

Согласовано  
 Директор МАОУ-СОШ №25  
 О. А. Добычина  
 2024 г.

Утверждаю  
 Директор ООО "Каскад"  
 Н. А. Елькина  
 2024 г.

**Основное десятидневное меню завтраков и обедов для детей, обучающихся в 5-11 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.		
<b>Завтрак</b>								
№3 (2004)	Бутерброд с маслом, сыром	10/15/25	7,78	3,92	10,22	0,22	11,57	181,16
№257 (1996)	Каша рисовая вязкая	250	9,35	3,54	10,49	0,54	39,85	304,54
ТТК	Кисель с витаминами "Витошка"	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	100	0,38	0,00	0,35	0,40	10,56	44,45
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>18,80</b>	<b>7,46</b>	<b>21,30</b>	<b>1,40</b>	<b>93,18</b>	<b>655,57</b>
<b>Обед</b>								

№129 (1996)	Рассольник ленинградский на мясном бульоне со сметаной	250/10	3,82	0,25	7,93	2,44	18,82	149,34
№493 (2004)	Филе цыплят тушенное в сметанном соусе	70/50	14,30	0,27	11,23	4,39	2,30	186,02
№464 (1996)	Каша гречневая вязкая	180	6,87	0,03	6,99	2,74	39,54	263,42
(2004)	Напиток из плодов шиповника	200	0,31	0,00	0,14	0,14	26,07	99,27
ТТК	Выпечка в ассортименте	50	3,08	0,40	1,52	0,50	30,39	144,66
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,49	0,00	0,16	0,16	9,64	48,06
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	6,55	37,90
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>31,16</b>	<b>0,95</b>	<b>28,21</b>	<b>10,61</b>	<b>133,31</b>	<b>928,67</b>
<b>Итого за день</b>			<b>49,96</b>	<b>8,41</b>	<b>49,51</b>	<b>12,01</b>	<b>226,49</b>	<b>1584,24</b>

**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.		
<b>Завтрак</b>								
№3 (2004)	Бутерброд с маслом, сыром	10/10/25	5,78	3,92	10,22	0,22	11,57	181,16
№257 (1996)	Каша пшеничная вязкая	250	10,50	3,46	10,64	0,00	47,25	335,72
№685 (2004)	Чай с лимоном	200/15/7	0,20	0,00	0,05	0,05	14,82	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
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>19,26</b>	<b>7,38</b>	<b>21,31</b>	<b>0,67</b>	<b>91,96</b>	<b>660,19</b>

**Обед**

№139 (1996)	Суп картофельный с макаронными изделиями на бульоне с курицей	250	6,74	0,00	3,05	2,45	15,61	130,98
№401 (1996)	Гуляш из свинины	60/50	11,00	0,00	18,30	2,16	3,40	289,90
№466 (1996)	Рис припущенный с куркумой	180	4,37	0,03	5,73	0,62	27,52	209,74
ТТК	Напиток фруктово-ягодный	200	0,22	0,00	0,00	0,00	16,31	62,87
ТТК	Выпечка в ассортименте	50	4,62	0,59	2,28	0,76	30,39	144,66
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,27	0,27	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>30,47</b>	<b>0,62</b>	<b>29,87</b>	<b>6,50</b>	<b>116,63</b>	<b>948,14</b>

**Итого за день**

**49,73    8,00    51,18    7,17    208,59    1608,33**

### 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		
<b>Завтрак</b>								
№3 (2004)	Бутерброд с маслом, сыром (батон)	10/10/25	4,46	2,60	6,85	0,20	12,73	131,06
№257 (1996)	Каша пшенная вязкая	250	10,50	3,46	12,64	0,00	27,25	275,72
№692 (2004)	Кофейный напиток с молоком	200	1,81	1,42	1,67	0,00	16,13	114,07
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	6,55	37,90
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>20,67</b>	<b>7,48</b>	<b>21,99</b>	<b>1,08</b>	<b>88,45</b>	<b>675,30</b>
<b>Обед</b>								

МР. Екатеринбург: ФБУН ЕМИЦ ПОЗРПИ Роспотребнадзора	Борщ на мясном бульоне с морской капустой, картофелем, сметаной	250/10	3,12	0,25	6,18	2,61	14,26	128,31
№461 (1996)	Биточки рубленые из филе цыпленка паровые с отрубями	100	15,77	0,76	9,42	0,22	9,77	189,74
№274 (1996)	Макаронные изделия с сыром (гарнир)	180	7,86	3,89	13,97	0,71	37,84	321,16
ТТК	Напиток "Здоровье"	200	0,17	0,00	0,00	0,00	25,48	98,62
ТТК	Фрукты свежие	100	0,38	0,59	0,35	0,76	10,56	44,45
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,49	0,00	0,16	0,16	10,15	48,06
пром.	Хлеб ржаной	20	1,94	0,00	0,24	0,24	12,26	37,90
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>30,73</b>	<b>5,49</b>	<b>30,32</b>	<b>4,70</b>	<b>120,32</b>	<b>868,24</b>
<b>Итого за день</b>			<b>51,40</b>	<b>12,97</b>	<b>52,31</b>	<b>5,78</b>	<b>208,77</b>	<b>1543,54</b>
<b>4 день, четверг</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>Завтрак</b>								
№297 (1994)	Запеканка из творога со сгущенным молоком	50/10	12,13	9,80	11,92	0,14	32,09	264,31
№257 (1996)	Каша пшенная вязкая	250	6,48	0,00	7,46	0,40	10,56	185,69
№685 (2004)	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	0,05	0,05	14,82	57,35
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,64	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09
пром.	Хлеб ржаной	30	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>22,12</b>	<b>9,80</b>	<b>20,26</b>	<b>1,47</b>	<b>91,43</b>	<b>661,80</b>
<b>Обед</b>								

№134 (2004)	Суп крестьянский на мясном бульоне с перловой крупой, сметаной	250/10	4,58	0,25	5,21	2,71	15,94	138,60
ТТК	Бедро цыпленка запеченное по домашнему	100	16,08	0,06	17,26	0,25	0,44	254,46
№486(1996)	Рагу из овощей	180	3,6	0,00	5,47	8,47	22,16	170,87
ТТК	Напиток фруктово-ягодный	200	0,30	0,00	1,56	0,00	19,79	88,69
ТТК	Выпечка в ассортименте	50	3,08	0,40	1,52	0,50	30,39	144,66
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	35	1,62	0,00	0,31	0,27	20,31	96,12
пром.	Хлеб ржаной	25	1,62	0,00	0,29	0,29	10,22	47,38
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>30,88</b>	<b>0,71</b>	<b>31,62</b>	<b>12,49</b>	<b>119,25</b>	<b>940,77</b>
<b>Итого за день</b>			<b>53,00</b>	<b>10,51</b>	<b>51,88</b>	<b>13,96</b>	<b>210,68</b>	<b>1602,57</b>
<b>5 день, пятница</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>Завтрак</b>								
№3 (2004)	Бутерброд с сыром (батон)	10/20	5,16	3,95	4,04	0,60	11,70	96,43
№284 (1996)	Омлет натуральный	150	12,46	15,54	15,24	7,99	13,57	277,39
№572 (2004)	Овощи свежие (в нарезке)	100	0,56	0,00	0,09	0,09	2,56	12,31
№685 (2004)	Чай с лимоном	200/15/7	0,20	0,00	0,05	0,05	16,82	57,35
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	35	2,23	0,00	0,24	0,24	21,23	72,09



Итого за день  
8 день, среда

51,48 28,04 52,80 9,56 226,77 1589,98

№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>Завтрак</b>								
№3 (2004)	Бутерброд с маслом, сыром	10/10/25	5,46	2,60	6,85	0,20	12,73	131,06
№257 (1996)	Каша пшенная вязкая	250	10,50	3,46	12,64	0,00	37,25	335,72
ТТК	Напиток с витаминами "Витошка"	200	0,00	0,00	0,00	0,00	18,97	70,76
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,49	0,00	0,16	0,16	10,15	48,06
пром.	Хлеб ржаной	25	1,49	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>18,94</b>	<b>6,06</b>	<b>19,89</b>	<b>0,60</b>	<b>87,27</b>	<b>623,50</b>

№139 (2004)	Суп картофельный с горохом на мясном бульоне	250	5,98	13,31	8,61	2,28	10,54	196,49
ТТК	Шницель рубленый из филе цыпленка с отрубями	100	15,32	0,00	10,55	1,51	9,53	238,35
ФБУН ЕМНЦ ЦОЗРЦП Роспотребнадзора 2018	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	5,27	0,03	8,91	4,25	29,21	209,65
ТТК	Напиток с витаминами "Витошка"	200	0,00	0,00	0,00	0,00	18,97	70,76
ттк	Выпечка в ассортименте	50	2,08		1,52		30,39	144,66
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	35	1,49	0,00	0,27	0,27	10,15	48,06
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>31,43</b>	<b>13,34</b>	<b>30,10</b>	<b>8,55</b>	<b>116,96</b>	<b>945,87</b>
<b>Итого за день</b>			<b>50,37</b>	<b>19,40</b>	<b>49,99</b>	<b>9,15</b>	<b>204,23</b>	<b>1569,38</b>

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.		
<b>Завтрак</b>								
ТТК	Плов с грудкой цыпленка, булгуром	250	16,67	0,00	15,60	4,93	41,65	328,33
ТТК	Огурчик пикантный (подгарнировка)	30/3	0,31	0,00	2,97	2,23	1,03	35,66
№685 (2004)	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	0,05	0,05	14,82	57,35
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,86	0,00	0,31	0,16	20,31	96,12
пром.	Хлеб ржаной	30	1,49	0,00	0,29	0,24	10,22	47,38
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>20,53</b>	<b>0,00</b>	<b>19,22</b>	<b>7,61</b>	<b>88,03</b>	<b>564,84</b>

№110(1994)	Борщ на мясном бульоне с морской капустой, картофелем, сметаной	250/10	5,10	0,25	6,18	2,61	12,26	132,61
№562 (2014)	Ежики с рисом (свинина, говядина)	100	14,17	0,00	19,29	8,57	16,95	231,82
№486 (1996)	Рагу из овощей	150	3,01	0,00	3,06	7,06	22,50	182,54
№638 (2004)	Компот из изюма	200	0,35	0,00	0,00	0,00	28,21	107,53
ТТК	Выпечка в ассортименте	50	3,08	0,40	1,52	0,50	30,39	144,00
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,98	0,00	0,31	0,31	14,15	96,12
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>29,98</b>	<b>0,65</b>	<b>30,60</b>	<b>19,29</b>	<b>132,63</b>	<b>932,53</b>
<b>Итого за день</b>			<b>50,51</b>	<b>0,65</b>	<b>49,82</b>	<b>26,90</b>	<b>220,66</b>	<b>1497,36</b>

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.		
<b>Завтрак</b>								
№284 (1996)	Омлет натуральный	150	14,72	14,72	24,92	7,34	2,66	293,41
№572 (2004)	Овощи свежие (в нарезке)	100	0,93	0,00	0,15	0,15	4,26	20,51

№686(2004)	Чай с лимоном	200/15/7	0,25	0,00	0,05	0,06	14,08	55,73
	Выпечка в ассортименте	50	3,26	0,59	2,84	0,59	30,81	158,84
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
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>21,94</b>	<b>15,31</b>	<b>28,36</b>	<b>8,54</b>	<b>70,13</b>	<b>614,46</b>
<b>Обед</b>								
№132 (1996)	Суп из овощей со сметаной на мясном бульоне со сметаной	250/10	2,21	0,25	6,33	4,37	17,34	136,09
ттк	Помидор пикантный	30/3	0,32	0,00	3,00	2,26	1,53	34,05
ТТК	Грудка цыпленка тушеная с овощами и соусом "ароматная"	70/50	18,21	0,22	11,88	5,97	16,37	219,58
№472 (1996)	Пюре картофельное	180	3,86	0,84	6,59	0,60	38,05	245,30
ТТК	Напиток фруктово-ягодный	200	0,00	0,00	0,00	0,00	18,97	70,76
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	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
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>28,87</b>	<b>1,31</b>	<b>28,35</b>	<b>13,75</b>	<b>120,74</b>	<b>839,80</b>
<b>Итого за день</b>			<b>50,81</b>	<b>16,62</b>	<b>56,71</b>	<b>22,29</b>	<b>190,87</b>	<b>1454,26</b>