

Согласовано

Директор БМАОУ СОШ №55

М.О. Калинин

2025 г.

Утверждаю

Директор ООО "Каскад"

Н.А. Елькина

2025 г.

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

(за счет средств федерального и областного бюджета в виде субсидии на сумму 234 рублей 40 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	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
Итого за 'Завтрак '			29,64	0,09	19,13	3,14	98,88	676,53
Обед								
№139 (2004)	Суп картофельный с горохом	250	5,79	0,00	4,66	4,46	21,82	148,13
№469 (2004)	Фрикадельки в соусе из говядины	60/50	9,97	0,01	7,38	0,97	11,97	153,93
№469(1996)	Макаронные изделия отварные	180	6,62	0,03	5,87	0,78	44	254,69
№ 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
Итого за 'Обед'			28,30	0,04	18,65	6,95	138,53	816,18
Итого за день			57,94	0,13	37,78	10,09	237,41	1492,70

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	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
Итого за 'Завтрак '			37,25	17,34	10,59	12,63	107,15	690,67
Обед								
№15(2001)	Свекла отварная с льняным маслом	100	1,4	0	6,9	6,9	8,4	115
№139 (1996)	Суп картофельный с макаронными изделиями на бульоне с курой	250	6,70	0,25	3,10	2,00	19,60	131,00
№394(1996)	Жаркое по-домашнему со свининой	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	40	2,57	0	0,48	0,48	16,33	75,80
Итого за 'Обед '			28,68	0,25	28,30	14,27	113,90	829,02

Итого за день 65,93 17,59 38,89 26,90 221,05 1519,69
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								
№320 (1996)	Рыба запеченная под молочным соусом с сыром	100	3,00	3,00	10,10	0,30	10,10	140,00
№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
№705(2004)	Напиток из плодов шиповника	200	0,30	0,00	0,10	0,10	26,10	99,00
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
Итого за 'Завтрак '			12,73	3,03	18,59	3,19	116,96	672,45

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	196,74
Уральский региональный центр питания ФГБОУ ВО	Булгур с овощами	180	6,38	0,01	3,10	0,07	40,18	224,78
№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	40	2,57	0	0,48	0,48	16,33	75,80
Итого за 'Обед '			29,92	0,28	22,53	6,19	119,93	806,09
Итого за день			42,65	3,31	41,12	9,38	236,89	1478,55

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								
№562(2014)	Ежики с рисом	100	14,60	0,00	15,88	6,80	14,33	261,11
№472 (1996)	Пюре картофельное	180	3,85	0,84	6,39	0,60	28,08	183,63
ТТК	Помидор пикантный(подгарнировка)	30/3	0,32	0,00	3,00	2,26	1,53	34,05
№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
Итого за 'Завтрак '			23,92	0,84	26,00	10,40	90,57	687,49

Обед

№129 (1996)	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	2,38	0,25	5,80	4,59	17,47	129,99
№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 вязкая	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	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
Итого за 'Обед '			35,21	0,60	23,54	12,00	134,02	861,14
Итого за день			59,13	1,44	49,54	22,40	224,59	1548,64

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								
№261 (1996)	Каша "Янтарная" (из пшена с яблоками)	250	10,31	4,56	14,97	1,74	51,09	376,91
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
	Выпечка в ассортименте	50	3,27	0,59	2,86	0,54	24,86	136,60
	Итого за 'Завтрак '		16,83	5,15	18,43	2,88	122,40	713,21

Обед

№120 (1996)	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной	250/10	2,01	0,25	7,05	5,09	11,08	112,46
ТТК	Бедро цыпленка запеченное по домашнему	100	18,08	0,06	22,26	0,25	0,44	274,46
№469(1996)	Макаронные изделия отварные	180	6,62	0,03	5,87	0,78	44,00	254,69
№705 (2004)	Напиток из плодов шиповника	200	0,31	0,00	0,14	0,14	26,07	99,27
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
	Итого за 'Обед '		31,92	0,34	36,00	6,94	114,14	893,84
	Итого за день		48,75	5,49	54,43	9,82	236,54	1607,05

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
№257(1996)	Каша кукурузная вязкая с маслом сливочным	200/5	7,29	2,65	6,98	0,00	46,00	267,02
№685(2004)	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	0,05	0,05	14,82	57,35
пром.	Творожок "наша маша" классический	100	9,00	0,00	5,00	0,00	4,00	96,20
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,48	0	0,16	0,16	10,15	48,06
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0	0,24	0,24	8,17	37,90
	Итого за 'Завтрак '		21,20	2,70	21,25	1,19	96,28	645,82

Обед

№110(1996)	Борщ с морской капустой, картофелем, сметаной	250/10	1,97	0,25	7,09	5,06	14,26	133,96
№403(1996)	Плов (со свининой)	250	16,88	0	21,98	8,92	54,69	483,49
№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'		23,31	0,25	31,23	14,58	116,22	835,08
	Итого за день		44,51	2,95	52,48	15,77	212,50	1480,90

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	100	1,44	0,00	6,95	5,24	10,81	105,37
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	180	6,62	0,03	5,87	0,78	44,00	254,69
ТТК	Напиток фруктово-ягодный	200	0,22	0,00	0,00	0,00	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	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
Итого за 'Завтрак '			26,96	0,25	22,22	10,51	109,69	731,07
Обед								
№139 (2004)	Суп картофельный с горохом	250	5,79	0	4,66	4,46	21,82	148,13
№469(2004)	Фрикадельки в соусе из говядины	60/50	9,97	0,01	7,38	0,97	11,97	163,93
№463(1996)	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,87	0,03	6,99	2,74	51,54	295,42
ТТК	Напиток вишневый	200	0,37	0,40	1,95	0,00	23,82	107,42
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,97	0	0,32	0,32	20,3	96,12
пром.	Хлеб ржаной	40	2,57	0	0,48	0,48	16,33	75,80
Итого за 'Обед '			31,54	0,44	21,78	8,97	145,78	886,83
Итого за день			58,50	0,69	44,00	19,48	255,47	1617,90

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								
№389(2004)	Котлеты рыбные(паровые) с отрубями, соусом молочным(минтай)	100	10,52	8,90	4,10	1,75	9,14	116,90
№472 (1996)	Пюре картофельное	180	3,85	0,84	6,39	0,60	28,08	207,64
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	60,35
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
Итого за 'Завтрак '			19,63	9,74	13,20	4,57	85,28	558,60
Обед								
№120 (1996)	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной	250/10	2,01	0,25	7,05	5,09	11,08	112,46
ТТК	Люля-кебаб из курицы по школьному	100	18,86	0,05	10,77	0,04	2,32	180,24
№466(1996)	Рис припущенный с куркумой	180	4,37	0,03	5,73	0,62	47,52	236,68
№ 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
Итого за 'Обед '			31,16	0,33	24,29	6,49	121,66	788,79
Итого за день			50,79	10,07	37,49	11,06	206,94	1347,40

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								
№401(1996)	Гуляш из свинины	50/50	12,25	0,00	15,55	2,50	3,93	204,08
Уральский региональный центр питания ФГБОУ ВО	Булгур с овощами	180	6,38	0,01	3,10	0,07	40,18	204,38
ТТК	Помидор пикантный(подгарнировка)	30/3	0,32	0,00	3,00	2,26	1,53	34,05
№705 (2004)	Напиток из плодов шиповника	200	0,31	0,00	0,14	0,14	26,07	99,27
пром	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,97	0	0,32	0,32	20,3	96,12
пром	Хлеб ржаной	30	1,94	0,00	0,35	0,35	12,26	56,85
Итого за 'Завтрак '			24,17	0,01	22,46	5,64	104,27	694,75
Обед								
№128 (1996)	Рассольник домашний со сметаной	250/10	5,79	0,00	4,66	4,46	21,82	158,13
№702(1982)	Рагу из птицы	275	18,81	7,71	10,78	0,23	31,46	305,20

ТТК	Напиток фруктово-ягодный	200	0,22	0	0	0	25,11	106,32
	Фрукты свежие (яблоко)	110	0,41	0,00	0,39	0,44	11,61	60,90
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,97	0	0,32	0,32	20,3	96,12
пром.	Хлеб ржаной	40	2,57	0	0,48	0,48	16,33	75,80
Итого за 'Обед '			30,77	7,71	16,63	5,93	126,63	802,47
Итого за день			54,94	7,72	39,09	11,57	230,90	1497,22

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	130,39
№284(1996)	Омлет натуральный с маслом сливочным	145/5	14,72	14,72	19,55	2,25	2,70	255,22
№686(2004)	Чай с лимоном	200/15/7	0,25	0,00	0,05	0,06	14,08	56,73
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	60,90
Итого за 'Завтрак '			24,75	17,30	24,00	4,16	74,01	656,21

Обед

№167 (1996)	Суп из овощей со сметаной	250/10	2,21	0,25	6,33	4,37	13,34	116,09
№476(1997)	Котлеты домашние с отрубями	100	13,6	0,01	16	0,81	11,3	242,00
№469(1996)	Макаронные изделия отварные	180	6,62	0,03	5,87	0,78	44,00	254,69
№ 65(2003)	Напиток Здоровье	200	1,4	0,4	1,3	0	27,4	133,00
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,97	0	0,32	0,32	20,3	96,12
пром.	Хлеб ржаной	40	2,57	0	0,48	0,48	16,33	75,80
Итого за 'Обед '			29,37	0,69	30,30	6,76	132,67	917,70
Итого за день			54,12	17,99	54,30	10,92	206,68	1573,91

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 585249322191308794809203999415189642533074891263

Владелец Калинин Максим Олегович

Действителен с 02.07.2024 по 02.07.2025