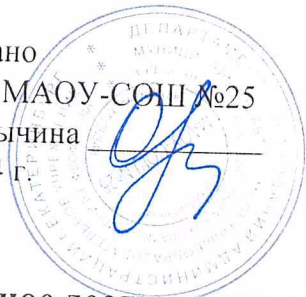
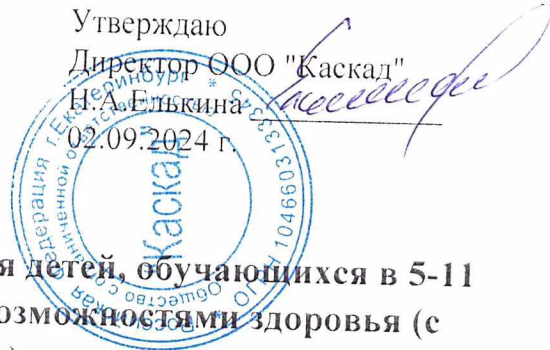


Согласовано
 Директор МАОУ-СОШ №25
 О. А. Добычина
 02.09.2024 г.



Утверждаю
 Директор ООО "Каскад"
 Н. А. Елькина
 02.09.2024 г.



Основное десятидневное меню завтраков и обедов для детей, обучающихся в 5-11 классах, являющимися лицами с ограниченными возможностями здоровья (с диагнозом фенилкетонурия)

(за счет средств субсидии, выделенной муниципальному образованию "город Екатеринбург" на обеспечение бесплатным двухразовым питанием (завтрак и обед)).

МЕНЮ 1 день (понедельник)

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
Завтрак								
№20 (2004)	Салат из свежих огурцов и помидоров с льняным маслом	100	0,86	0,00	9,93	7,48	3,97	107,29
экогребнадзора верд.области 2018	Капуста тушеная с фасолью	200	9,69	0,00	5,49	5,12	26,63	186,45
ГБОУ ВО Пермский государственный лининский университет имени адемна А.ВагнераМингараши сени 2018 год	Кисель с витаминами "Витошка"	200	0,00	0,00	0,00	0,00	23,03	87,51
ром.	Биойогурт "Наша Маша"	200	5,26	0,00	4,40	0,00	20,38	138,12
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,56	0,00	0,53	0,60	15,83	66,68
	Итого за 'Завтрак '		16,38	0,00	20,34	13,20	89,84	586,06
Обед								
ТК	Морковь с изюмом	100	1,18	0,00	0,07	0,07	31,39	121,45
1996)	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	2,38	0,25	5,80	4,59	17,47	129,99
ТК	Пюре из картофеля с капустой брокколи (без молока)	150	2,26	0,03	4,72	0,39	22,30	138,50
э331	Кукуруза консервированная отварная с маслом сливочным	30	0,63	0,00	0,84	0,11	3,34	23,35
982)	Напиток из плодов шиповника	200	0,31	0,00	0,14	0,14	26,07	99,27
э705	Сок фруктовый пакетированный	200	0,98	0,00	0,20	0,00	20,19	84,75
ром.	Фрукты свежие (груша)	100	0,56	0,00	0,40	0,45	17,88	69,34
	Итого за 'Обед '		8,31	0,28	12,16	5,75	138,65	666,66
	Итого за день		24,69	0,28	32,50	18,95	228,49	1252,72

МЕНЮ 2 день (вторник)

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
Завтрак								
№75 (1996)	Икра морковная	100	1,72	0,00	7,45	7,45	12,17	117,48
ТТК	Картофель запеченный дольками	100	2,04	0,02	3,55	0,40	17,90	110,70
ТТК	Капуста цветная отварная с маслом сливочным	30	0,37	0,39	0,98	0,00	3,03	21,76
(2004)	Чай с лимоном	200/15/7	0,25	0,00	0,05	0,06	14,08	55,73
пром.	Биолакт сладкий (кисломолочный биопродукт)	200	4,89	0,00	5,28	0,00	16,02	127,93
пром.	Мед	10	0,08	0,00	0,00	0,00	7,85	30,66
Итого за 'Завтрак '			9,34	0,41	17,31	7,91	71,04	464,26
Обед								
№20 (2003)	Салат из разных овощей (морковь, картофель, горошек зеленый консервированный, огурец соленый, масло растительное)	100	1,81	0,00	14,88	14,88	10,33	179,23
2004)	Суп картофельный с горохом	250	5,79	0,00	4,66	4,46	21,82	148,13
ТТК	Кабачки запеченные с морковью и луком	200	2,25	0,05	8,90	0,81	19,31	156,59
ТТК	Напиток фруктово-ягодный	200	0,22	0,00	0,00	0,00	25,11	96,32
ром.	Сок фруктовый пакетированный	200	0,98	0,00	0,20	0,00	20,19	84,75
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,56	0,00	0,53	0,60	15,83	66,68
Итого за 'Обед '			11,62	0,05	29,16	20,75	112,60	731,71
Итого за день			20,96	0,46	46,46	28,66	183,63	1195,96

МЕНЮ 3 день (среда)

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
Завтрак								
№16 (2004)	Салат из свежих огурцов с льняным маслом	100	0,71	0,00	9,88	7,43	3,09	102,14
996)	Капуста тушеная (без муки)	200	4,40	0,00	7,10	7,10	19,77	150,20
№28 (2003)	Картофельное пюре с морковью (без молока)	100	1,56	0,02	3,11	0,28	13,21	85,38
004)	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	0,05	0,05	14,82	57,35
юм.	Биоогурт "Наша Маша"	200	5,26	0,00	4,40	0,00	20,38	138,12
Итого за 'Завтрак '			12,12	0,02	24,53	14,86	71,27	533,18
Обед								
НЕМЦПОЗРП отр.бюджет Л.области 2018 249	Борщ с морской капустой, картофелем, сметаной	250/10	1,97	0,25	7,09	5,06	14,26	123,96
996)	Перец, фаршированный овощами и рисом	180	4,04	0,74	14,56	10,15	23,88	234,89
К	Капуста брокколи отварная с маслом сливочным	30	0,28	0,30	0,84	0,00	4,89	27,02
004)	Компот из изюма	200	0,35	0,00	0,00	0,00	28,21	107,53
эм.	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,56	0,00	0,53	0,60	15,83	66,68
Итого за 'Обед '			7,21	1,28	23,02	15,81	87,08	560,08
Итого за день			19,33	1,30	47,56	30,67	158,34	1093,26

МЕНЮ 4 день (четверг)

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.		
Завтрак								
(2004)	Овощи свежие (в нарезке)	100	0,93	0,00	0,15	0,15	4,26	20,51
(2004)	Картофель отварной с зеленью	80	1,53	0,01	2,50	0,30	12,66	78,63
ТТК	Капуста брюссельская отварная с маслом сливочным	30	1,38	0,01	1,00	0,00	2,58	24,33
(2004)	Чай с лимоном	200/15/7	0,25	0,00	0,05	0,06	14,08	55,73
пром.	Биолакт сладкий (кисломолочный биопродукт)	200	4,89	0,00	5,28	0,00	16,02	127,93
пром.	Мед	10	0,08	0,00	0,00	0,00	7,85	30,66
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,38	0,00	0,35	0,40	10,56	44,45
Итого за 'Завтрак '			9,44	0,02	9,33	0,91	68,00	382,25
Обед								
№15 (2001)	Свекла отварная с льняным маслом	100	1,44	0,00	6,95	5,24	10,81	105,37
№120	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной	250/10	2,01	0,25	7,05	5,09	11,08	112,46
(1996)	Рагу из овощей с крупой (рис)	200	3,73	0,39	6,71	0,46	27,20	179,55
(1996)	Компот из смеси сухофруктов	200	0,30	0,00	1,56	0,00	19,79	88,69
пром.	Сок фруктовый пакетированный	200	0,98	0,00	0,20	0,00	20,19	84,75
	Фрукты свежие (апельсин)	150	1,27	0,00	0,26	0,30	14,06	61,32
Итого за 'Обед '			9,73	0,64	22,73	11,09	103,13	632,14
Итого за день			19,17	0,66	32,06	12,00	171,13	1014,39

МЕНЮ 5 день (пятница)

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.		
Завтрак								
№20 (2004)	Салат из свежих огурцов и помидоров с льняным маслом	100	0,86	0,00	9,93	7,48	3,97	107,29
1996)	Капуста тушеная с фасолью	200	9,69	0,00	5,49	5,12	26,63	186,45
1996)	Рис припущенный с куркумой	45	1,09	0,01	1,43	0,15	11,88	64,94
№686	Чай с лимоном	200/15/7	0,25	0,00	0,05	0,06	14,08	55,73
ром.	Биоюгurt "Наша Маша"	200	5,26	0,00	4,40	0,00	20,38	138,12
	Фрукты свежие (груша)	100	0,38	0,00	0,26	0,30	11,92	46,23
Итого за "			17,53	0,01	21,56	13,12	88,86	598,76
Обед								
ром.	Икра из кабачков стерилизованная	100	0,00	0,00	6,86	0,00	6,86	87,81
1996)	Суп из овощей со сметаной	250/10	2,21	0,25	6,33	4,37	13,34	116,09
№28 (2003)	Картофельное пюре с морковью (без молока)	100	1,56	0,02	3,11	0,28	13,21	85,38
ТК	Капуста цветная отварная с маслом сливочным	30	0,37	0,39	0,98	0,00	3,03	21,76
№331	Кукуруза консервированная отварная с маслом сливочным	30	0,63	0,00	0,84	0,11	3,34	23,35
(982)	Напиток из плодов шиповника	200	0,31	0,00	0,14	0,14	26,07	99,27
ром.	Сок фруктовый пакетированный	200	0,98	0,00	0,20	0,00	20,19	84,75
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,38	0,00	0,35	0,40	10,56	44,45
Итого за 'Обед '			6,44	0,66	18,80	5,30	96,60	562,86
Итого за день			23,97	0,67	40,37	18,42	185,45	1161,62

МЕНЮ 6 день (понедельник)

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
Завтрак								
ТК	Салат "Радуга" с пекинской капустой и льняным маслом (капуста пекинская, свежий огурец, кукуруза, морковь, яблоко, масло растительное с добавлением льняного)	100	1,06	0,00	9,98	7,50	8,74	126,27
(1996)	Свекла тушеная со сметаной	150	3,05	0,42	10,51	0,22	23,60	189,13
(1996)	Рис припущенный	45	1,09	0,01	1,43	0,15	11,84	64,72
(2004)	Чай с лимоном	200/15/7	0,25	0,00	0,05	0,06	14,08	55,73
пром.	Биолакт сладкий (кисломолочный биопродукт)	200	4,89	0,00	5,28	0,00	16,02	127,93
Итого за 'Завтрак '			10,33	0,42	27,24	7,93	74,27	563,79
Обед								
№19 (2004)	Салат из свежих помидоров с льняным маслом	100	0,97	0,00	9,96	7,52	4,59	110,96
№120 (1996)	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной	250/10	2,01	0,25	7,05	5,09	11,08	112,46
ГТК	Картофель запеченый дольками	80	1,63	0,02	2,84	0,32	14,32	88,56
Уполномоченный исполнителя вед. области 2018	Морковь тушеная (без муки)	100	1,28	0,20	5,15	0,08	9,98	86,78
ГТК	Капуста брюссельская отварная с маслом сливочным	30	1,38	0,01	1,00	0,00	2,58	24,33
ГТК	Напиток из смородины	200	1,13	0,00	0,12	0,00	15,70	65,27
	Фрукты свежие (груша)	100	0,38	0,00	0,26	0,30	11,92	46,23
Итого за 'Обед '			8,78	0,46	26,40	13,32	70,16	534,58
Итого за день			19,11	0,89	53,65	21,25	144,43	1098,37

МЕНЮ 7 день (вторник)

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.		
Завтрак								
БУН ЕМНЦ ПОЗРИП исполнителя вед. области 2018	Салат из отварного картофеля, морской капусты и репчатого лука	100	1,53	0,00	6,39	6,12	10,98	106,20
ТК	Кабачки запеченные с морковью и луком	180	2,02	0,04	8,01	0,73	17,38	140,93
(2004)	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	0,05	0,05	14,82	57,35
ром.	Биоiogурт "Наша Маша"	200	5,26	0,00	4,40	0,00	20,38	138,12
Итого за 'Завтрак '			9,02	0,04	18,85	6,90	63,56	442,60
Обед								
№27 (2003)	Салат "Здоровье" с льняным маслом (капуста белокочанная, свежий огурец, масло растительное с добавлением льняного)	100	1,25	0,00	9,87	7,43	6,76	117,63
№128	Рассольник домашний со сметаной	250/10	2,35	0,25	5,77	4,56	15,82	122,43
(1996)	Перец, фаршированный овощами и рисом	180	4,04	0,74	14,56	10,15	23,88	234,89
(2004)	Напиток из плодов шиповника	200	0,31	0,00	0,14	0,14	26,07	99,27
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,38	0,00	0,35	0,40	10,56	44,45
Итого за 'Обед '			8,33	0,99	30,70	22,68	83,08	618,67
Итого за день			17,34	1,03	49,55	29,58	146,64	1061,26

МЕНЮ 8 день (среда)

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.		
Завтрак								
№17 (2001)	Салат из свеклы с яблоками	100	1,00	0,00	6,31	7,18	14,19	112,27
ТТК	Пюре из картофеля с капустой брокколи (без молока)	100	1,50	0,02	3,15	0,26	14,87	92,33
№331 (1982)	Кукуруза консервированная отварная с маслом сливочным	30	0,63	0,00	0,84	0,11	3,34	23,35
пром.	Биолакт сладкий (кисломолочный биопродукт)	200	4,89	0,00	5,28	0,00	16,02	127,93
(2004)	Чай с лимоном	200/15/7	0,25	0,00	0,05	0,06	14,08	55,73
пром.	Мед	10	0,08	0,00	0,00	0,00	7,85	30,66
	Фрукты свежие (груша)	100	0,38	0,00	0,26	0,30	11,92	46,23
Итого за 'Завтрак '			8,73	0,02	15,90	7,91	82,26	488,50
Обед								
№75 (1996)	Икра морковная	100	1,72	0,00	7,45	7,45	12,17	117,48
№139 (1996)	Суп картофельный с горохом	250	5,79	0,00	4,66	4,46	21,82	148,13
(1996)	Капуста тушеная (без муки)	200	4,40	0,00	7,10	7,10	19,77	150,20
(1996)	Рис припущенный с куркумой	45	1,09	0,01	1,45	0,15	11,89	65,09
<small>ФБОУ ВО Пермский государственный медицинский университет имени академика Е. У. Ильина Минздрава России 2018 год</small>	Напиток с витаминами "Витощка"	200	0,00	0,00	0,00	0,00	18,97	70,76
пром.	Сок фруктовый пакетированный	200	0,98	0,00	0,20	0,00	20,19	84,75
(2004)	Плоды свежие с сахаром (яблоко, апельсин)	100	0,57	0,00	0,26	0,26	19,45	78,29
Итого за 'Обед '			14,56	0,01	21,11	19,43	124,25	714,69
Итого за день			23,29	0,03	37,01	27,34	206,52	1203,20

МЕНЮ 9 день (четверг)

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.		
Завтрак								
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
пром.	Икра из кабачков стерилизованная	50	0,00	0,00	3,43	0,00	3,43	43,90
(2004)	Картофель отварной с зеленью	80	1,53	0,01	2,50	0,30	12,66	78,63
ТТК	Капуста брюссельская отварная с маслом сливочным	30	1,38	0,01	1,00	0,00	2,58	24,33
(2004)	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	0,05	0,05	14,82	57,35
пром.	Биоогурт "Наша Маша"	200	5,26	0,00	4,40	0,00	20,38	138,12
Итого за 'Завтрак '			9,31	0,02	21,32	7,80	58,09	451,22
Обед								
№73 (1982)	Салат картофельный с огурцами	100	1,31	0,00	14,91	14,91	10,17	178,65
<small>ФБОУ МНЦПОЗНИ Роспотребнадзора Свердловской области 2018</small>	Борщ с морской капустой, картофелем, сметаной	250/10	1,97	0,25	7,09	5,06	14,26	123,96
<small>ФБОУ МНЦПОЗНИ Роспотребнадзора Свердловской области 2018</small>	Рагу из овощей с крупой	200	3,73	0,39	6,71	0,46	27,20	179,55
(2004)	Компот из изюма	200	0,35	0,00	0,00	0,00	28,21	107,53
пром.	Сок фруктовый пакетированный	200	0,98	0,00	0,20	0,00	20,19	84,75
	Апельсин	300	2,54	0,00	0,53	0,60	28,12	122,65
Итого за 'Обед '			10,89	0,64	29,43	21,03	128,15	797,09
Итого за день			20,19	0,66	50,75	28,83	186,25	1248,31

МЕНЮ 10 день (пятница)

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
Завтрак								
№19 (2004)	Салат из свежих помидоров с льняным маслом	100	0,97	0,00	9,96	7,52	4,59	110,96
№28 (2003)	Картофельное пюре с морковью (без молока)	100	1,56	0,02	3,11	0,28	13,21	85,38
ГТК (2004)	Капуста цветная отварная с маслом сливочным	30	0,37	0,39	0,98	0,00	3,03	21,76
пром.	Чай с лимоном	200/15/7	0,25	0,00	0,05	0,06	14,08	55,73
	Сок фруктовый пакетированный	200	0,98	0,00	0,20	0,00	20,19	84,75
Итого за 'Завтрак '			4,12	0,41	14,29	7,85	55,09	358,58
Обед								
№73 (1982)	Салат картофельный с каустой квашеной	100	13,07	13,20	25,84	15,04	3,00	295,57
(1996)	Суп из овощей со сметаной	250/10	2,21	0,25	6,33	4,37	13,34	116,09
№249 (1996)	Перец, фаршированный овощами и рисом	180	4,04	0,74	14,56	10,15	23,88	234,89
ГТК	Напиток фруктово-ягодный	200	0,22	0,00	0,00	0,00	25,11	96,32
	Фрукты свежие (груша)	150	0,56	0,00	0,40	0,45	17,88	69,34
Итого за 'Обед '			20,10	14,18	47,13	30,01	83,22	812,22
Итого за день			24,22	14,59	61,42	37,86	138,31	1170,80