

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

Утверждаю
Директор ООО "Каскад"

Н.А.Елькина

Основное десятидневное меню двухразового питания для детей, обучающихся в 5-11 классах (с сахарным диабетом)

(за счет средств субсидии, выделенной муниципальному образованию "город Екатеринбург" на обеспечение бесплатным двухразовым питанием учащихся, в размере 246 рублей 31 копейка)

1 неделя

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, сыром (хлеб ржаной)	10/10/25	5,75	3,89	8,15	0,2	12,73	148,24
№449(1996)	Плов из филе цыпленка с куркумой	250	19,21	0	14,76	13,07	58,11	436,82
ТТК	Огурчик пикантный (поджарнировка)	20/2	0,16	0,00	1,98	1,49	0,69	20,74
ТТК	Напиток с витаминами "Витошка"	200	0	0	0	0	18,97	70,76
пром.	Хлеб ржаной	35	2,26	0	0,41	0,41	14,3	66,33
Итого за 'Завтрак '			27,38	3,89	25,3	15,17	104,8	742,8902

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	100	17,11	14,5	13,33	6,23	15,65	249,73
№486(1996)	Рагу из овощей	180	3,6	0	8,47	8,47	22,16	170,87
ТТК	Напиток из брусники	200	0,17	0	0,12	0	25,48	98,62
пром.	Хлеб ржаной	35	2,26	0	0,41	0,41	14,3	66,33
Итого за 'Обед '			29,88	14,50	25,38	17,56	97,20	716,53
Итого за день			57,26	18,39	50,68	32,73	202	1459,42

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(1996г.)	Запеканка из творога с повидлом	60/10	9,10	10,80	5,20	7,00	16,40	171,00
№35 (2003)	Каша "Дружба" со сливочным маслом	250/10	22,80	8,56	3,57	11,83	49,52	343,89
№588(1996)	Молоко кипяченое	200	5,80	4,70	6,40	1,70	9,40	117,40
пром.	Хлеб ржаной	60	3,23	0,00	0,71	0,71	24,52	113,70
Итого за 'Завтрак '			40,93	24,06	15,88	21,24	99,84	745,99

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
№274 (1996)	Макаронные изделия с сыром (гарнир)	180	9,93	3,89	8,67	0,71	40,32	279,30
№585 (1996)	Компот из вишни	200	0,62	0,62	3,48	0,00	26,97	132,52
пром.	Хлеб ржаной	30	1,93	0	0,36	0,36	12,25	56,85
Итого за 'Обед '			32,53	4,82	41,86	6,38	94,24	867,0849
Итого за день			73,46	28,88	57,74	27,62	194,08	1613,075

3 день (среда)

Завтрак								
№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
№3(2004)	Бутерброд с маслом сливочным (хлеб ржаной)	10/20	1,56	0,05	8,67	0,59	10,53	126,08
№42(2003)	Котлета рыбная "Лада" с отрубями	100	3,16	0,9	12,27	4,89	16,58	184
№472(1996)	Пюре картофельное	180	3,85	0,84	6,39	0,6	28,08	183,63
№685 (2004)	Чай с молоком без сахара	200	2,60	2,92	2,80	3,16	4,66	58,03
пром.	Хлеб ржаной	60	3,23	0,00	0,71	0,71	24,52	113,70
Итого за 'Завтрак '			14,4	4,71	30,84	9,95	84,37	665,44

Обед

№129 (1996)	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	2,38	0,25	5,80	4,59	17,47	129,99
№562 (2014)	Ежики с рисом	100	14,63	0,00	15,83	9,48	14,39	257,20
№482 (1996)	Капуста тушеная	180	4,21	0,00	6,42	6,42	22,33	154,11
№647(1996)	Напиток из смородины	200	1,08	0	0,11	0	22,75	91,77
пром.	Хлеб ржаной	70	4,52	0	0,82	0,82	28,6	132,66
Итого за 'Обед '			26,82	0,25	28,98	21,31	105,54	765,74
Итого за день			41,22	4,96	59,82	31,26	189,91	1431,179

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 сыром (хлеб ржаной)	15/20	5,16	3,95	4,04	0,6	9,7	96,43
№257(1996)	Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным	250/10	10,5	3,46	13,05	2,02	50,98	361,41
№685 (2004)	Чай с молоком без сахара	200	2,60	2,92	2,80	3,16	4,66	58,03
-	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,38	0	0,35	0,4	10,56	44,45
пром.	Хлеб ржаной	50	3,23	0	0,59	0,59	20,43	94,76
Итого за 'Завтрак '			21,87	10,3	20,83	6,77	96,33	655,08

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	50/50	15,63	15,01	9,78	2,42	4,01	165,96
ТТК	Булгур с овощами	180	6,38	0,01	3,10	0,07	40,18	204,38
№ 588(1996)	Компот из кураги	200	1,02	0,00	0,06	0,06	28,19	116,45
ТТК	Булочка с маком	50	4,16	0,79	8,09	1,43	28,77	202,71
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0	0,24	0,24	8,17	37,9
Итого за 'Обед '			32,68	16,90	26,85	4,59	132,13	882,68
Итого за день			54,55	27,2	47,68	11,36	228,46	1537,755

5 день (пятница)

Завтрак								
№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
№422 (1996)	Тефтели из говядины с отрубями и соусом	75/50	11,52	0,00	10,85	5,48	13,80	195,58

№469 (1996)	Макаронные изделия отварные	180	6,62	0,03	5,87	0,78	44	254,69
ТТК	Помидор пикантный (поджаривание)	30/3	0,32	0	3	2,26	1,53	34,05
ПГМУ(2018)	Напиток с витаминами "Витоска"	200	0	0	0	0	18,97	70,76
пром.	Хлеб ржаной	60	3,23	0,00	0,71	0,71	24,52	113,70
Итого за 'Завтрак '			21,69	0,03	20,43	9,23	102,82	668,7751

Обед

№15(2001)	Свекла отварная с льняным маслом	100	1,4	0	6,9	6,9	8,4	105
№120 (1996)	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной	250/10	2,01	0,25	7,05	5,09	11,08	112,46
№430(1996)	Запеканка картофельная с мясом, маслом	200/5	17,14	12,76	17,97	7,68	37,59	377,76
ТТК	Напиток фруктово-ягодный	200	0,22	0	0	0	25,11	96,32
пром.	Хлеб ржаной	60	3,23	0,00	0,71	0,71	24,52	113,70
Итого за 'Обед '			24	13,01	32,63	20,38	106,7	805,2359
Итого за день			45,69	13,04	53,06	29,61	209,52	1474,011

2 неделя

6 день (понедельник)

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								
№1(2004)	Бутерброд с сыром (хлеб ржаной)	10/25	4,46	2,58	3,34	0,74	13,06	100,39
№63(2003)	Фрикадельки из курицы с отрубями	100	17,22	0,68	6,62	0,2	10,82	165,42
ТТК	Булгур с овощами	180	6,38	0,01	3,10	0,07	40,18	204,38
№685 (2004)	Чай с молоком без сахара	200	2,60	2,92	2,80	3,16	4,66	58,03
пром.	Хлеб ржаной	60	3,23	0,00	0,71	0,71	24,52	113,70
Итого за 'Завтрак '			33,89	6,19	16,57	4,88	93,24	641,9212

Обед

№139 (2004)	Суп картофельный с горохом	250	5,79	0,00	4,66	4,46	21,82	148,13
№403(1996)	Плов (с говядиной)	250	4,98	0	9,22	9,22	51,5	308,32
пром.	Сок томатный	200	1,00	1,00	0,20	0,20	20,60	86,48
ТТК	Булочка с корицей	50	3,80	0,52	8,67	0,40	30,10	212,02
пром.	Хлеб ржаной	40	2,59	0	0,47	0,47	16,35	75,8
Итого за 'Обед '			18,16	1,52	23,22	14,75	140,37	830,75
Итого за день			52,05	7,71	39,79	19,63	233,61	1472,674

7 день (вторник)

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								
№320(1996)	Рыба запеченная под молочным соусом с сыром	70/30	19,38	19,17	14,42	1,3	2,07	215,88
№36 (2003)	Рис припущенный с овощами	180	4,38	0,02	6,87	3,35	45,50	261,13
ТТК	Огурчик пикантный (поджарнировка)	30/3	0,24	0	2,97	2,23	1,03	31,11
№685 (2004)	Чай с молоком без сахара	200	2,60	2,92	2,80	3,16	4,66	58,03
пром.	Хлеб ржаной	60	3,23	0,00	0,71	0,71	24,52	113,70
Итого за 'Завтрак '			29,83	22,11	27,77	10,75	77,78	679,85

Обед

№17(2003)	Салат из свеклы с сыром	100	4,97	3,87	18,67	14,76	8,31	217,27
№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)	260	20,51	0,03	10,48	3,53	29,01	288,69
№705(2004)	Напиток из плодов шиповника	200	0,31	0	0,14	0,14	26,07	99,27
пром.	Хлеб ржаной	50	3,23	0	0,59	0,59	20,43	94,76
Итого за 'Обед '			31,4	4,15	35,68	23,61	101,29	829,9846
Итого за день			61,23	26,26	63,45	34,36	179,07	1509,835

8 день (среда)

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								
№3(2004)	Бутерброд с сыром (хлеб ржаной)	10/25	4,46	2,58	3,34	0,74	13,06	100,39
№422(1996)	Тефтели из говядины с отрубями и соусом	75/50	11,52	0,00	13,11	7,74	13,80	215,84
№472(1996)	Пюре картофельное	180	3,85	0,84	6,39	0,6	28,08	183,63
№685 (2004)	Чай с молоком без сахара	200	2,60	2,92	2,80	3,16	4,66	58,03
пром.	Хлеб ржаной	50	3,23	0	0,59	0,59	20,43	94,76
Итого за 'Завтрак '			25,66	6,34	26,23	12,83	80,03	652,65

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	50/50	15,63	15,01	12,15	4,8	4,01	187,31
№463(1996)	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,87	0,03	6,99	2,74	51,54	295,42
ТТК	Напиток из брусники	200	0,17	0,00	0,12	0,00	25,48	98,62
пром.	Хлеб ржаной	60	3,23	0,00	0,71	0,71	24,52	113,70
Итого за 'Обед '			35,64	15,04	23,02	10,7	125,16	826,0
Итого за день			61,3	21,38	49,25	23,53	205,19	1478,68

9 день (четверг)

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								
№3(2004)	Бутерброд с сыром (хлеб ржаной)	10/25	4,46	2,58	3,34	0,74	13,06	100,39
№297(1996г.)	Запеканка из творога с повидлом	60/10	9,10	10,80	5,20	7,00	16,40	171,00
№257(1996)	Каша пшенная вязкая с маслом сливочным	200/5	8,39	2,75	8,01	1,62	40,76	267,15
№685 (2004)	Чай с молоком без сахара	200	2,60	2,92	2,80	3,16	4,66	58,03
пром.	Хлеб ржаной	50	3,23	0	0,59	0,59	20,43	94,76
Итого за 'Завтрак '			27,78	19,05	19,94	13,11	95,31	691,33

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
№33(2001)	Рыба, запеченная в омлете	75/50	24,22	23,69	13,18	2,51	4,53	233,45
№472(1996)	Пюре картофельное	180	3,85	0,84	6,39	0,6	28,08	183,63
№588(1996)	Компот из смеси сухофруктов	200	0,3	0	1,56	0	19,79	88,69
пром.	Хлеб ржаной	60	3,23	0,00	0,71	0,71	24,52	113,70
-	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,38	0	0,35	0,4	10,56	44,45
Итого за 'Обед '			37,33	24,78	27,90	6,93	100,82	817,00
Итого за день			65,11	43,83	47,84	20,04	196,13	1508,33

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								
№284 (1996)	Омлет натуральный с маслом сливочным з	150/5	15,23	15,23	20,01	2,25	2,80	251,71
№468(1996)	Горошек зеленый консервированный отварной	35	1,60	0,01	0,95	0,07	4,27	28,62
№686(2004)	Чай с лимоном	200/15/7	0,25	0,00	0,05	0,06	14,08	55,73
-	Выпечка в ассортименте	70	4,56	0,83	3,97	0,82	43,14	222,38
пром.	Хлеб ржаной	70	4,52	0	0,82	0,82	28,6	132,66
Итого за 'Завтрак '			26,16	16,07	25,80	4,02	92,89	691,11
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"	75/50	22,21	0,22	11,88	5,97	6,37	219,58
№469(1996)	Макаронные изделия отварные	180	6,62	0,03	5,87	0,78	44	254,69
пром.	Кефир	200	7,1	8,2	2,2	3	11,8	111,25
пром.	Хлеб ржаной	60	3,23	0,00	0,71	0,71	24,52	113,70
Итого за 'Обед '			41,13	8,70	27,75	15,52	100,95	823,18
Итого за день			67,29	24,77	53,55	19,54	193,84	1514,29

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 706699936057990200889301522920754506789801582800

Владелец Соколова Светлана Олеговна

Действителен с 29.03.2024 по 29.03.2025