

Согласовано
 Директор МАОУ СОЦ №25
 О. А. Добычина
 "03" 01 2025 г.

Утверждаю
 Директор ООО "Каскад"
 Н.А.Елькина
 "03" 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)), в размере 321 рубль 40 копеек

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 ЕМНЦ ПОЗРПП Роспотребнадзора Свердлов. 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.	Биоiogурт "Наша Маша"	200	5,26	0,00	4,40	0,00	20,38	138,12
	Фрукты свежие (апельсин)	150	1,27	0,00	0,26	0,30	14,06	61,32
пром.	Мед	10	0,08	0,00	0,00	0,00	7,85	30,66
	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
прорм.	Напиток из брусники	200	1,70	0,00	2,51	0,00	29,25	163,66
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
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,56	0,00	0,53	0,60	15,83	66,68
	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 ЕМНЦ ПОЗРПП Роспотребнадзора Свердлов.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
№588 (1996)	Компот из смеси сухофруктов	200	0,31	0,00	1,74	0,00	16,42	77,41
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 '			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.	Биоогурт "Наша Маша"	200	5,26	0,00	4,40	0,00	20,38	138,12
	Фрукты свежие (апельсин)	150	1,27	0,00	0,26	0,30	14,06	61,32
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
№588 (1996)	Компот из кураги	200	1,02	0,00	0,06	0,06	28,19	106,45
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
<small>Рыболовский район Рыболовский район Свердловской области 2018</small>	Рагу из овощей с крупой (рис)	200	3,73	0,39	6,71	0,46	27,20	179,55
№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 (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
<small>Рыболовский район Рыболовский район Свердловской области 2018</small>	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 ленинградский 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
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 (апельсин)	150	1,27	0,00	0,26	0,30	14,06	61,32
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
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,38	0,00	0,35	0,40	10,56	44,45
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 ПОЗРПП 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 запеченный дольками	80	1,63	0,02	2,84	0,32	14,32	88,56
ФБУН ЕМНЦ ПОЗРПП 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
№705 (2004)	Напиток из плодов шиповника	200	0,31	0,00	0,14	0,14	26,07	99,27
	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 ПОЗРПП 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.	Биойогурт "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
ТТК	Напиток из брусники	200	2,70	0,00	2,51	0,00	39,25	163,66
	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
№139 (2004)	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
№588 (1996)	Компот из кураги	200	1,02	0,00	0,06	0,06	28,19	106,45
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.	Биоюгурт "Наша Маша"	200	5,26	0,00	4,40	0,00	20,38	138,12
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,38	0,00	0,35	0,40	10,56	44,45
пром.	Мед	10	0,08	0,00	0,00	0,00	7,85	30,66
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 ЕМНЦ ЦОЗРНИИ Роспотребнадзора Свердловской области 2018</small>	Рагу из овощей с крупой	200	3,73	0,39	6,71	0,46	27,20	179,55
№65 (2003)	Напиток "Здоровье" (яблоко с брусникой)	200	1,41	0,00	1,32	0,05	32,86	132,74
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 '			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
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,38	0,00	0,35	0,40	10,56	44,45
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
№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
ГТК	Напиток фруктово-ягодный	200	0,22	0,00	0,00	0,00	25,11	96,32
	Фрукты свежие (апельсин)	150	1,27	0,00	0,26	0,30	14,06	61,32
	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