

Согласовано

Директор БМАОУ СОШ №55

М.О. Калинин

09.01.2024г.

Утверждаю

Директор ООО "Каскад"

Н.А. Елькина

**Основное десятидневное меню 5-11 класс (завтрак и обед) дети с ограниченными возможностями здоровья**

(за счет средств федерального и областного бюджета в виде субсидий на сумму 195 рублей 20 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.		
<b>Завтрак</b>								
№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	100	17,40	0,01	3,74	0,23	11,28	152,09
№464 (1996)	Каша гречневая вязкая	180	5,20	0,03	5,84	1,44	27,09	174,83
№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	0,32	0,32	20,3	96,12
пром.	Хлеб ржаной	30	1,93	0	0,36	0,36	12,25	56,85
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>29,64</b>	<b>0,09</b>	<b>19,13</b>	<b>3,14</b>	<b>98,88</b>	<b>676,53</b>

**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	75/50	11,52	0,00	10,85	5,48	13,80	195,58
№472(1996)	Пюре картофельное	180	3,85	0,84	6,39	0,6	28,08	193,65
№ 588(1996)	Компот из кураги	200	1,02	0,00	0,06	0,06	28,19	106,45
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,97	0	0,32	0,32	20,3	96,12
пром.	Хлеб ржаной	30	1,93	0	0,36	0,36	12,25	56,85
<b>Итого за "</b>			<b>23,67</b>	<b>1,09</b>	<b>23,78</b>	<b>11,41</b>	<b>120,09</b>	<b>778,64</b>
<b>Итого за день</b>			<b>53,31</b>	<b>1,18</b>	<b>42,91</b>	<b>14,55</b>	<b>218,97</b>	<b>1455,17</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>								
№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	250/10	22,80	8,56	3,57	11,83	49,52	343,89
№686(2004)	Чай с лимоном	200/15/7	0,25	0,00	0,05	0,06	14,08	55,73
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,97	0	0,32	0,32	20,3	96,12
пром.	Хлеб ржаной	30	1,93	0	0,36	0,36	12,25	56,85
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>37,25</b>	<b>17,34</b>	<b>10,59</b>	<b>12,63</b>	<b>107,15</b>	<b>690,67</b>

**Обед**

№15(2001)	Свекла отварная с льняным маслом	100	1,4	0	6,9	6,9	8,4	115
№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	74,76
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,97	0	0,32	0,32	20,3	96,12
пром.	Хлеб ржаной	30	1,93	0	0,36	0,36	12,25	56,85
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>23,35</b>	<b>0,25</b>	<b>32,13</b>	<b>17,24</b>	<b>101,30</b>	<b>791,53</b>
<b>Итого за день</b>			<b>60,60</b>	<b>17,59</b>	<b>42,72</b>	<b>29,87</b>	<b>208,45</b>	<b>1482,19</b>

**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>								
№42(2003)	Котлета рыбная "Лада" с отрубями	100	3,17	0,90	12,27	4,49	16,59	184,00
№466(1996)	Рис припущенный с куркумой	180	4,37	0,03	5,73	0,62	47,52	259,74

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	40	2,97	0	0,32	0,32	20,3	96,12
пром	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>13,91</b>	<b>2,49</b>	<b>21,99</b>	<b>7,16</b>	<b>112,79</b>	<b>693,68</b>

**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	100	15,73	0,02	9,98	0,26	9,07	185,63
№469(1996)	Макаронные изделия отварные	180	6,62	0,03	5,87	0,78	44,00	254,69
№588(1996)	Компот из смеси сухофруктов	200	0,3	0	1,56	0	19,79	88,69
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,97	0	0,32	0,32	20,3	96,12
пром.	Хлеб ржаной	30	1,93	0	0,36	0,36	12,25	56,85
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>29,52</b>	<b>0,30</b>	<b>25,18</b>	<b>6,78</b>	<b>119,67</b>	<b>805,94</b>
<b>Итого за день</b>			<b>43,43</b>	<b>2,79</b>	<b>47,17</b>	<b>13,94</b>	<b>232,46</b>	<b>1499,62</b>

**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	180	3,85	0,84	6,39	0,60	28,08	183,63
№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	0,32	0,32	20,3	96,12
пром.	Хлеб ржаной	30	1,93	0	0,36	0,36	12,25	56,85
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>20,22</b>	<b>0,89</b>	<b>26,53</b>	<b>8,20</b>	<b>100,21</b>	<b>709,23</b>

**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 цыплят тушенное в сметанном соусе	60/50	17,84	0,32	10,07	3,99	7,35	186,44
№463(1996)	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,87	0,03	6,99	2,74	51,54	295,42
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
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>33,66</b>	<b>0,60</b>	<b>23,87</b>	<b>11,58</b>	<b>120,74</b>	<b>804,26</b>
<b>Итого за день</b>			<b>53,88</b>	<b>1,49</b>	<b>50,40</b>	<b>19,78</b>	<b>220,95</b>	<b>1513,49</b>

**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	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
	Выпечка в ассортименте	50	3,27	0,59	2,86	0,54	24,86	136,60
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>21,23</b>	<b>7,03</b>	<b>19,55</b>	<b>3,63</b>	<b>120,63</b>	<b>731,87</b>

**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	180	6,38	0,01	3,10	0,07	40,18	254,38
№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
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>30,73</b>	<b>0,32</b>	<b>33,10</b>	<b>6,10</b>	<b>106,03</b>	<b>872,35</b>
<b>Итого за день</b>			<b>51,96</b>	<b>7,35</b>	<b>52,65</b>	<b>9,73</b>	<b>226,66</b>	<b>1604,21</b>

**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.		
<b>Завтрак</b>								
№3(2004)	Бутерброд с маслом сливочным (батон)	10/25	1,94	0,05	8,82	0,74	13,14	139,29
№257(1996)	Каша ячневая вязкая с маслом сливочным	250/10	8,62	3,62	10,6	0,72	44,58	301,97
ТТК	Напиток с витаминами "Витошка"	200	0,00	0,00	0,00	0,00	18,97	70,76
пром.	Творожок "наша машина" классический	100	9,00	0,00	5,00	0,00	4,00	96,20
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
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>23,08</b>	<b>3,67</b>	<b>24,90</b>	<b>1,94</b>	<b>104,09</b>	<b>718,21</b>
<b>Обед</b>								
№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)	275	18,2	0	41,3	8,92	54,7	662,00
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
<b>Итого за "</b>			<b>24,20</b>	<b>0,25</b>	<b>51,44</b>	<b>14,49</b>	<b>106,47</b>	<b>972,68</b>
<b>Итого за день</b>			<b>47,28</b>	<b>3,92</b>	<b>76,34</b>	<b>16,43</b>	<b>210,56</b>	<b>1690,89</b>

**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.		
<b>Завтрак</b>								
Методически е рекоендации питание детей ФБУН	Свекла отварная с льняным маслом	100	1,44	0,00	6,95	5,24	10,81	105,37
ТТК	Грудка цыпленка тушеная с овощами и соусом "ароматная"	50/50	15,16	0,22	8,92	4,01	6,37	164,70
№469(1996)	Макаронные изделия отварные	180	6,62	0,03	5,87	0,78	44,00	254,69
№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	0,32	0,32	20,3	96,12
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>27,68</b>	<b>0,25</b>	<b>22,35</b>	<b>10,64</b>	<b>104,47</b>	<b>716,13</b>
<b>Обед</b>								
№12(1996)	Рассольник домашний со сметаной	250/10	2,01	0,25	5,54	3,58	13,69	110,67
№50 (2023)	Котлеты домашние с отрубями	100	14,85	0,15	12,26	2,71	11,35	253,74
№518 (2004)	Картофель отварной	180	3,45	0,03	5,62	0,68	28,48	186,91
№588(1996)	Компот из смеси сухофруктов	200	0,3	0	1,56	0	19,79	98,69
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,97	0	0,32	0,32	20,3	96,12
пром.	Хлеб ржаной	30	1,93	0	0,36	0,36	12,25	56,85
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>25,51</b>	<b>0,43</b>	<b>25,66</b>	<b>7,65</b>	<b>105,86</b>	<b>802,98</b>
<b>Итого за день</b>			<b>53,19</b>	<b>0,68</b>	<b>48,01</b>	<b>18,29</b>	<b>210,33</b>	<b>1519,11</b>

**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.		
<b>Завтрак</b>								
№43(2003)	Суфле "Рыбка"	100	14,52	13,63	15,05	1,77	9,97	332,79
№472 (1996)	Пюре картофельное	180	3,85	0,84	6,39	0,60	28,08	183,63
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
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>22,25</b>	<b>14,47</b>	<b>23,95</b>	<b>4,39</b>	<b>76,96</b>	<b>704,50</b>
<b>Обед</b>								
№110(1996)	Борщ с морской капустой, картофелем, сметаной	250/10	1,97	0,25	7,09	5,06	14,26	133,96
№493(2004)	Филе цыплят тушенное в сметанном соусе	75/50	22,08	0,32	10,58	3,99	8,05	229,5

№464 (1996)	Каша гречневая вязкая	180	5,2	0,03	5,84	1,44	27,09	184,83
№ 588(1996)	Компот из кураги	200	1,02	0,00	0,06	0,06	28,19	106,45
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,97	0	0,32	0,32	20,3	96,12
пром.	Хлеб ржаной	30	1,93	0	0,36	0,36	12,25	56,85
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>35,17</b>	<b>0,60</b>	<b>24,25</b>	<b>11,23</b>	<b>110,14</b>	<b>807,71</b>
<b>Итого за день</b>			<b>57,42</b>	<b>15,07</b>	<b>48,20</b>	<b>15,62</b>	<b>187,10</b>	<b>1512,22</b>
<b>9 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>								
№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	180	6,38	0,01	3,10	0,07	40,18	204,38
№692(2004)	Кофейный напиток с молоком	200	1,81	1,42	1,32	0,00	24,18	111,17
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
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>22,70</b>	<b>1,49</b>	<b>20,38</b>	<b>2,21</b>	<b>115,54</b>	<b>718,29</b>
<b>Обед</b>								

№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	100	17,41	0,01	3,73	0,23	11,28	153,20
№486(1996)	Рагу из овощей	180	3,6	0	8,47	8,47	22,16	170,87
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
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>31,93</b>	<b>0,01</b>	<b>17,53</b>	<b>13,83</b>	<b>112,93</b>	<b>721,49</b>
<b>Итого за день</b>			<b>54,63</b>	<b>1,50</b>	<b>37,91</b>	<b>16,04</b>	<b>228,47</b>	<b>1439,79</b>
<b>10 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)	10/25	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
пром.	Хлеб ржаной	30	1,94	0	0,35	0,35	12,26	56,85
	Фрукты свежие (яблоко)	110	0,41	0,00	0,39	0,44	11,61	48,90
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>24,70</b>	<b>17,30</b>	<b>24,00</b>	<b>4,15</b>	<b>74,75</b>	<b>624,83</b>
<b>Обед</b>								

№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	180	6,62	0,03	5,87	0,78	44,00	254,69
№647(1996)	Напиток из смородины	200	1,08	0	0,11	0	22,75	91,77
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
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>27,07</b>	<b>0,28</b>	<b>28,53</b>	<b>8,32</b>	<b>116,58</b>	<b>819,60</b>
<b>Итого за день</b>			<b>51,77</b>	<b>17,58</b>	<b>52,53</b>	<b>12,47</b>	<b>191,33</b>	<b>1444,43</b>

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 634721627414093995837494482188458045512377282758

Владелец Калинин Максим Олегович

Действителен с 21.06.2023 по 20.06.2024