

Согласовано
 Директор МАОУ-СОШ №25
 О. А. Добычина
 "09" "01" 2025 г.

Утверждаю
 Директор ООО "Каскад"
 Н. А. Елькина
 "09" "01" 2025 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
ФБУН ЕМИЦ ЦОЗР ИП Роспотребнадзора Свердловской области 2018	Капуста тушеная с фасолью	200	9,69	0,00	5,49	5,12	26,63	186,45
ТТК	Напиток с витаминами "Витошка"	200	0,00	0,00	0,00	0,00	18,97	70,76
пром.	Биоогурт "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								
ТТК	Морковь с изюмом	100	1,18	0,00	0,07	0,07	31,39	121,45
№132 (1996)	Суп из овощей со сметаной	250/10	2,21	0,25	6,33	4,37	13,34	116,09
ТТК	Пюре из картофеля с капустой брокколи (без молока)	150	2,26	0,03	4,72	0,39	22,30	138,50
№331 (1982)	Кукуруза консервированная отварная с маслом сливочным	30	0,63	0,00	0,84	0,11	3,34	23,35
№705 (2004)	Напиток из плодов шиповника	200	0,31	0,00	0,14	0,14	26,07	99,27
пром.	Сок фруктовый пакетированный	200	0,98	0,00	0,20	0,00	20,19	84,75
	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 запеченый 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

№686 (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
ФБУН «МНЦОЗРНИ Роспотребнадзора Свердловской области 2018	Борщ с морской капустой, картофелем, сметаной	250/10	1,97	0,25	7,09	5,06	14,26	123,96
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
пром.	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
№482 (1996)	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
№685 (2004)	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	0,05	0,05	14,82	57,35
пром.	Биоiogурт "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

№139 (2004)	Суп картофельный с горохом	250	5,79	0,00	4,66	4,46	21,82	148,13
№249 (1996)	Перец, фаршированный овощами и рисом	180	4,04	0,74	14,56	10,15	23,88	234,89
ТТК	Капуста брокколи отварная с маслом сливочным	30	0,28	0,30	0,84	0,00	4,89	27,02
(2004)	Компот из изюма	200	0,35	0,00	0,00	0,00	28,21	107,53
пром.	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								
№572 (2004)	Овощи свежие (в нарезке)	100	0,93	0,00	0,15	0,15	4,26	20,51
№518 (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
№586 (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 (1996)	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной	250/10	2,01	0,25	7,05	5,09	11,08	112,46
ФБУН ГИИЦ ЦОЗРП Роспотребнадзора Свердловской области 2018	Рагу из овощей с крупой (рис)	200	3,73	0,39	6,71	0,46	27,20	179,55
№588 (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
ФБУН ГИИЦ ЦОЗРП Роспотребнадзора Свердловской области 2018	Капуста тушеная с фасолью	200	9,69	0,00	5,49	5,12	26,63	186,45
№466 (1996)	Рис припущенный с куркумой	45	1,09	0,01	1,43	0,15	11,88	64,94
№686 (2004)	Чай с лимоном	200/15/7	0,25	0,00	0,05	0,06	14,08	55,73
пром.	Биоогурт "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

пром.	Икра из кабачков стерилизованная	100	0,00	0,00	6,86	0,00	6,86	87,81
№128 (1996)	Рассольник домашний со сметаной	250/10	2,35	0,25	5,77	4,56	15,82	122,43
№28 (2003)	Картофельное пюре с морковью (без молока)	100	1,56	0,02	3,11	0,28	13,21	85,38
ТТК	Капуста цветная отварная с маслом сливочным	30	0,37	0,39	0,98	0,00	3,03	21,76
№331 (1982)	Кукуруза консервированная отварная с маслом сливочным	30	0,63	0,00	0,84	0,11	3,34	23,35
№705 (2004)	Напиток из плодов шиповника	200	0,31	0,00	0,14	0,14	26,07	99,27
пром.	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
№212 (1996)	Свекла тушеная со сметаной	150	3,05	0,42	10,51	0,22	23,60	189,13
№466 (1996)	Рис припущенный	45	1,09	0,01	1,43	0,15	11,84	64,72
№686 (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
ФБУН ЕМНЦ ЦОЗРИИ Роспотребнадзора Свердловской области 2018	Борщ с морской капустой, картофелем, сметаной	250/10	1,97	0,25	7,09	5,06	14,26	123,96
ТТК	Картофель запеченый дольками	80	1,63	0,02	2,84	0,32	14,32	88,56
ФБУН ЕМНЦ ЦОЗРИИ Роспотребнадзора Свердловской области 2018	Морковь тушеная (без муки)	100	1,28	0,20	5,15	0,08	9,98	86,78
ТТК	Капуста брюссельская отварная с маслом сливочным	30	1,38	0,01	1,00	0,00	2,58	24,33
ТТК	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								
ФБУН ЕМНЦ ЦОЗРИИ Роспотребнадзора Свердловской области 2018	Салат из отварного картофеля, морской капусты и репчатого лука	100	1,53	0,00	6,39	6,12	10,98	106,20
ТТК	Кабачки запеченные с морковью и луком	180	2,02	0,04	8,01	0,73	17,38	140,93
№685 (2004)	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	0,05	0,05	14,82	57,35
пром.	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
№132 (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
№705 (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
№686 (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
№128 (1996)	Рассольник домашний со сметаной	250/10	2,35	0,25	5,77	4,56	15,82	122,43
(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>ФГОУ ВО Перский гос. университет имени академика Е. А. Вавилова Минсера России 2018 год</small>	Напиток с витаминами "Витошка"	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
№627 (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
№518 (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
№685 (2004)	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	0,05	0,05	14,82	57,35
пром.	Биоiogурт "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
№120 (1996)	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной	250/10	2,01	0,25	7,05	5,09	11,08	112,46
<small>ФБУН ГИИЦ Поволжии Роспотребнадзора Свердловской области 2018</small>	Рагу из овощей с крупой	200	3,73	0,39	6,71	0,46	27,20	179,55
№638 (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		Углево-ды, 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
ТТК	Капуста цветная отварная с маслом сливочным	30	0,37	0,39	0,98	0,00	3,03	21,76
№686 (2004)	Чай с лимоном	200/15/7	0,25	0,00	0,05	0,06	14,08	55,73
пром.	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
№139 (2004)	Суп картофельный с горохом	250	5,79	0,00	4,66	4,46	21,82	148,13
№249 (1996)	Перец, фаршированный овощами и рисом	180	4,04	0,74	14,56	10,15	23,88	234,89
ТТК	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