

Согласовано

Директор МАОУ-СОШ №25

О.А. Добычина

2024 г.



тверждаю

Директор ООО "Каскад"

Н.А. Ельцина

2024 г.

Основное десятидневное меню завтраков и обедов для детей, обучающихся в 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
№493 (2004)	Филе цыплят тушенное в сметанном соусе	50/50	11,02	0,32	9,73	3,99	6,88	171,10
№463 (1996)	Каша гречневая вязкая	150	2,52	0,03	5,42	1,18	24,32	157,92
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
Итого за 'Завтрак '			19,24	2,92	18,73	6,14	75,45	554,83

Обед

№129 (1996)	Рассольник ленинградский на мясном бульоне со сметаной	250/10	5,40	0,24	5,71	2,33	18,09	143,60
№476 (1997)	Котлета домашняя (свинина, говядина)	100	13,36	0,13	13,03	2,44	10,21	192,37
№463(1996)	Макаронны отварные	150	4,02	0,01	7,88	5,45	33,3	221,48
ЕМИЦ ПЛОЗРИП Республики Бурятия	Напиток из плодов шиповника	200	0,31	0,00	0,14	0,14	26,07	99,27
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	35	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
Итого за 'Обед '			26,61	0,38	27,27	10,87	111,07	766,71
Итого за день			45,85	3,30	46,00	17,01	186,52	1321,54

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								
№401 (1996)	Гуляш из свинины	50/50	12,25	0,00	12,55	2,50	3,93	204,08
№466 (1996)	Рис припущенный с куркумой	150	3,64	0,03	3,52	0,51	39,63	202,96
ТТК	Помидор пикантный	30/3	0,32	0,00	3,00	2,26	1,53	34,05
№686 (2004)	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	0,06	0,06	15,16	59,88
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 '			19,25	0,03	19,53	5,73	78,57	586,93

Обед

№139 (1996)	Суп картофельный с макаронными изделиями на бульоне с курой	250	6,74	0,00	5,05	2,45	19,61	130,98
№401 (1996)	Запеканка картофельная с мясом (свинина, говядина)	200	14,50	12,76	17,50	7,68	37,59	377,76
ТТК	Напиток фруктово-ягодный	200	0,22	0,00	0,00	0,00	25,11	96,32

пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	2,98	0,00	0,24	0,31	20,31	96,12
пром.	Хлеб ржаной	40	1,29	0,00	0,31	0,24	8,17	37,90
Итого за 'Обед '			25,73	12,76	23,10	10,37	110,79	739,08
Итого за день			44,98	12,79	42,63	16,10	189,36	1326,01
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	10/25	4,41	2,58	2,34	0,74	13,06	100,39
№572 (2004)	Овощи свежие в нарезке	60	0,56	0,00	0,09	0,09	2,56	12,31
№284 (1996)	Омлет натуральный	150	10,60	15,54	16,28	7,99	13,78	275,20
№685 (2004)	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	0,05	0,05	14,28	57,35
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,25	0,24	15,23	72,09
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
Итого за 'Завтрак '			19,29	18,11	19,24	0,67	67,72	555,24
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
№461 (1996)	Биточек рубленый из курицы паровой с отрубями	90	13,10	0,69	8,32	0,19	8,82	169,40
№274 (1996)	Макаронные изделия отварные	150	5,08	3,24	11,62	0,59	31,54	267,50
№638 (2004)	Компот из изюма	200	0,35	0,00	0,00	0,00	28,21	107,53
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09
пром.	Хлеб ржаной	30	2,23	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
Итого за 'Обед '			27,15	5,28	33,90	3,83	106,23	782,74
Итого за день			46,44	23,39	53,14	4,50	173,95	1337,98
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	50/5	9,30	8,78	7,29	0,06	11,00	138,08
№257 (1996)	Каша пшениная вязкая	150	6,30	2,07	8,02	1,21	27,58	209,52
№685 (2004)	Кисель "Витошка"	200	0,00	0,00	0,00	0,00	18,20	88,00
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
	Фрукт свежий	100	0,38	0,00	0,35	0,40	7,56	44,45
Итого за 'Завтрак '			18,76	10,85	16,06	2,07	82,66	566,01
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
тгк	Бедро цыпленка запеченное по домашнему	90	13,08	0,06	17,26	0,25	1,44	234,46
№486(1996)	Рагу из овощей	150	3,01	0	3,06	7,06	18,5	142,54
ТГК	Напиток фруктово-ягодный	200	0,22	0,00	0,00	0,00	25,11	96,32
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,98	0,00	0,31	0,31	20,31	73,80
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
	Фрукт свежий	20	0,40	0,00	0,40	0,40	11,60	48,68
Итого за обед			26,94	0,31	27,83	11,37	111,63	816,75
Итого за день			45,70	11,16	43,89	13,44	194,29	1382,77
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								
№389 (2004)	Биточки рыбные (паровые) с отрубями (минтай)	90	11,71	0,52	9,38	0,23	15,99	137,13
№472 (1996)	Пюре картофельное	150	3,02	0,70	6,01	0,50	23,40	153,04
№6850(1996)	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	0,05	0,05	14,28	57,35
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09
пром.	Хлеб ржаной	30	1,94	0,00	0,35	0,35	12,26	56,85
Итого за 'Завтрак '			19,10	1,22	16,03	1,37	81,16	476,46

Обед

№132 (1996)	Суп из овощей со сметаной	250/10	2,21	0,25	6,33	4,37	13,34	116,09
№48 (2003)	Кнели из говядины	90	10,74	0,71	10,52	1,98	3,42	149,24
№463 (1996)	Каша гречневая вязкая	150	7,58	0,03	6,48	2,24	36,26	265,95
№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	25	1,62	0,00	0,29	0,29	10,22	47,38
Итого за 'Обед '			26,31	0,99	24,29	9,55	114,76	797,40
Итого за день			45,41	2,21	40,32	10,92	195,92	1273,86

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 сыром(батон)	15/25	5,75	3,87	4,65	0,74	13,06	117,57
№35 (2003)	Каша "Дружба"	250	7,01	3,57	11,08	1,31	34,01	247,30
№642 (1996)	Какао с молоком	200	3,64	2,90	2,73	0,60	18,10	129,57
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 '			19,18	10,34	18,86	3,05	83,49	580,40
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
ТТК	Плов со свининой, булгуром	250	17,90	0,00	21,18	8,26	54,23	486,67
№588 (1996)	Компот из кураги	200	1,02	0,00	0,06	0,06	28,19	106,45
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 'Обед '			26,85	0,25	27,29	11,37	111,82	791,47
Итого за день			46,03	10,59	46,15	14,42	195,31	1371,88

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								
№394 (2004)	Тефтели рыбные с соусом, отрубями (минтай)	70/30	11,51	9,47	8,51	4,19	12,77	180,75
№472 (1996)	Пюре картофельное	150	3,85	0,84	6,39	0,60	28,08	183,63
ТТК	Огурчик пикантный	20/2	0,31	0,00	3,95	2,98	1,37	41,48
№685 (2004)	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	0,05	0,05	14,82	57,35

пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,49	0,00	0,16	0,16	10,15	48,06
Итого за 'Завтрак '			18,65	10,31	19,30	8,22	75,36	549,17

Обед

№128 (1996)	Рассольник домашний на мясном бульоне со сметаной	250/10	3,84	0,24	4,12	2,37	15,21	115,18
ТТК	Бедро цыпленка запеченое по домашнему	90	13,08	0,06	14,26	0,25	1,44	214,46
№466 (1996)	Рис припущенный с куркумой	150	2,64	0,03	4,82	0,51	28,63	186,96
№588 (1996)	Компот из смеси сухофруктов	200	0,31	0,00	1,74	0,00	16,42	77,41
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,98	0,00	0,31	0,31	20,31	96,12
пром.	Хлеб ржаной	25	1,62	0,00	0,29	0,29	10,22	47,38
	Фрукты свежие	100	0,40	0,00	0,40	0,40	11,60	38,68
Итого за 'Обед '			26,16	0,33	26,18	4,37	112,00	814,09
Итого за день			44,81	10,64	45,48	12,59	187,36	1363,26

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								
ТТК	Помидор пикатный	30/3	0,22	0,00	2,00	1,51	1,02	22,70
№461 (1996)	Шницель рубленный из филе цыпленка с отрубями	90	11,15	0,00	6,73	4,46	12,62	175,65
ФБУН ЕМНЦ ПОЗРИШ Роспотреб 2018	Каша гречневая рассыпчатая с овощами (лук, морковь)	150	4,65	0,02	9,45	11,91	31,68	246,32
ТТК	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 '			18,80	0,02	18,58	16,77	81,59	578,69

Обед

№139 (2004)	Суп картофельный с горохом на мясном бульоне	250	7,44	0,00	4,70	3,17	25,80	176,86
№47 (2004)	Фрикадельки с отрубями (свинина, говядина)	90	11,40	0,02	10,05	0,24	7,80	167,39
№755 (1996)	Макаронны отварные с овощами	150	3,51	0,03	8,89	0,65	36,65	212,18
ТТК	Напиток фруктово-ягодный	200	0,22	0,00	0,00	0,00	25,11	96,32
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 'Обед '			25,35	0,05	24,04	4,46	113,68	738,71
Итого за день			44,15	0,07	42,62	21,23	195,27	1317,40

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	Огурчик пикантный	20/2	0,31	0,00	3,95	2,98	1,37	41,48
ТТК	Плов с грудкой цыпленка, булгуром	200	14,67	0,00	11,60	4,93	41,65	308,33
№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 '			17,96	0,00	16,00	8,36	76,05	493,12

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
№562 (2014)	Ежики с рисом (свинина, говядина)	90	13,17	0,00	14,29	8,57	17,95	231,82
№486 (1996)	Рагу из овощей	150	3,01	0,00	3,06	7,06	18,50	142,54
№638 (2004)	Компот из изюма	200	0,35	0,00	0,00	0,00	28,21	107,53
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	79,02
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
Итого за 'Обед '			25,15	0,25	24,01	18,72	102,32	727,12
Итого за день			43,11	0,25	40,01	27,08	178,37	1220,24

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	150	12,15	14,72	13,55	2,25	2,70	205,22
ТТК	Огурчик пикантный	20/2	0,31	0,00	2,85	2,98	1,37	41,48
№685 (2004)	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	0,05	0,05	14,71	57,35
ТТК	Выпечка в ассортименте	50	2,70	0,47	1,82	0,60	28,47	123,60
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 '			18,39	15,19	18,72	6,34	79,65	569,34

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	136,09
ТТК	Грудка цыпленка тушенная с овощами и соусом "ароматная"	60/50	15,16	0,22	12,10	4,79	14,20	186,60
№472 (1996)	Пюре картофельное	150	3,21	0,70	5,49	0,50	23,38	154,42
ТТК	Напиток фруктово-ягодный	200	0,22	0,00	0,00	0,00	25,11	96,32
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 '			25,07	1,17	24,47	10,21	104,51	707,45
Итого за день			43,46	16,36	43,19	16,55	184,16	1276,80