

Согласовано
Директор МАОУ СОШ №122
С.О. Соколова



Утверждаю
Директор ООО "Каскад"
Н.А.Елькина
29 сентября 2025 г.



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 (завтрак), обучающихся в первую смену, в размере 108 рубля 64 копеек

1 Неделя

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
Завтрак 1 день (понедельник)						
№4/4.	Мясо кур отварное	100	19,99	14,5	0,3	196,9
№36(2003)	Рис припущенный с овощами	150	3,65	5,73	37,93	217,61
ТТК	Помидор пикантный(подгарнировка)	30/3	0,32	3,00	1,53	34,05
№685 (2004)	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,05	14,82	57,35
	Хлебцы без глютена	18	1,60	0,40	13,40	62,50
Итого за 'Завтрак '			25,76	23,68	67,98	568,41

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
Завтрак 2 день (вторник)						
№12-1/8	Тефтели из говядины с рисом (глютен)	100	15,58	9,71	14,37	204,09
№486 (1996)	Рагу из овощей (глютен)	150	3,01	7,06	18,50	142,54
ТТК	Огурчик пикантный(подгарнировка)	30/3	0,24	2,97	1,03	31,11
№686 (2004)	Чай с лимоном	200/15/7	0,25	0,05	13,85	55,73
	Хлебцы без глютена	18	1,60	0,40	13,40	62,50
	Итого за 'Завтрак '		20,68	20,19	61,15	495,97

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
Завтрак 3 день (среда)						
№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
ТТК	Огурчик пикантный(подгарнировка)	30/3	0,24	2,97	1,03	31,11
№685(2004)	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	14,82	67,35
	Хлебцы без глютена	18	1,60	0,40	13,40	62,50

Итого за 'Завтрак '

26,25

19,45

53,45

496,00

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

Завтрак 4 день (четверг)

№394 (1996)	Жаркое по-домашнему	50/200	19	12,15	30,3	330,5
№572(2004)	Овощи свежие в нарезке	100	0,93	0,15	4,26	70,51
№685(2004)	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	14,82	67,35
	Хлебцы без глютена	18	1,60	0,40	13,40	62,50

Итого за 'Завтрак '

21,73

12,75

62,78

530,86

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

Завтрак 5 день (пятница)

№17 (2003)	Салат из свеклы с сыром	60	2,98	11,20	4,98	130,36
№3/9	Рагу из птицы (глютен)	250	21,70	23,50	24,00	391,40
ТТК	Напиток фруктово-ягодный	200	0,22	0,00	16,31	62,87
	Хлебцы без глютена	18	1,60	0,40	13,40	62,50

Итого за 'Завтрак '

26,50

35,10

58,69

647,13

2 неделя

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

Завтрак 6 день (понедельник)

№4/4.	Мясо кур отварное	100	19,99	14,5	0,3	196,9
№464 (1996)	Каша гречневая вязкая	150	4,52	5,42	24,31	157,92
ТТК	Помидор пикантный(подгарнировка)	30/3	0,32	3,00	1,53	34,05
№686 (2004)	Чай с лимоном	200/15/7	0,25	0,05	13,85	55,73
	Хлебцы без глютена	18	1,60	0,40	13,40	62,50

Итого за 'Завтрак '

26,68

23,37

53,39

507,10

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

Завтрак 7 день (вторник)

№12-1/8	Тефтели из говядины с рисом (глютен)	100	15,58	9,71	14,37	204,09
№486 (1996)	Рагу из овощей (глютен)	150	3,01	7,06	18,50	142,54
ТТК	Огурчик пикантный(подгарнировка)	30/3	0,24	2,97	1,03	31,11
№686 (2004)	Чай с лимоном	200/15/7	0,25	0,05	13,85	55,73
	Хлебцы без глютена	18	1,60	0,40	13,40	62,50

Итого за 'Завтрак '

20,68

20,19

61,15

495,97

			Белки, г	Жиры, г	Углево-	
--	--	--	----------	---------	---------	--

№ ГК	Наименование блюда	Выход, г			ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
Завтрак 8 день (среда)						
№493 (2004)	Плов (с говядиной)	250	4,98	9,22	51,50	308,32
ТТК	Огурчик пикантный(подгарнировка)	30/3	0,24	2,97	1,03	31,11
№685(2004)	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	14,82	67,35
	Хлебцы без глютена	18	1,60	0,40	13,40	62,50
Итого за 'Завтрак '			7,02	12,64	80,75	469,28

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
Завтрак 9 день (четверг)						
№4/4.	Мясо кур отварное	100	19,99	14,5	0,3	196,9
№36(2003)	Рис припущенный с овощами	150	3,65	5,73	37,93	217,61
ТТК	Помидор пикантный(подгарнировка)	30/3	0,32	3,00	1,53	34,05
№685(2004)	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	14,82	67,35
	Хлебцы без глютена	18	1,60	0,40	13,40	62,50
Итого за 'Завтрак '			25,76	23,68	67,98	578,41

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
Завтрак 10 день (пятница)						
№12-1/8	Гуляш 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
ТТК	Помидор пикантный(подгарнировка)	30/3	0,32	3,00	1,53	34,05
№685(2004)	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	14,82	67,35
	Хлебцы без глютена	18	1,60	0,40	13,40	62,50
Итого за 'Завтрак '			28,04	31,07	62,06	634,32

Согласовано

Директор МАОУ СОШ №122

С.О. Соколова

Утверждаю

Директор ООО "Каскад"

Н.А.Елькина

2025 г.



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 162 рубля 95 копеек

1 Неделя

1 Неделя						
№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
Обед 1 день (понедельник)						
№131 (1996)	Суп картофельный с рыбой	250/20	3,30	3,16	18,87	114,57
№4/4.	Мясо кур отварное	100	19,99	14,5	0,3	196,9
№36(2003)	Рис припущенный с овощами	150	3,65	5,73	37,93	217,61
ТТК	Напиток из брусники	200	2,70	2,51	39,25	163,66
	Хлебцы без глютена	18	1,60	0,40	13,40	62,50
Итого за 'Обед '			31,24	26,30	109,75	755,24

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
Обед 2 день (вторник)						
ПОЗРПП Роспотребнадзора 2018	Борщ на курином бульоне с морской капустой, картофелем, сметаной	250/10	4,48	4,53	14,55	112,00
№12-1/8	Тефтели из говядины с рисом (глютен)	100	15,58	9,71	14,37	204,09
№486 (1996)	Рагу из овощей (глютен)	150	3,01	7,06	18,50	142,54
№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 '			25,69	21,76	89,01	627,58

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
Обед 3 день (среда)						
№12-1/8.	Суп картофельный вегетарианский со сметаной	250	1,30	2,80	10,00	69,30
№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

55 (2003)	Напиток "Здоровье" с брусникой	200	1,40	0,06	27,40	133,55
	Хлебцы без глютена	18	1,60	0,40	13,40	62,50
Итого за 'Обед '			28,51	19,29	75,00	600,39

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

Обед 4 день (четверг)

№120 (1996)	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной	250/10	5,01	9,05	11,08	120,46
№394 (1996)	Жаркое по-домашнему	50/200	19	12,15	30,3	330,5
№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 '			25,92	21,74	80,85	612,73

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

Обед 5 день (пятница)

№17 (2003)	Салат из свеклы с сыром	60	2,98	11,20	4,98	130,36
№129(1996)	Рассольник ленинградский на мясном бульоне со сметаной	250/10	5,62	5,93	18,82	149,34
№3/9	Рагу из птицы (глютен)	250	21,70	23,50	24,00	391,40
ТТК	Напиток фруктово-ягодный	200	0,22	0,00	16,31	62,87
	Хлебцы без глютена	18	1,60	0,40	13,40	62,50
Итого за 'Обед '			32,12	41,03	77,51	796,47

2 неделя

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

Обед 6 день (понедельник)

ФБУН ЕМНЦ ПОЗРПП Роспотребнадзора по Свердловской области 2018 год	Борщ с морской капустой, картофелем, сметаной	250/10	1,97	7,09	14,26	123,96
№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 с витаминами "Витошка"	200	0,00	0,00	18,97	70,76
	Хлебцы без глютена	18	1,60	0,40	13,40	62,50
Итого за 'Обед '			25,07	29,69	59,63	588,92

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

Обед 7 день (вторник)

№1 ФБУН	Суп из овощей со сметаной	260	2,21	6,33	13,34	116,09
№12-1/8	Тефтели из говядины с рисом (глутен)	100	15,58	9,71	14,37	204,09
№486 (1996)	Рагу из овощей (глутен)	150	3,01	7,06	18,50	142,54
ТТК	Напиток из брусники	200	0,17	0,12	25,48	98,62
	Хлебцы без глютена	18	1,60	0,40	13,40	62,50
Итого за 'Обед '			22,57	23,62	85,09	623,84

№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
№493 (2004)	Плов (с говядиной)	250	4,98	9,22	51,50	308,32
№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 '			8,90	12,48	103,09	546,57

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
Обед 9 день (четверг)						
№120 (1996)	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне со сметаной	250/10	3,15	5,65	11,08	115,39
№4/4.	Мясо кур отварное	100	19,99	14,5	0,3	196,9
№36(2003)	Рис припущенный с овощами	150	3,65	5,73	37,93	217,61
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 '			28,86	28,89	80,00	680,64

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
Обед 10 день (пятница)						
№139 (2004)	Суп картофельный с горохом	250	5,79	4,66	21,82	148,13
№12-1/8	Гуляш 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(1994)	Компот из смеси сухофруктов	200	0,30	1,56	19,79	88,69
Итого за 'Обед'			33,61	34,24	87,32	769,74