

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, обучающихся в 1-4 классах (с пищевой аллергией на молочную продукцию, куриное яйцо.)

(за счет средств субсидии, выделенной муниципальному образованию "город Екатеринбург" на обеспечение бесплатным питанием (завтрак) обучающихся в первую смену, в размере 85 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.		
1-4 классы - завтрак								
№449(1996)	Плов из филе цыпленка с куркумой	250	19,21	0,00	14,76	13,07	58,11	436,82
ТТК	Огурчик пикантный (подгарнировка)	20/2	0,16	0,00	1,98	1,49	0,69	20,74
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	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
Итого за 'Завтрак'			22,89	0,00	17,22	15,04	101,17	638,31

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.		
1-4 классы - завтрак								
ТТК	Бедро цыпленка запеченное по домашнему	100	18,08	0,06	22,26	0,25	0,44	274,46
№469 (1996)	Макаронные изделия отварные	150	5,51	0,03	4,89	0,65	36,65	212,18
№585 (1996)	Компот из вишни	200	0,62	0,62	3,48	0,00	26,97	132,52
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,49	0	0,16	0,16	10,15	48,06
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0	0,24	0,24	8,17	37,9
Итого за 'Завтрак'			26,99	0,71	31,03	1,30	82,38	705,12

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.		
1-4 классы - завтрак								
№42(2003)	Котлета рыбная "Лада" с отрубями	90	2,85	0,81	11,04	4,04	14,93	175,6
№472/3(1996)	Пюре картофельное без молока с маслом сливочным	150	2,50	0,40	4,70	0,30	22,30	149,00
ттк	Огурчик пикантный (подгарнировка)	30/3	0,24	0,00	2,97	2,23	1,03	31,11
№685(2004)	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	0,05	0,05	14,82	67,35
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	3,35	0,00	0,35	0,35	22,84	108,14
пром.	Хлеб ржаной	30	1,93	0	0,36	0,36	12,25	56,85
Итого за 'Завтрак'			11,07	1,21	19,47	7,33	88,17	588,05

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.		
1-4 классы - завтрак								
	Биточки паровые из говядины с отрубями	90	14,16	0,02	8,98	0,24	8,16	167,07
№257(1996)	Каша пшеничная вязкая б/мол с маслом сливочным	200/5	8,39	2,75	8,01	1,62	40,76	267,15
№685 (2004)	Чай с лимоном	200/15/7	0,20	0,00	0,05	0,05	14,82	57,35
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,49	0	0,15	0,15	10,15	48,06
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0	0,24	0,24	8,17	37,9
-	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,38	0	0,35	0,4	10,56	44,45
Итого за 'Завтрак'			25,91	2,77	17,78	2,70	92,62	621,98

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.		
1-4 классы - завтрак								
№422(1996)	Тефтели из говядины с отрубями и соусом	60/50	9,33	0	10,59	6,13	11,62	175,99
№469 (1996)	Макаронные изделия отварные	150	5,51	0,03	4,89	0,65	36,65	212,18
ТТК	Помидор пикантный (подгарнировка)	30/3	0,32	0	3	2,26	1,53	34,05
ПГМУ(2018)	Напиток с витаминами "Витошка"	200	0	0	0	0	18,97	70,76
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	37,9
Итого за 'Завтрак '			18,68	0,03	18,96	9,52	92,17	602,975

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.		
1-4 классы - завтрак								
№63(2003)	Фрикадельки из курицы с отрубями	90	15,5	0,61	5,96	0,18	9,74	148,88
ТТК	Булгур с овощами	150	5,32	0,01	2,59	0,06	33,49	170,32
ТТК	Огурчик пикантный (подгарнировка)	30/3	0,24	0,00	2,97	2,23	1,03	31,11
№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	3,35	0,00	0,35	0,35	22,84	108,14
пром.	Хлеб ржаной	40	2,59	0,00	0,47	0,47	16,35	75,80
Итого за 'Завтрак '			27,25	0,62	12,39	3,35	97,53	589,98

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.		
1-4 классы - завтрак								
№303 (1996)	Рыба припущенная с маслом сливочным	85/5	21,00	0,00	10,70	0,00	0,80	182,00
№36 (2003)	Рис припущенный с овощами	150	3,65	0,02	5,73	2,80	37,93	217,61
ТТК	Огурчик пикантный (подгарнировка)	30/3	0,24	0,00	2,97	2,23	1,03	31,11
№705(2004)	Напиток из плодов шиповника	200	0,31	0,00	0,14	0,14	26,07	99,27
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	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 '			28,72	0,02	20,02	5,65	89,23	639,98

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.		
1-4 классы - завтрак								
№422 (1996)	Тефтели из говядины с отрубями и соусом	60/50	9,33	0,00	10,59	6,13	11,62	175,99
№463(1996)	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,58	0,03	6,48	2,24	46,26	265,95
ТТК	Помидор пикантный (подгарнировка)	30/3	0,32	0	3	2,26	1,53	34,05
№685 (2004)	Чай с лимоном	200/15/7	0,20	0,00	0,05	0,05	14,82	57,35
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	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 '			21,95	0,03	20,60	11,16	97,63	643,33

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.		
1-4 классы - завтрак								
№303 (1996)	Рыба припущенная с маслом сливочным	85/5	21,00	0,00	10,70	0,00	0,80	182,00

№472/3(1996)	Пюре картофельное без молока с маслом сливочным	150	2,50	0,40	4,70	0,30	22,30	149,00
№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
Итого за 'Завтрак '			28,70	0,40	17,64	0,98	75,44	572,66

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.		

1-4 классы - завтрак

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
ТТК	Огурчик пикантный (подгарнировка)	20/2	0,16	0,00	1,98	1,49	0,69	20,74
№685 (2004)	Чай с лимоном	200/15/7	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 '			25,93	0,25	16,52	6,88	91,08	607,94

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

Утверждаю
 Директор ООО "Каскад"
 Н.А.Елькина

Основное десятидневное меню обедов для детей, обучающихся в 1-4 классах (с пищевой аллергией на молочную продукцию, куриное яйцо)

(за счет средств субсидии, выделенной муниципальному образованию "город Екатеринбург" на обеспечение бесплатным питанием (завтрак) обучающихся в первую смену, в размере 127 рублей 79 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.		
1-4 классы - обед								
№139(1996)	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	6,74	0,00	3,05	2,45	19,61	130,98
№416(1996)	Шницель из говядины с отрубями	90	15,58	0	9,71	3,32	14,37	204,09
№486(1996)	Рагу из овощей	150	3,01	0	7,06	7,06	18,5	142,54
ТТК	Напиток из брусники	200	0,17	0	0,12	0	25,48	98,62
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 '			29,66	0	20,54	13,43	105,44	705,17

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.		
1-4 классы - обед								
№110(1996)	Борщ с морской капустой, картофелем, сметаной	250/10	1,97	0,25	7,09	5,06	14,26	123,96
ТТК	Бедро цыпленка запеченное по домашнему	100	18,08	0,06	22,26	0,25	0,44	274,46
№469 (1996)	Макаронные изделия отварные	150	5,51	0,03	4,89	0,65	36,65	212,18
№585 (1996)	Компот из вишни	200	0,62	0,62	3,48	0,00	26,97	132,52
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,49	0	0,16	0,16	10,15	48,06
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0	0,24	0,24	8,17	37,9
Итого за 'Обед '			28,96	0,96	38,12	6,36	96,64	829,08

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.		
1-4 классы - обед								
№129 (1996)	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	2,38	0,25	5,80	4,59	17,47	129,99
№303 (1996)	Рыба припущенная с маслом сливочным	85/5	21,00	0,00	10,70	0,00	0,80	182,00
№472/3(1996)	Пюре картофельное без молока с маслом сливочным	150	2,50	0,40	4,70	0,30	22,30	149,00
№647(1996)	Напиток из смородины	30/3	0,24	0	2,97	2,23	1,03	31,11
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 '			30,28	0,65	24,77	7,72	69,08	621,04

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.		
1-4 классы - обед								
№167 (1996)	Суп пюре из разных овощей с гренками	250/10	4,20	1,09	5,58	0,37	22,81	155,27

№401(1996)	Гуляш из говядины	90	14,1	0	10,94	4,32	3,64	168,7
ТТК	Булгур с овощами	150	5,32	0,01	2,59	0,06	33,49	170,32
№ 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 '			28,78	1,10	19,77	5,41	115,61	729,68

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.		
1-4 классы - обед								
№120 (1996)	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной	250/10	2,01	0,25	7,05	5,09	11,08	117,46
№394 (1996)	Жаркое по-домашнему	50/200	19	15,5	12,15	4,56	30,3	330,5
ТТК	Напиток фруктово-ягодный	200	0,22	0	0	0	25,11	99,32
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,98	0	0,31	0,31	20,31	96,12
пром.	Хлеб ржаной	30	1,94	0	0,35	0,35	12,26	66,85
Итого за 'Обед '			26,15	15,75	19,86	10,31	99,06	710,25

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.		
1-4 классы - обед								
№139 (2004)	Суп картофельный с горохом	250	5,79	0,00	4,66	4,46	21,82	148,13
№493(2004)	Плов (с говядиной)	250	4,98	0	9,22	9,22	51,5	308,32
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	30	1,93	0	0,36	0,36	12,25	56,85
Итого за 'Обед '			16,04	0,4	16,51	14,36	129,69	716,839

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.		
1-4 классы - обед								
№15 (2001)	Салат из свеклы отварной с льняным маслом	60	0,60	1,39	6,72	5,32	2,99	78,22
№129 (1996)	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	2,38	0,25	5,80	4,59	17,47	129,99
№702(1982)	Рагу из птицы (филе)	200	16,89	0,02	5,47	0,55	30,27	230,48
№705(2004)	Напиток из плодов шиповника	200	0,31	0	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	30	1,93	0	0,36	0,36	12,25	56,85
Итого за 'Обед '			24,34	1,66	18,73	11,2	104,28	666,905

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.		
1-4 классы - обед								
№139(1996)	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	6,74	0,00	3,05	2,45	19,61	130,98
№401(1996)	Гуляш из говядины	45/45	14,08	0	10,94	4,32	3,64	168,7
№463(1996)	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,58	0,03	6,48	2,24	46,26	265,95
ТТК	Напиток из брусники	200	0,17	0	0,12	0	25,48	98,62
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,49	0	0,16	0,16	10,15	48,06

пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0	0,24	0,24	8,17	37,9
-------	-------------	----	------	---	------	------	------	------

Итого за 'Обед '

32,35 0,03 20,99 9,41 113,31 750,21

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.		

1-4 классы - обед

№167 (1996)	Суп из овощей на мясном бульоне со сметаной	250/10	5,35	0,25	5,71	2,71	13,34	153,08
№303 (1996)	Рыба припущенная с маслом сливочным	85/5	21,00	0,00	10,70	0,00	0,80	182,00
№472/3(1996)	Пюре картофельное без молока с маслом сливочным	150	2,50	0,40	4,70	0,30	22,30	149,00
№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

Итого за 'Обед '

34,05 0,65 23,35 3,69 88,78 725,74

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.		

1-4 классы - обед

№110(1996)	Борщ с морской капустой, картофелем, сметаной	250/10	1,97	0,25	7,09	5,06	14,26	123,96
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
№647(1996)	Напиток из смородины	200	1,08	0	0,11	0	22,75	91,77
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	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 '

27,88 0,50 21,61 10,32 107,51 721,55