

Согласовано

Директор БМАОУ СОШ №55

М.О. Калинин

09.01.2024г.

Утверждаю

Директор ООО "Каскад"

Н.А.Елькина

Основное десятидневное меню 1-4 класс (завтрак и обед) дети с ограниченными возможностями здоровья

(за счет средств федерального и областного бюджета в виде субсидий на сумму 184 рублей 70 копеек)

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								
№3(2004)	Бутерброд с маслом сливочным (батон)	10/25	1,94	0,05	8,82	0,74	13,14	139,29
№461(1994)	Биточек рубленый из курицы паровой с отрубями	90	15,67	0,01	3,36	0,21	10,15	127,88
№464(1996)	Каша гречневая вязкая	150	4,52	0,03	5,42	1,18	24,31	157,92
№685(2004)	Чай с сахаром	200/15	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
Итого за 'Завтрак '			25,11	0,09	18,05	2,58	80,74	568,40
Обед								
№129 (1996)	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	2,38	0,25	5,80	4,59	17,47	129,99
№422 (1996)	Тефтели из говядины с отрубями и соусом	60/50	9,33	0,00	10,59	6,13	11,62	175,99
№472(1996)	Пюре картофельное	150	3,21	0,7	5,33	0,5	23,4	153,04
№ 588(1996)	Компот из кураги	200	1,02	0,00	0,06	0,06	28,19	106,45
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0	0,24	0,24	15,23	72,09
пром.	Хлеб ржаной	30	1,93	0	0,36	0,36	12,25	56,85
Итого за "			20,10	0,95	22,38	11,88	108,16	694,42
Итого за день			45,21	1,04	40,43	14,46	188,90	1262,81

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								
№297(1996)	Запеканка из творога со сгущенным молоком	50/5	9,30	8,78	6,29	0,06	11,00	138,08
№35(2003)	Каша "Дружба" со сливочным маслом	200/10	7,15	2,81	11,49	1,03	44,31	307,45
№686(2004)	Чай с лимоном	200/15/7	0,25	0,00	0,05	0,06	14,08	55,73
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 '			19,48	11,59	18,23	1,55	87,71	587,22
Обед								
№15 (2001)	Свекла отварная с льняным маслом	60	0,86	0,00	4,17	3,14	6,49	63,22
№120 (1996)	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной	250/10	2,01	0,25	7,05	5,09	11,08	112,46
№394(1996)	Жаркое по-домашнему со свиной	50/200	15,04	0	17,5	4,57	30,3	336,34
ТТК	Напиток с витаминами "Витошка"	200	0,00	0,00	0,00	0,00	18,97	70,76
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0	0,24	0,24	15,23	72,09
пром.	Хлеб ржаной	30	1,93	0	0,36	0,36	12,25	56,85
Итого за 'Обед '			22,07	0,25	29,32	13,40	94,32	711,71
Итого за день			41,55	11,84	47,55	14,95	182,03	1298,93

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								
№42 (2003)	Котлета рыбная "Лада" с отрубями	90	2,85	0,81	11,04	4,04	14,93	165,60
№466(1996)	Рис припущенный с куркумой	150	3,64	0,03	4,82	0,51	39,63	216,96
ТТК	Огурчик пикантный(подгарнировка)	20/2	0,16	0,00	1,98	1,49	0,69	20,74
№692(2004)	Кофейный напиток с молоком	200	1,95	1,56	1,45	0,00	19,52	95,17
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 'Завтрак '			12,12	2,40	19,77	6,52	98,17	608,47
Обед								
№110(1996)	Борщ с морской капустой, картофелем, сметаной	250/10	1,97	0,25	7,09	5,06	14,26	123,96
№424(1996)	Биточки паровые из говядины с отрубями	90	14,16	0,02	8,98	0,24	8,16	167,07
№469(1996)	Макаронные изделия отварные	150	5,51	0,03	4,89	0,65	36,65	212,18
№588(1996)	Компот из смеси сухофруктов	200	0,3	0	1,56	0	19,79	88,69
пром.	Хлеб ржаной	30	1,93	0	0,36	0,36	12,25	56,85
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0	0,24	0,24	15,23	72,09
Итого за 'Обед '			26,10	0,30	23,12	6,55	106,34	720,84
Итого за день			38,22	2,70	42,89	13,07	204,51	1329,31

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								
№3(2004)	Бутерброд с маслом сливочным (батон)	10/25	1,94	0,05	8,82	0,74	13,14	139,29
№ 422(1996)	Тефтели из говядины с отрубями и соусом	60/50	9,33	0,00	10,59	6,13	11,62	175,99
№472(1996)	Пюре картофельное	150	3,21	0,70	5,33	0,50	23,40	153,04
№685(2004)	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	0,05	0,05	14,82	57,35
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 'Завтрак '			18,20	0,75	25,27	7,90	86,38	635,67
Обед								
№167 (1996)	Суп из овощей со сметаной	250/10	2,21	0,25	6,33	4,37	13,34	116,09
№493 (2004)	Филе цыпля тушенное в сметанном соусе	60/50	17,84	0,32	10,07	3,99	7,35	186,44
№463(1996)	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,58	0,03	6,48	2,24	46,26	265,95
ТТК	Напиток фруктово-ягодный	200	0,22	0	0	0	25,11	96,32
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0	0,24	0,24	15,23	72,09
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0	0,24	0,24	8,17	37,90
Итого за 'Обед '			32,37	0,60	23,36	11,08	115,46	774,79
Итого за день			50,57	1,35	48,63	18,98	201,84	1410,46

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								
№257 (1996)	Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным	250/10	10,50	3,46	13,05	2,02	50,98	361,41
№642(1996)	Какао с молоком	200	3,94	2,98	3,16	0,59	21,39	123,86
пром	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,49	0,00	0,16	0,16	10,15	48,06
	Выпечка в ассортименте	50	3,27	0,59	2,86	0,54	24,86	136,60
Итого за 'Завтрак '			19,20	7,03	19,23	3,31	107,38	669,94
Обед								
№134 (2004)	Суп крестьянский с перловой крупой, сметаной	250/10	2,44	0,25	7,12	5,16	15,94	134,25
ТТК	Бедро цыпленка запеченное по домашнему	100	18,08	0,06	22,26	0,25	0,44	274,46

ТТК	Булгур с овощами	150	5,32	0,01	2,59	0,06	33,49	170,32
№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	0,24	0,24	15,23	72,09
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0	0,24	0,24	8,17	37,90
Итого за 'Обед '			29,67	0,32	32,59	6,09	99,34	788,28
Итого за день			48,87	7,35	51,82	9,40	206,72	1458,22

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 сливочным (батон)	10/25	1,94	0,05	8,82	0,74	13,14	139,29
№35(2003)	Каша ячневая вязкая с маслом сливочным	200/5	7,17	2,82	7,02	0,57	38,39	240,01
ТТК	Напиток с витаминами "Витошка"	200	0,00	0,00	0,00	0,00	18,97	70,76
пром.	Творожок "наша маша" классический	100	9,00	0,00	5,00	0,00	4,00	96,20
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,49	0,00	0,16	0,16	10,15	48,06
Итого за 'Завтрак '			19,60	2,87	21,00	1,47	84,65	594,31

Обед

№120 (1996)	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной	250/10	2,01	0,25	7,05	5,09	11,08	112,46
№403(1996)	Плов (со свиной)	250	16,88	0	21,98	8,92	54,69	483,49
ТТК	Напиток вишневый	200	0,47	0,00	2,61	0,00	17,29	88,24
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0	0,24	0,24	15,23	72,09
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0	0,24	0,24	8,17	37,90
Итого за "			22,88	0,25	32,12	14,49	106,46	794,17
Итого за день			42,48	3,12	53,12	15,96	191,11	1388,49

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								
методические рекомендации питания детей ФБУН	Свекла отварная с льняным маслом	60	0,86	0,00	4,17	3,14	6,49	63,22
ТТК	Грудка цыпленка тушенная с овощами и соусом "ароматная"	50/50	15,16	0,22	8,92	4,01	6,37	164,70
№469(1996)	Макаронные изделия отварные	150	5,51	0,03	4,89	0,65	36,65	212,18
№685(2004)	Чай с сахаром	200/15	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
Итого за 'Завтрак '			24,51	0,25	18,43	8,25	82,65	583,42

Обед

№12(1996)	Рассольник домашний со сметаной	250/10	2,01	0,25	5,54	3,58	13,69	110,67
№476 (1997)	Котлеты домашние с отрубями, маслом сливочным	90/5	13,38	0,16	15,08	2,44	10,25	228,99
№518 (2004)	Картофель отварной	150	2,97	0,03	4,87	0,59	26,06	158,54
№588(1996)	Компот из смеси сухофруктов	200	0,3	0	1,56	0	19,79	88,69
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0	0,24	0,24	15,23	72,09
пром.	Хлеб ржаной	30	1,93	0	0,36	0,36	12,25	56,85
Итого за 'Обед '			22,82	0,44	27,65	7,21	97,27	715,84
Итого за день			47,33	0,69	46,08	15,46	179,92	1299,26

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								
№43(2003)	Суфле "Рыбка"	90	13,07	12,27	13,53	1,58	8,98	209,40
№472(1996)	Пюре картофельное	150	3,21	0,70	5,33	0,50	23,40	153,04
ТТК	Огурчик пикантный (подгарнировка)	20/2	0,16	0,00	1,98	1,49	0,69	20,74
№685(2004)	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	0,05	0,05	14,82	57,35

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 'Завтрак '			20,16	12,97	21,37	4,10	71,29	550,53

Обед

№110(1996)	Борщ с морской капустой, картофелем, сметаной	250/10	1,97	0,25	7,09	5,06	14,26	123,96
№444(1996)	Филе цыплят тушенное в сметанном соусе	60/50	17,84	0,32	10,07	3,99	7,35	186,44
ТТК	Каша гречневая вязкая	150	4,52	0,03	5,42	1,18	24,31	157,92
№ 588(1996)	Компот из кураги	200	1,02	0,00	0,06	0,06	28,19	106,45
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0	0,24	0,24	15,23	72,09
пром.	Хлеб ржаной	30	1,93	0	0,36	0,36	12,25	56,85
Итого за 'Обед '			29,51	0,60	23,24	10,89	101,59	703,72
Итого за день			49,67	13,57	44,61	14,99	172,88	1254,25

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.		

Завтрак

№3(2004)	Бутерброд с маслом сливочным (батон)	10/25	1,94	0,05	8,82	0,74	13,14	139,29
№469(2004)	Фрикадельки в соусе из говядины	50/50	8,40	0,01	6,55	0,81	10,55	134,51
Уральский региональный центр питания ФГБОУ ВО	Булгур с овощами	150	5,32	0,01	2,59	0,06	33,49	170,32
№692(2004)	Кофейный напиток с молоком	200	1,81	1,42	1,32	0,00	24,18	111,17
пром	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,49	0,00	0,16	0,16	10,15	48,06
Итого за 'Завтрак '			15,04	3,51	22,16	3,05	94,65	630,81

Обед

№139 (2004)	Суп картофельный с горохом	250	5,79	0,00	4,66	4,46	21,82	148,13
№461(1994)	Биточек рубленый из курицы паровой с отрубями	90	15,67	0,01	3,36	0,21	10,15	137,88
№486(1996)	Рагу из овощей	150	3,01	0	7,06	7,06	18,5	152,54
ТТК	Напиток фруктово-ягодный	200	0,22	0	0	0	25,11	96,32
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,97	0	0,32	0,32	20,3	96,12
пром.	Хлеб ржаной	30	1,94	0	0,35	0,35	12,26	56,85
Итого за 'Обед '			29,60	0,01	15,75	12,40	108,14	687,84
Итого за день			44,64	3,52	37,91	15,45	202,79	1318,65

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

№3(2004)	Бутерброд с сыром (батон)	10/25	4,46	2,58	3,34	0,74	13,06	120,39
№284(1996)	Омлет натуральный с маслом сливочным	145/5	14,72	14,72	19,55	2,25	2,70	245,22
№685(2004)	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	0,05	0,05	14,82	57,35
пром	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,97	0,00	0,32	0,32	20,30	96,12
	Фрукты свежие (яблоко)	110	0,41	0,00	0,39	0,44	11,61	48,90
Итого за 'Завтрак '			22,76	17,30	23,65	3,80	62,49	567,98

Обед

№167 (1996)	Суп из овощей со сметаной	250/10	2,21	0,25	6,33	4,37	13,34	116,09
№401(1996)	Гуляш из свинины	50/50	12,25	0	15,55	2,5	3,93	204,08
№469(1996)	Макаронные изделия отварные	150	5,51	0,03	4,89	0,65	36,65	212,18
№647(1996)	Напиток из смородины	200	1,08	0	0,11	0	22,75	91,77
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0	0,24	0,24	15,23	72,09
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0	0,24	0,24	8,17	37,90
Итого за 'Обед '			24,57	0,28	27,36	8,00	100,07	734,11
Итого за день			47,33	17,58	51,01	11,80	162,56	1302,09

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 634721627414093995837494482188458045512377282758

Владелец Калинин Максим Олегович

Действителен с 21.06.2023 по 20.06.2024