

Согласовано
 Директор МАОУ СОШ
 с углубленным изучением отдельных предметов №122
 С.О. Соколова

Утверждаю
 Директор ООО "Каскад"

Н.А.Елькина

**Основное десятидневное меню завтраков для детей 7-11 лет и старше с
 непереносимостью глютена(целиакией)**

(за счет средств субсидий, выделенной муниципальному образованию "город Екатеринбург" на обеспечение бесплатным питанием (обед), обучающихся во вторую смену, в размере 127 рубля 79 копеек

1 Неделя

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
Обед 1 день (понедельник)						
№12-1/8.	Суп картофельный вегетарианский со сметаной	250	1,30	2,80	10,00	69,30
№463(2004)	Тефтели из говядины с рисом паровые (глют.)	100	3,80	4,20	14,10	100,50
ООО Уральский региональный центр питания ФГБОУ ВО	Рагу из овощей (без глутен)	150	3,01	7,06	18,5	142,54
ТТК	Напиток из брусники	200	0,17	0,12	25,48	98,62
пром.	Хлебцы без глутена	27	2,30	0,60	20,10	93,80
Итого за 'Обед '			10,58	14,78	88,18	504,76
№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
Обед 2 день (вторник)						
№110(1996)	Борщ с морской капустой, картофелем, сметаной	250/10	1,97	7,09	14,26	123,96
ТТК	Бедро цыпленка запеченное по домашнему	100	18,08	22,26	0,44	274,46
№36(2003)	Рис припущенный с овощами	150	3,65	5,73	37,93	217,61
№585 (1996)	Компот из вишни	200	0,62	3,48	26,97	132,52
пром.	Хлебцы без глутена	27	2,30	0,60	20,10	93,80
Итого за 'Обед '			26,62	39,16	99,70	842,35
№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
Обед 3 день (среда)						
№129 (1996)	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/10	2,38	5,80	17,47	129,99
№303 (1996)	Рыба припущенная с маслом сливочным	85/5	21,00	10,70	0,80	182,00
№472(1996)	Пюре картофельное	150	3,21	5,33	23,4	153,04
№588(1996)	Напиток из смородины	200	1,08	0,11	22,75	91,77
пром.	Хлебцы без глутена	27	2,30	0,60	20,10	93,80
Итого за 'Обед '			29,97	22,54	84,52	650,60

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		

Обед 4 день (четверг)

№1 ФБУН	Суп из овощей со сметаной	250/10	2,21	6,33	13,34	116,09
№12-1/8	Гуляш из говядины без глютена	100	21,40	22,20	8,00	312,50
№464(1996)	Каша гречневая вязкая	150	4,52	5,42	24,31	157,92
№588 (1996)	Компот из кураги	200	1,02	0,06	28,19	106,45
пром.	Хлебцы без глютена	27	2,30	0,60	20,10	93,80
Итого за 'Обед '			31,45	34,61	93,94	786,76

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		

Обед 5 день (пятница)

№120 (1996)	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной	260	2,01	7,05	11,08	112,46
№394 (1996)	Жаркое по-домашнему	50/200	15,22	9,72	24,24	243,36
ТТК	Напиток фруктово-ягодный	200	0,22	0	25,11	96,32
пром.	Хлебцы без глютена	27	2,30	0,60	20,10	93,80
Итого за 'Обед '			19,75	17,37	80,53	545,94

2 неделя

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		

Обед 6 день (понедельник)

№139 (2004)	Суп картофельный с горохом	250	5,79	4,66	21,82	148,13
№493(2004)	Плов (с говядиной)	250	4,98	9,22	51,5	308,32
ТТК	Напиток вишневый	200	0,37	1,95	23,82	107,42
пром.	Хлебцы без глютена	27	2,30	0,60	20,10	93,80
Итого за 'Обед '			13,44	16,43	117,24	657,67

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		

Обед 7 день (вторник)

№17 (2003)	Салат из свеклы с сыром	60	2,98	11,20	4,98	130,36
№129 (1996)	Рассольник Ленинградский , сметаной	250/10	2,38	5,80	17,47	129,99
№702(1982)	Рагу из птицы (глютен)	200	16,89	5,47	30,27	230,48
№705 (2004)	Напиток из плодов шиповника	200	0,31	0,14	26,07	99,27
пром.	Хлебцы без глютена	27	2,30	0,60	20,10	93,80
Итого за 'Обед '			24,86	23,21	98,89	683,90

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		

Обед 8 день (среда)

№12-1/8.	Суп картофельный вегетарианский со сметаной	250	1,30	2,80	10,00	69,30
№12-1/8	Гуляш без глютена	100	21,40	22,20	8,00	312,50
№486 (1996)	Каша гречневая рассыпчатая	150	0,10	0,00	5,00	19,20
ТТК	Напиток из брусники	200	0,17	0,12	25,48	98,62
пром.	Хлебцы без глютена	27	2,30	0,60	20,10	93,80
Итого за 'Обед '			25,27	25,72	68,58	593,42

№ТК	Наименование блюда	Выход, г			Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
Обед 9 день (четверг)						
№167 (1996)	Суп из овощей на мясном бульоне со сметаной	250/10	5,35	5,71	13,34	153,08
№303 (1996)	Рыба припущенная с маслом сливочным	85/5	21,00	10,70	0,80	182,00
№472(1996)	Пюре картофельное	150	3,21	5,33	23,40	153,04
№686 (2004)	Компот из смеси сухофруктов	200	0,30	1,56	19,79	88,69
пром.	Хлебцы без глютена	27	2,30	0,60	20,10	93,80
Итого за 'Обед '			32,16	23,90	77,43	670,61

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
Обед 10 день (пятница)						
№110(1996)	Борщ из морской капусты, картофелем, сметаной	250/10	1,97	7,09	14,26	123,96
ТТК	Курица отварная	90	20,38	17,14	0,30	236,83
№48/3	Горошница с морковью	150	11	3,3	33,7	196,9
№685 (2004)	Напиток из смородины	200	1,08	0,11	22,75	91,77
пром.	Хлебцы без глютена	27	2,30	0,60	20,10	93,80
Итого за 'Обед'			36,73	28,24	91,11	743,26