

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 1-4 классах, являющимися лицами с ограниченными возможностями здоровья

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

1 день, понедельник

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.		
Завтрак								
№3 (2004)	Бутерброд с маслом сливочным (батон)	10/25	1,58	0,07	12,72	0,59	10,56	162,71
№257 (1996)	Каша рисовая вязкая с маслом сливочным	250/10	7,35	3,54	12,49	0,54	49,85	340,54
ТТК	Кисель с витаминами "Вигошка"	200	0,00	0,00	0,00	0,00	23,03	87,51
пром.	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
Итого за 'Завтрак '			16,61	8,88	26,96	1,40	104,28	718,12
Обед								
ТТК	Салат из свежих помидор с льняным	60	1,11	0,00	14,77	14,77	7,36	163,16
№129 (1996)	Рассольник ленинградский на мясном бульоне со сметаной	250/10	5,62	0,25	5,93	2,44	18,82	149,34
№493(2004)	Филе цыплят тушенное в сметанном соусе	70/50	17,84	0,32	10,07	3,99	7,35	186,44
№463(1996)	Каша гречневая вязкая	150	8,58	0,03	6,48	2,24	46,26	265,95
ЕМНЦ ПОЗРИП Роспотребнадзора	Напиток из плодов шиповника	200	0,31	0,00	0,14	0,14	26,07	99,27
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	35	2,61	0,00	0,27	0,27	17,77	84,11
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
Итого за 'Обед '			37,01	0,59	28,56	12,76	105,94	804,61
Итого за день			53,62	9,47	55,51	14,16	210,22	1522,74

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								
№3 (2004)	Бутерброд с маслом, сыром	10/15/30	5,78	3,92	12,22	0,22	11,57	181,16
№257 (1996)	Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным	200/10	10,50	3,46	12,64	0,00	47,25	268,57
№692 (2004)	Чай с лимоном	200/15/7	1,81	1,42	1,67	0,00	24,13	114,07
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,49	0,00	0,16	0,16	10,15	48,06
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
Итого за 'Завтрак '			20,87	8,80	26,93	0,62	101,27	649,76

Обед

№139 (1996)	Суп картофельный с макаронными изделиями на бульоне с курой	250	6,74	0,00	3,05	2,45	19,61	130,98
№401 (1996)	Гуляш из свинины	70/50	16,69	15,42	38,55	2,65	6,29	434,80
№466 (1996)	Рис припущенный с куркумой	150	3,64	0,03	4,82	0,51	39,63	216,96
ТТК	Напиток фруктово-ягодный	200	0,00	0,00	0,00	0,00	18,97	70,76
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	35	2,61	0,00	0,27	0,27	17,77	84,11
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
Итого за 'Обед '			30,97	15,45	46,93	6,12	110,44	975,51
Итого за день			62,25	24,20	93,70	15,51	203,15	1684,80

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								
№3 (2004)	Бутерброд с маслом, сыром	10/10/20	4,46	2,60	6,85	0,20	12,73	131,06
№257 (1996)	Каша пшенная вязкая с маслом сливочным	250/10	10,50	3,46	12,64	0,00	47,25	335,72
№692 (2004)	Кофейный напиток с молоком	200	1,81	1,42	1,67	0,00	24,13	114,07
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,49	0,00	0,16	0,16	10,15	48,06
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
Итого за 'Завтрак '			18,50	6,06	19,96	0,67	106,41	664,29

Обед

Р. Екатеринбург ФБУН МНЦ ПОЯРПП Уполномоченный	Борщ на мясном бульоне с морской капустой, картофелем, сметаной	250/10	5,10	0,25	6,18	2,61	14,26	128,31
№461 (1996)	Биточки рубленые из индейки паровые с отрубями	90	15,10	0,69	8,48	0,19	8,79	170,76
№274 (1996)	Макаронные изделия с сыром (гарнир)	150	8,27	3,24	7,22	0,59	33,60	232,75
№638 (2004)	Компот из изюма	200	0,35	0,00	0,00	0,00	28,21	107,53
	Выпечка в ассортименте	50	3,26	0,59	2,84	0,59	30,81	158,84
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
Итого за 'Обед '			34,29	4,17	33,90	3,80	121,34	907,75
Итого за день			52,78	10,24	53,86	4,47	227,76	1572,04

4 день, четверг

№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								
№297 (1994)	Запеканка из творога со сгущенным молоком	130/20	21,14	19,80	27,92	0,14	32,09	464,13
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,38	0,00	0,35	0,40	10,56	44,45
№685 (2004)	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	0,05	0,05	14,82	57,35
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
Итого за 'Завтрак '			27,09	22,30	16,80	0,60	79,49	651,89

Обед

№134 (2004)	Суп крестьянский на мясном бульоне с перловой крупой, сметаной	250/10	5,58	0,25	6,21	2,71	15,94	138,60
ТТК	домашнему	90	18,08	0,06	22,26	0,25	0,44	274,46
№486(1996)	Рагу из овощей	150	3,01	0	7,06	7,06	18,5	142,54
№588 (1996)	Компот из смеси сухофруктов	200	0,31	0,00	1,74	0,00	16,42	77,41
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	35	2,61	0,00	0,27	0,27	17,77	84,11
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
Итого за обед			31,26	0,31	38,13	10,93	87,80	799,47
Итого за день			56,07	22,61	54,71	11,31	151,57	1376,72

5 день, пятница

№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								
№3 (2004)	Бутерброд с сыром (батон)	10/20	5,16	3,95	4,04	0,60	9,70	96,43
№572 (2004)	Овощи свежие (в нарезке)	60	0,56	0,00	0,09	0,09	2,56	12,31
№284 (1996)	Омлет натуральный с маслом сливочным	145/5	14,60	15,54	23,24	7,99	2,56	277,39
№692 (2004)	Чай с лимоном	200/15/7	1,81	1,42	1,67	0,00	24,13	114,07
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,49	0,00	0,16	0,16	10,15	48,06
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
Итого за 'Завтрак '			24,91	20,91	29,44	9,08	57,27	586,16

Обед

№132 (1996)	Суп из овощей со сметаной	250/10	2,21	0,25	6,33	4,37	13,34	116,09
№430 (1996)	Запеканка картофельная с мясом, сливочным маслом	200/5	17,14	12,76	17,97	7,68	37,59	377,76
№705 (2004)	Напиток из плодов шиповника	200	0,31	0,00	0,14	0,14	26,07	99,27
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	35	2,61	0,00	0,27	0,27	17,77	84,11
пром.	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
Итого за 'Обед '			25,56	13,01	25,59	13,39	123,72	806,96
Итого за день			50,47	33,92	55,03	22,47	180,99	1393,12

2 неделя

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								
№3 (2004)	Бутерброд с маслом, сыром	10/10/25	4,46	2,60	6,85	0,20	12,73	131,06
№35 (2003)	Каша "Дружба" со сливочным маслом	250/10	8,56	3,57	11,83	1,31	51,30	343,89
№642 (1996)	Какао с молоком	200	3,64	2,90	3,34	0,60	24,10	134,77
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,49	0,00	0,16	0,16	10,15	48,06
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
Итого за 'Завтрак '			18,34	9,08	22,61	2,74	106,86	695,69

Обед

№120/3	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
№401 (1996)	Гуляш из свинины	70/50	12,71	0,00	32,67	2,50	3,93	359,92
№469 (1996)	Макаронные изделия отварные	150	5,51	0,03	4,89	0,65	36,65	212,18
ГТК	Напиток из смородины	200	1,08	0,00	0,11	0,00	22,75	91,77
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 '			28,09	0,26	42,49	5,67	91,69	841,66
Итого за день			46,43	9,34	65,10	8,41	198,55	1537,35

7 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								
№3 (2004)	Бутерброд с маслом, сыром (батон)	10/10/25	5,78	3,92	12,22	0,22	11,57	181,16
№257 (1996)	Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным	250/10	10,50	3,46	12,64	0,00	47,25	335,72
№685 (2004)	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	0,05	0,05	14,82	57,35
пром.	Хлеб ржаной	25	1,62	0,00	0,29	0,29	10,22	47,38
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,49	0,00	0,16	0,16	10,15	48,06
Итого за 'Завтрак '			19,59	7,38	25,36	0,72	94,01	669,66
Обед								
№128 (1996)	Рассольник домашний на мясном бульоне со сметаной	250/10	5,03	0,25	4,29	2,46	15,82	119,78
№320 (1996)	Рыба запеченная под молочным соусом с сыром	70/30	20,59	20,38	14,86	1,30	2,06	224,66
№472 (1996)	Пюре картофельное	150	3,21	0,70	5,49	0,50	23,38	154,42
ТК	Напиток вишневый	200	0,37	0,40	1,95	0,00	23,82	107,42
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	35	2,61	0,00	0,27	0,27	17,77	84,11
пром.	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
Итого за 'Обед '			34,77	21,73	27,69	5,41	109,75	810,65
Итого за день			53,07	29,11	52,81	5,89	195,59	1442,41

8 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								
№3 (2004)	Бутерброд с сыром (батон)	10/20	4,46	2,58	3,34	0,74	13,06	100,39
№257 (1996)	Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным	250/10	10,50	3,46	12,64	0,00	47,25	335,72
ТК	Напиток с витаминами "Витошка"	200	0,00	0,00	0,00	0,00	18,97	70,76
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,49	0,00	0,16	0,16	10,15	48,06
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
Итого за 'Завтрак '			17,74	6,04	16,38	1,14	97,60	592,83
Обед								
№139 (2004)	Суп картофельный с горохом на мясном бульоне	250	12,98	13,31	14,71	2,28	3,54	196,49
ТК	Шницель рубленный из индейки с отрубями	100	22,40	0,00	8,90	1,51	3,50	183,21
ТК	Каша гречневая вязкая с овощами	150	4,39	0,02	7,42	3,54	24,34	174,71
ТК	Напиток лимонный	200	0,22	0,00	0,00	0,00	25,11	96,32
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	35	2,61	0,00	0,27	0,27	17,77	84,11
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
Итого за 'Обед '			43,89	13,34	31,54	7,84	82,42	772,74
Итого за день			61,63	19,38	47,92	8,98	180,02	1365,57

9 день, четверг

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
ТТК	Бедро цыпленка запеченное по домашнему	90	16,27	0,06	20,03	0,22	0,40	247,01
ТТК	Булгур с овощами	150	5,32	0,01	2,59	0,06	33,49	170,32
ТТК	Огурчик пикантный (подгарнировка)	30/3	0,24	0,00	2,97	2,23	1,03	31,11
№685 (2004)	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	0,05	0,05	14,71	57,35
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,49	0,00	0,16	0,16	10,15	48,06
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
Итого за 'Завтрак '			24,81	0,07	26,04	2,96	67,95	591,75
Обед								
№110(1994)	Борщ на мясном бульоне с морской капустой, картофелем, сметаной	250/10	5,10	0,25	6,18	2,61	14,26	128,31
№401 (1996)	Гуляш из свинины	70/50	12,71	0,00	32,67	2,50	3,93	359,92
ГТК	Макаронный изделия отварные	150	6,38	0,01	3,10	0,07	40,18	204,38
№638 (2004)	Компот из изюма	200	0,35	0,00	0,00	0,00	28,21	107,53
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	35	2,61	0,00	0,27	0,27	17,77	84,11
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
Итого за 'Обед '			28,44	0,26	42,46	5,69	112,52	922,16
Итого за день			53,25	0,33	68,50	8,65	180,47	1513,91

10 день, пятница

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
№284 (1996)	Омлет натуральный с маслом сливочным	150/5	15,23	15,23	20,01	2,25	2,80	251,71
№331(1982)	Кукуруза консервированная отварная с маслом сливочным (подгарнировка)	25	0,53	0,00	0,70	0,10	2,79	19,46
№686(2004)	Чай с лимоном	200/15/7	0,25	0,00	0,05	0,06	14,08	55,73
	Выпечка в ассортименте	60	3,70	0,47	1,82	0,60	36,47	173,60
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,49	0,00	0,16	0,16	10,15	48,06
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
Итого за 'Завтрак '			22,74	15,70	23,03	3,47	88,54	642,19
Обед								
№132 (1996)	Суп из овощей со сметаной на мясном бульоне со сметаной	250/10	2,21	0,25	6,33	4,37	13,34	116,09
ГК	Грудка цыпленка тушеная с овощами и соусом "ароматная"	75/50	15,16	0,22	8,92	4,01	6,37	164,70
№472 (1996)	Пюре картофельное	150	3,21	0,70	5,49	0,50	23,38	154,42
ГК	Напиток фруктово-ягодный	200	0,22	0,00	0,00	0,00	16,31	62,87
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,98	0,00	0,31	0,31	20,31	96,12
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
Итого за 'Обед '			28,11	1,76	24,13	10,02	121,36	798,84
Итого за день			50,85	17,46	47,16	13,49	209,90	1441,03