

Согласовано
 Директор МАОУ СОШ №31
 О.В.Рожкова

Утверждаю
 Директор ООО "Каскад"
 Н.А.Елькина

СОШ № 31 2024 г.

2024 г.

Основное десятидневное меню завтраков и обедов для детей, обучающихся в 5-11 классах, являющимися лицами с ограниченными возможностями здоровья

(за счет средств субсидии, выделенной муниципальному образованию "город Екатеринбург" на обеспечение бесплатным двухразовым питанием (завтрак и обед), в размере 246 рублей 31 копейк)

1 день, понедельник

1 неделя

№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	10/15/25	5,78	3,92	12,22	0,22	11,57	181,16
№257 (1996)	Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	250/10	7,35	3,54	12,49	0,54	49,85	340,54
№642(1996)	Какао с молоком	200	3,64	2,90	2,73	0,60	24,19	129,57
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,38	0,00	0,35	0,40	10,56	44,45
Итого за 'Завтрак '			18,44	10,36	28,03	2,00	104,34	733,62
Обед								

№19 (2004)	Салат из свежих помидоров с льняным маслом	100	0,97	0,00	9,96	7,52	4,59	110,96
№129 (1996)	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	5,62	0,25	5,93	2,44	18,82	149,34
№493 (2004)	Филе цыплят тушенное в сметанном соусе	75/50	22,08	0,32	10,58	3,99	8,05	209,50
№464 (1996)	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,42	0,03	6,50	1,41	29,18	189,50
МР. Екатеринбург: ФБУН ЕМНЦ ПОЗРПП Роспотребнадзора	Напиток из плодов шиповника	200	0,31	0,00	0,14	0,14	26,07	99,27
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	35	2,61	0,00	0,27	0,27	17,77	84,11
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
Итого за 'Обед '			38,30	0,60	33,62	16,01	112,65	880,58
Итого за день			56,74	10,96	61,65	18,01	216,99	1614,20

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								
№3 (2004)	Бутерброд с маслом, сыром	10/15/25	5,78	3,92	12,22	0,22	11,57	181,16
№257 (1996)	Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным	250/10	10,50	3,46	12,64	0,00	47,25	335,72
ТТК	Напиток с витаминами "Витошка"	200	0,00	0,00	0,00	0,00	18,97	70,76
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,49	0,00	0,16	0,16	10,15	48,06
	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
Итого за 'Завтрак '			19,06	7,38	25,26	0,62	96,11	673,59

Обед

№20 (2003)	Салат из разных овощей	100	1,82	0,00	14,88	14,88	10,35	179,33
№120 (1996)	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной	250/10	1,77	0,00	5,09	5,09	10,75	92,33
№401 (1996)	Гуляш из свинины	50/50	12,25	0,00	15,55	2,50	3,93	204,08
№466 (1996)	Рис припущенный с куркумой	180	4,37	0,03	5,78	0,62	47,55	260,35
ТТК	Напиток фруктово-ягодный	200	0,22	0,00	0,00	0,00	25,11	96,32
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
-	Выпечка в ассортименте	50	3,55	0,12	12,9	0,02	20,17	206,96
Итого за 'Обед '			23,95	0,03	41,78	23,57	121,09	942,40
Итого за день			52,51	23,07	90,25	21,99	224,53	1616,00
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								
№3 (2004)	Бутерброд с маслом, сыром (батон)	5/10/25	4,46	2,60	6,85	0,20	12,73	131,06
№257 (1996)	Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным	250/10	10,50	3,46	12,64	0,00	47,25	335,72
№686 (2004)	Чай с лимоном	200/15/7	0,25	0,00	0,05	0,06	14,08	55,73
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	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 '			18,73	6,06	20,02	0,74	97,46	632,51
Обед								

МР. Екатеринбург. ФБУН ЕМНЦ ПОЗРПП Роспотребнадзора	Борщ на мясном бульоне с морской капустой, картофелем, сметаной	250/10	5,10	0,25	6,18	2,61	14,26	128,31
№461 (1996)	Биточки рубленые из индейки паровые с отрубями	100	16,77	0,76	9,42	0,22	9,77	189,74
№274 (1996)	Макаронные изделия с сыром	180	9,93	3,89	8,67	0,71	40,32	279,30
№638 (2004)	Компот из изюма	200	0,35	0,00	0,00	0,00	28,21	107,53
	Выпечка в ассортименте	50	2,68	0,00	11,62	0,01	18,15	182,43
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,49	0,00	0,16	0,16	10,15	48,06
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
Итого за 'Обед '			37,61	4,90	36,29	3,95	129,03	973,27
Итого за день			56,34	10,96	56,31	4,69	226,49	1605,78
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								
№297(1994)	Запеканка из творога со сгущенным молоком	60/10	11,46	10,84	7,93	0,07	15,33	178,41
№257(1996)	Каша геркулесовая с маслом сливочным	250/10	11,18	3,46	13,87	2,02	49,76	345,46
№692 (2004)	Кофейный напиток с молоком	200	1,81	1,42	1,32	0,00	24,18	111,17
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,49	0,00	0,16	0,16	10,15	48,06
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,38	0,00	0,35	0,40	10,56	44,45
Итого за 'Завтрак '			27,61	15,72	23,87	2,89	118,15	765,46

Обед

№134 (2004)	Суп крестьянский на мясном бульоне с перловой крупой, сметаной	250/10	5,58	0,25	6,21	2,71	15,94	148,60
№702 (1982)	Рагу из птицы (филе грудки цыпленка, картофель, морковь)	260	20,51	0,03	10,48	3,53	29,01	288,69
№588 (1996)	Компот из смеси сухофруктов	200	0,31	0,00	1,74	0,00	16,42	77,41
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	35	2,61	0,00	0,27	0,27	17,77	84,11
пром.	Хлеб ржаной	25	1,62	0,00	0,29	0,29	10,22	47,38
	Выпечка в ассортименте	50	4,62	0,59	2,28	0,76	45,59	217,00
Итого за 'Обед '			35,25	0,87	21,27	7,56	134,95	863,18
Итого за день			62,86	16,59	45,14	10,45	253,10	1628,63
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

№422 (1996)	Тефтели из говядины с отрубями и соусом	60/50	9,33	0,00	10,59	6,13	11,62	175,99
№469 (1996)	Макаронные изделия отварные	180	6,62	0,03	5,87	0,78	44,00	254,69
ТТК	Огурчик пикантный (поджаривание)	30/3	0,24	0,00	2,97	2,23	1,03	41,11
№686 (2004)	Чай с лимоном	200/15/7	0,25	0,00	0,05	0,06	14,08	55,73
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09
пром.	Хлеб ржаной	25	1,62	0,00	0,29	0,29	10,22	47,38
Итого за 'Завтрак '			20,29	0,03	20,01	9,73	96,18	646,99

Обед

№132 (1996)	Суп из овощей со сметаной	250/10	2,21	0,25	6,33	4,37	13,34	116,09
№33(2001)	Рыба, запеченная в омлете	80/50	24,22	23,69	13,29	2,51	4,51	249,94
№472 (1996)	Пюре картофельное (гарнир)	180	3,85	0,84	6,39	0,60	28,08	183,63
№705 (2004)	Напиток из плодов шиповника	200	0,31	0,00	0,14	0,14	26,07	99,27
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	35	2,61	0,00	0,27	0,27	17,77	84,11
пром.	Хлеб ржаной	25	1,62	0,00	0,29	0,29	10,22	47,38
-	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,38	0,00	0,35	0,40	10,56	44,45
Итого за 'Обед '			35,20	24,78	27,06	8,58	110,55	824,87
Итого за день			55,49	24,81	47,07	18,31	206,73	1471,86

6 день, понедельник

2 неделя

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.		

Завтрак

№3 (2004)	Бутерброд с сыром (батон)	10/25	4,46	2,58	3,34	0,74	13,06	100,39
№35 (2003)	Каша "Дружба" со сливочным маслом	250/10	8,56	3,57	11,83	1,31	51,30	343,89
№642 (1996)	Какао с молоком	200	3,64	2,90	3,34	0,60	24,10	134,77
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,38	0,00	0,35	0,40	10,56	44,45
Итого за 'Завтрак '			18,33	9,05	19,10	3,29	107,19	661,41

Обед

№16 (2004)	Салат из свежих огурцов с льняным маслом	100	0,71	0,00	9,88	7,43	3,09	102,14
------------	--	-----	------	------	------	------	------	--------

№120 (1996)	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной	250/10	6,23	0,25	5,21	2,65	11,08	112,73
№401 (1996)	Гуляш из свинины	70/50	16,73	0,00	20,60	2,50	3,93	267,47
ТТК	Булгур с овощами	180	0,38	0,01	3,10	0,07	40,18	204,38
№588 (1996)	Компот из смеси сухофруктов	200	0,30	0,00	1,56	0,00	19,79	88,69
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	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 'Обед '			33,87	0,26	40,83	13,13	101,47	885,36
Итого за день			52,20	9,31	59,93	16,42	208,66	1546,76

7 день, вторник

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.		
Завтрак								
№3 (2004)	Бутерброд с маслом, сыром	10/10/25	4,46	2,60	6,85	0,20	12,73	131,06
№257 (1996)	Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным	250/10	10,50	3,46	13,87	2,02	50,86	368,38
№692(2004)	Кофейный напиток с молоком	200	1,81	1,42	1,32	0,00	24,18	111,17
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	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 '			20,29	7,48	22,52	2,70	111,17	720,61

Обед

№128 (1996)	Рассольник домашний на курином бульоне со сметаной	250/10	5,05	0,25	6,14	4,56	15,82	136,50
№320 (1996)	Рыба запеченная под молочным соусом	75/30	19,55	19,28	14,17	1,30	2,57	215,99
№472 (1996)	Пюре картофельное	180	3,86	0,84	6,59	0,60	28,05	185,30
ТТК	Напиток вишневый	200	0,37	0,40	1,95	0,00	23,82	107,42
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,49	0,00	0,16	0,16	10,15	48,06
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
	Выпечка в ассортименте	50	3,55	0,12	12,90	0,02	20,17	206,96
Итого за 'Обед '			35,16	20,89	42,15	6,88	108,75	938,14
Итого за день			55,45	28,37	64,67	9,58	219,92	1658,74

8 день, среда

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.		
Завтрак								
№3 (2004)	Бутерброд с маслом, сыром	10/10/25	4,46	2,60	6,85	0,20	12,73	131,06
№257(1996)	Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным	250/10	8,07	2,83	10,82	1,65	37,89	279,82
ТТК	Напиток с витаминами "Витошка"	200	0,00	0,00	0,00	0,00	18,97	70,76
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,49	0,00	0,16	0,16	10,15	48,06
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,38	0,00	0,35	0,40	10,56	44,45
Итого за 'Завтрак '			15,69	5,43	18,42	2,65	98,47	612,06

Обед

№139 (2004г.)	Суп картофельный с горохом на мясном бульоне	250	12,98	13,31	14,71	2,28	3,54	196,49
№444 (1996)	Филе грудки индейки в соусе	100/50	27,88	0,00	10,55	1,51	3,50	219,98

ФБУН ЕМНЦ ПОЗРПП Роспотребнадзора 2018		Каша гречневая вязкая с овощами	180	5,27	0,03	8,91	4,25	29,21	209,65
ТТК		Напиток фруктово-ягодный	200	0,22	0,00	0,00	0,00	16,31	62,87
пром.		Хлеб пшеничный витаминизированный	35	2,61	0,00	0,27	0,27	17,77	84,11
пром.		Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
		Выпечка в ассортименте	50	3,26	0,59	2,84	0,59	30,81	158,84
Итого за 'Обед '				53,51	13,93	37,52	9,14	109,31	969,84
Итого за день				69,20	19,36	55,94	11,79	207,78	1581,90
9 день, четверг									

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.		
Завтрак								
№3(2004)	Бутерброд с сыром (батон)	10/20	5,16	3,95	4,04	0,60	9,70	96,43
№257(1996)	Каша геркулесовая с маслом сливочным	250/10	10,71	3,70	13,44	3,88	46,12	343,57
ТТК	Чай ягодный (с черной смородиной)	200	0,22	0,00	0,07	0,07	21,06	81,23
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	35	2,61	0,00	0,27	0,27	17,77	84,11
пром.	Хлеб ржаной	25	1,62	0,00	0,29	0,29	10,22	47,38
Итого за 'Завтрак '			27,70	7,65	18,11	5,11	104,87	652,72
Обед								

№16(2004)	Салат из свежих огурцов с льняным маслом	100	0,71	0,00	9,88	7,43	3,09	102,14
№110(1994)	Борщ на мясном бульоне с морской капустой, картофелем, сметаной	250/10	5,10	0,25	6,18	2,61	14,26	128,31
№401 (1996)	Гуляш из говядины	60/50	18,75	18,01	14,58	5,76	4,81	224,77
№469 (1996)	Макаронные изделия отварные	180	6,62	0,03	5,87	0,78	43,99	254,62
№638 (2004)	Компот из изюма	200	0,35	0,00	0,00	0,00	28,21	107,53
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	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 'Обед '			35,05	18,29	36,99	17,06	117,76	927,37
Итого за день			62,75	25,94	55,10	22,17	222,63	1580,08
10 день, пятница								

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.		
Завтрак								
№20 (2004)	Салат из свежих огурцов и помидоров с льняным маслом	100	0,86	0,00	9,93	7,48	3,96	107,30
№284 (1996)	Омлет натуральный с маслом сливочным	145/5	14,72	14,72	24,92	7,34	2,66	293,41
№331 (1982)	Кукуруза консервированная отварная с маслом сливочным (поджаривка)	30	0,63	0,00	0,84	0,11	3,34	23,35
№686 (2004)	Чай с лимоном	200/15/7	0,25	0,00	0,05	0,06	14,08	55,73
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	35	2,61	0,00	0,27	0,27	17,77	84,11
пром.	Хлеб ржаной	25	1,62	0,00	0,29	0,29	10,22	47,38
Итого за 'Завтрак '			20,69	14,72	36,30	15,55	52,03	611,27
Обед								

№132 (1996)	Суп из овощей со сметаной	250/10	2,21	0,25	6,33	4,37	13,34	116,09
-------------	---------------------------	--------	------	------	------	------	-------	--------

ТТК	Грудка цыпленка тушенная с овощами и соусом "ароматная"	50/50	15,16	0,22	8,92	4,01	6,37	164,70
№472 (1996)	Пюре картофельное	180	3,86	0,94	6,59	0,00	28,05	185,30
ТТК	Напиток с витаминами "Витошка"	200	0,00	0,00	0,00	0,00	18,97	70,76
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,98	0,00	0,31	0,31	20,31	96,12
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
	Выпечка в ассортименте	50	3,26	0,59	2,84	0,59	30,81	158,84
Итого за 'Обед '			28,76	1,90	25,23	10,12	126,02	829,72
Итого за день			60,11	21,96	68,18	20,00	176,09	1536,51