821,07</b>
<b>Обед 3 день</b>								
39/3 (1996)	Суп картофельный с макаронными изделиями на бульоне с курой	250	6,74	0,00	3,05	2,45	19,61	140,98
320 (1996)	Рыба запеченная под молочным соусом с сыром (филе минтая)	75/30	14,57	2,09	12,89	1,30	10,82	201,50
472 (1996)	Пюре картофельное (гарнир)	180	3,86	0,84	8,40	0,60	28,08	205,00
588 (1996)	Компот из кураги	200	1,02	0,00	0,06	0,06	28,19	106,45
	Выпечка в ассортименте	50	0,26	0,59	2,84	0,59	5,81	108,84
ром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09
ром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
<b>Итого за 'Обед 3 день'</b>			<b>29,97</b>	<b>3,52</b>	<b>27,72</b>	<b>5,48</b>	<b>115,91</b>	<b>872,77</b>



## Обед 4 день

120 (1996)	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной	250/10	2,01	0,25	10,05	5,09	13,02	212,00
394 (1996)	Жаркое по-домашнему	50/200	21,05	15,48	18,00	4,57	30,30	404,21
705 (2004)	Напиток из плодов шиповника	200	0,31	0,00	0,14	0,14	58,07	99,27
	Выпечка в ассортименте	50	0,26	0,59	2,84	0,59	5,81	108,84
норм.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09
ном.	Хлеб ржаной	30	1,94	0,00	0,35	0,35	12,26	56,85
<b>Итого за 'Обед 4 день'</b>			<b>27,80</b>	<b>16,32</b>	<b>31,62</b>	<b>10,98</b>	<b>134,69</b>	<b>953,26</b>

## Обед 5 день

129/3 (199)	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	2,38	0,25	5,80	4,59	17,47	129,99
63 (2003)	Фрикадельки из курицы с маслом сливочным	100/5	15,06	0,05	7,68	0,10	9,71	164,06
274 (1996)	Макароны с сыром	180	8,87	5,21	13,95	0,67	39,84	321,01
ГК	Напиток вишневый	200	0,47	0,00	2,61	0,00	17,29	88,24
норм.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09
ном.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,38	0,00	0,35	0,40	10,56	44,45
<b>Итого за 'Обед 5 день'</b>			<b>30,68</b>	<b>5,51</b>	<b>30,87</b>	<b>6,24</b>	<b>118,27</b>	<b>857,75</b>

## Обед 6 день

УН ЕМНЦ ПОЗРП потребнадзора по Рязанской области 8 год	Борщ с морской капустой, картофелем, сметаной	250/10	1,97	0,25	7,09	5,06	14,26	123,96
ГК	Филе кури в сырной корочке	100	18,18	6,36	11,70	2,99	6,54	238,64
464 (1996)	Каша гречневая вязкая (гарнир)	180	5,42	0,03	6,50	1,41	49,18	189,50
ГК	Напиток фруктово-ягодный	200	0,22	0,00	0,00	0,00	21,00	162,87
	Выпечка в ассортименте	50	1,26	0,59	2,00	0,59	10,81	118,84
норм.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09
ном.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
<b>Итого за 'Обед 6 день'</b>			<b>30,57</b>	<b>7,23</b>	<b>27,77</b>	<b>10,53</b>	<b>125,19</b>	<b>943,81</b>

## Обед 7 день

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
403 (1996)	Гуляш из свинины	75/50	15,52	0,00	18,05	2,65	6,29	193,69
36 (2003)	Рис припущенный с овощами	180	2,58	0,04	3,19	0,64	39,03	200,86
ГК	Напиток из брусники	200	1,70	0,00	2,51	0,00	19,00	133,66
	Выпечка в ассортименте	50	1,26	0,59	2,84	0,59	20,80	158,84
норм.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,49	0,00	0,16	0,16	10,15	48,06
ном.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
<b>Итого за 'Обед 7 день'</b>			<b>28,11</b>	<b>1,72</b>	<b>32,49</b>	<b>4,67</b>	<b>127,84</b>	<b>935,15</b>

## Обед 8 день

139 (1996)	Суп картофельный с макаронными изделиями на бульоне с курой	250	6,74	0,00	7,05	2,45	29,00	130,98
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
588 (1996)	Компот из кураги	200	1,02	0,00	0,06	0,06	28,19	106,45

	Выпечка в ассортименте	50	1,26	0,59	2,84	0,59	10,80	118,50
норм.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09
норм.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
<b>Итого за 'Обед 8 день'</b>			<b>30,22</b>	<b>1,43</b>	<b>32,66</b>	<b>8,07</b>	<b>133,86</b>	<b>967,64</b>

#### Обед 9 день

№120 (1996)	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне со сметаной	250/10	5,15	0,25	5,65	2,65	11,08	112,39
ТК	Люля-кебаб из курицы по школьному	100	15,86	0,05	10,77	0,04	2,32	180,24
ТК	Рис по турецки с вермишелью	180	2,86	0,02	4,74	1,83	46,42	248,17
ТК	Напиток вишневый	200	0,47	0,00	2,61	0,00	17,29	88,24
	Выпечка в ассортименте	50	3,26	0,59	3,84	0,59	30,81	158,84
норм.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09
норм.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
<b>Итого за 'Обед 9 день'</b>			<b>31,12</b>	<b>0,90</b>	<b>28,09</b>	<b>5,57</b>	<b>131,33</b>	<b>897,87</b>

#### Обед 10 день

№139 (2004)	Суп картофельный с горохом, гречками	250/10	3,98	0,00	4,80	4,60	19,18	184,20
№423 (2004)	Бефстроганов из говядины	50/50	16,80	16,05	16,82	5,85	6,24	242,28
№469 (1996)	Макаронные изделия отварные	180	6,62	0,03	5,87	0,78	33,99	200,62
ТК	Напиток фруктово-ягодный	200	0,22	0,00	0,00	0,00	25,11	96,32
	Выпечка в ассортименте	50	1,26	0,59	2,84	0,59	30,81	108,84
норм.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,49	0,00	0,16	0,16	10,15	48,06
норм.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
<b>Итого за 'Обед 10 день'</b>			<b>31,66</b>	<b>16,67</b>	<b>30,73</b>	<b>12,22</b>	<b>133,65</b>	<b>918,23</b>