

Согласовано
 Директор БМАОУ СОШ №55
 М.О. Калинин
 09.01.2024г.

Утверждаю
 Директор ООО "Каскад"
 Н.А. Елькина

Основное десятидневное меню завтраков для детей 12 лет и старше с непереносимостью глютена (целиакией)
 (за счет средств федерального и областного бюджета в виде субсидий и за счет средств родителей на сумму 110 рублей 60 копеек)
1 неделя

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
1 день (понедельник)						
№129 (1996)	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	2,38	5,80	17,47	129,99
ТТК	Курица отварная (бедро)	100	19,84	7,33	0,62	147,38
№472(1996)	Пюре картофельное	180	3,85	6,39	28,08	193,65
№ 588(1996)	Компот из кураги	200	1,02	0,06	28,19	106,45
	Хлебцы без глютена	18	1,60	0,40	13,40	62,50
	Итого за 'Обед'		28,69	19,98	87,76	639,98
№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
2 день (вторник)						
№15(2001)	Свекла отварная с льняным маслом	100	1,4	6,9	8,4	115
№120 (1996)	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной	250/10	2,01	7,05	11,08	112,46
№394(1996)	Жаркое по-домашнему со свиной	50/200	15,04	17,5	30,3	336,34
ТТК	Напиток с витаминами "Витошка"	200	0,00	0,00	18,97	74,76
	Хлебцы без глютена	18	1,60	0,40	13,40	62,50
	Итого за 'Обед'		20,05	31,85	82,15	701,06
№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
3 день (среда)						
№110(1996)	Борщ с морской капустой, картофелем, сметаной	250/10	1,97	7,09	14,26	123,96
№303 (1996)	Рыба припущенная	100	22,61	7,15	0,90	157,83
№466 (1996)	Рис припущенный с куркумой	180	4,37	5,73	47,52	259,74
№588(1996)	Компот из смеси сухофруктов	200	0,3	1,56	19,79	88,69
	Хлебцы без глютена	18	1,60	0,40	13,40	62,50
	Итого за 'Обед'		30,85	21,93	95,87	692,72
№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
4 день (четверг)						
№167 (1996)	Суп из овощей со сметаной	250/10	2,21	6,33	13,34	116,09
ТТК	Каша гречневая с курицей по-царски	250	26,12	11,05	28,24	308,69
ТТК	Напиток фруктово-ягодный	200	0,22	0	25,11	96,32
	Хлебцы без глютена	18	1,60	0,40	13,40	62,50
	Итого за 'Обед'		30,15	17,78	80,09	583,60

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
5 день (пятница)						
№134 (2004)	Суп крестьянский с перловой крупой, сметаной	250/10	2,44	7,12	15,94	134,25
№562 (2014)	Ежики с рисом	100	14,16	15,87	14,38	257,57
№469 (1996)	Капуста тушеная с фасолью	180	3,80	4,20	14,10	100,50
№705 (2004)	Напиток из плодов шиповника	200	0,31	0,14	26,07	99,27
	Хлебцы без глютена	18	1,60	0,40	13,40	62,50
Итого за 'Обед '			22,31	27,73	83,89	654,09

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
6 день (понедельник)						
№120 (1996)	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной	250/10	2,01	7,05	11,08	112,46
№403(1996)	Плов (со свиной)	275	18,2	41,3	54,7	662,00
ТТК	Напиток вишневый	200	0,47	2,61	17,29	88,24
	Хлебцы без глютена	18	1,60	0,40	13,40	62,50
Итого за 'Обед '			22,28	51,36	96,47	925,19

2 неделя

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
7 день (вторник)						
№12(1996)	Рассольник домашний со сметаной	250/10	2,01	5,54	13,69	110,67
ТТК	Курица отварная (бедро)	100	19,84	7,33	0,62	147,38
№518 (2004)	Картофель отварной	180	3,45	5,62	28,48	176,91
№588(1996)	Компот из смеси сухофруктов	200	0,3	1,56	19,79	98,69
	Хлебцы без глютена	18	1,60	0,40	13,40	62,50
Итого за 'Обед '			27,20	20,45	75,98	596,15

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
8 день (среда)						
№110(1996)	Борщ с морской капустой, картофелем, сметаной	250/10	1,97	7,09	14,26	133,96
23\8	Биточки (котлеты) из мяса говядины с картофелем	100	11,10	12,70	7,70	188,50
№464 (1996)	Каша гречневая вязкая	180	5,2	5,84	27,09	184,83
№ 588(1996)	Компот из кураги	200	1,02	0,06	28,19	106,45
	Хлебцы без глютена	18	1,60	0,40	13,40	62,50
Итого за 'Обед '			20,89	26,09	90,64	676,24

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
9 день (четверг)						
№139 (2004)	Суп картофельный с горохом	250	5,79	4,66	21,82	148,13
№394(1996)	Жаркое по-домашнему со свиной	50/200	15,04	17,5	30,3	336,34
ТТК	Напиток фруктово-ягодный	200	0,22	0	25,11	96,32
	Хлебцы без глютена	18	1,60	0,40	13,40	62,50
Итого за 'Обед '			22,65	22,56	90,63	643,29

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
10 день (пятница)						
№167 (1996)	Суп из овощей со сметаной	250/10	2,21	6,33	13,34	116,09
№401(1996)	Гуляш из свинины (без муки)	50/50	12,01	15,53	2,37	196,44
№36 (2003)	Рис припущенный с овощами	180	4,58	7,19	49,03	278,86
№647(1996)	Напиток из смородины	200	1,08	0,11	22,75	91,77
пром.	Хлебцы без глютена	18	1,60	0,40	13,40	62,50
Итого за 'Обед'			21,48	29,56	100,89	745,66

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 634721627414093995837494482188458045512377282758

Владелец Калинин Максим Олегович

Действителен с 21.06.2023 по 20.06.2024