

Согласовано
 Директор МАОУ-СОШ №31
 О.В.Рожкова
 " " 2024 г.

Утверждаю
 Директор ООО "Каскад"
 Н.А.Елькина
 " " 2024 г.

Основное десятидневное меню обедов для детей, обучающихся в 1-4 классах

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

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. | | |
| 1 день, понедельник | | | | | | | | |
| №129(1996) | Рассольник ленинградский на мясном бульоне со сметаной | 250/10 | 5,62 | 0,25 | 5,93 | 2,44 | 18,82 | 149,34 |
| №493 (2004) | Филе цыплят тушенное в сметанном соусе | 60/50 | 19,43 | 0,28 | 9,31 | 3,51 | 7,08 | 184,36 |
| №464 (1996) | Каша гречневая вязкая | 150 | 4,47 | 0,03 | 4,72 | 1,24 | 23,28 | 147,51 |
| №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 | 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 'Обед ' | | | 34,11 | 0,56 | 20,96 | 8,24 | 111,75 | 746,94 |

| №ТК | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | | Жиры, г | | Углево-ды, г | ЭЦ, ккал |
|-------------------------|--|----------|--------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| | | | всего | в т.ч. жив. | всего | в т.ч. раст. | | |
| 2 день, вторник | | | | | | | | |
| №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 | 60/50 | 14,60 | 0,00 | 18,20 | 2,50 | 3,93 | 237,30 |
| №466 (1996) | Рис припущенный с куркумой | 150 | 3,64 | 0,03 | 4,82 | 0,51 | 39,63 | 216,96 |
| ТТК | Напиток фруктово-ягодный | 200 | 0,22 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 25,11 | 96,32 |
| | Выпечка в ассортименте | 50 | 2,93 | 0,65 | 3,43 | 1,48 | 17,23 | 111,09 |
| 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 ' | | | 30,40 | 0,93 | 32,06 | 7,54 | 115,30 | 860,36 |

| №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 день, среда | | | | | | | | |
| №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 |
| №461 (1996) | Биточки рубленые из индейки паровые с отрубями | 90 | 15,10 | 0,69 | 8,48 | 0,19 | 8,79 | 170,76 |
| №274 (1996) | Макароны с сыром | 150 | 9,06 | 4,34 | 11,62 | 0,56 | 31,54 | 267,50 |
| №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 |
| | Фрукты свежие (яблоко) | 100 | 0,38 | 0,00 | 0,35 | 0,40 | 10,56 | 44,45 |
| Итого за 'Обед' | | | 33,51 | 5,28 | 27,11 | 4,24 | 116,76 | 828,56 |

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

4 день, четверг

| | | | | | | | | |
|-------------------------|--|--------|--------------|-------------|--------------|-------------|---------------|---------------|
| №134 (2004) | Суп крестьянский с перловой крупой, сметаной | 250/10 | 2,44 | 0,25 | 7,12 | 5,16 | 15,94 | 134,25 |
| №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 | 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 | 3,98 | 0,82 | 4,66 | 0,66 | 23,80 | 152,67 |
| Итого за 'Обед ' | | | 30,02 | 1,10 | 24,40 | 9,75 | 103,49 | 738,98 |

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

5 день, пятница

| | | | | | | | | |
|-------------------------|-----------------------------------|--------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|
| №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 | 75/50 | 24,22 | 23,69 | 13,29 | 2,51 | 4,51 | 234,32 |
| №472 (1996) | Пюре картофельное | 150 | 3,21 | 0,70 | 5,49 | 0,50 | 23,38 | 154,42 |
| №705 (2004) | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,31 | 0,00 | 0,14 | 0,14 | 26,07 | 99,27 |
| пром. | Хлеб пшеничный витаминизированный | 40 | 2,98 | 0,00 | 0,31 | 0,31 | 20,31 | 96,12 |
| пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1,62 | 0,00 | 0,29 | 0,29 | 10,22 | 47,38 |
| Итого за 'Обед ' | | | 34,55 | 24,64 | 25,85 | 8,12 | 97,83 | 747,60 |

2 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. | | |

6 день, понедельник

| | | | | | | | | |
|-------------------------|--|--------|--------------|-------------|--------------|-------------|---------------|---------------|
| №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 | 267,42 |
| ТТК | Булгур с овощами | 150 | 5,32 | 0,01 | 2,59 | 0,06 | 33,49 | 170,32 |
| №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 | 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 'Обед ' | | | 32,87 | 0,26 | 31,00 | 6,12 | 101,42 | 794,34 |

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

7 день, вторник

| | | | | | | | | |
|-------------------------|--|--------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|
| №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 | 150 | 3,21 | 0,70 | 5,49 | 0,50 | 23,38 | 154,42 |
| ТТК | Напиток вишневый | 200 | 0,37 | 0,40 | 1,95 | 0,00 | 23,82 | 107,42 |
| пром. | Хлеб пшеничный витаминизированный | 40 | 2,98 | 0,00 | 0,31 | 0,31 | 20,31 | 96,12 |
| пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1,62 | 0,00 | 0,29 | 0,29 | 10,22 | 47,38 |
| Итого за 'Обед ' | | | 32,78 | 20,63 | 28,35 | 6,96 | 96,12 | 757,83 |

| №ТК | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | | Жиры, г | | Углево- ды, г | ЭЦ, ккал |
|---|--|----------|--------------|----------------|--------------|-----------------|------------------|---------------|
| | | | всего | в т.ч. жив. | всего | в т.ч. раст. | | |
| 8 день, среда | | | | | | | | |
| №139 (2004г.) | Суп картофельный с горохом на мясном бульоне | 250 | 12,98 | 13,31 | 14,71 | 2,28 | 3,54 | 196,49 |
| №493 (2004) | Филе грудка индейки в соусе | 80/50 | 22,40 | 0,00 | 8,90 | 1,51 | 3,50 | 183,21 |
| ФБУН ЕМНЦ ПОЗРПП Роспотребнадзора 2018 | Каша гречневая вязкая с овощами | 150 | 4,39 | 0,02 | 7,42 | 3,54 | 24,34 | 174,71 |
| ТТК | Напиток фруктово-ягодный | 200 | 0,22 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 16,31 | 62,87 |
| 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 |
| | Фрукты свежие (яблоко) | 100 | 0,38 | 0,00 | 0,35 | 0,40 | 10,56 | 44,45 |
| Итого за 'Обед ' | | | 43,89 | 13,33 | 31,86 | 8,21 | 81,65 | 771,73 |

| №ТК | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | | Жиры, г | | Углево- ды, г | ЭЦ, ккал |
|---|---|----------|--------------|----------------|--------------|-----------------|------------------|---------------|
| | | | всего | в т.ч. жив. | всего | в т.ч. раст. | | |
| 9 день, четверг | | | | | | | | |
| ФБУН ЕМНЦ ПОЗРПП Роспотребнадзора | Борщ с морской капустой, картофелем, сметаной | 250/10 | 5,10 | 0,25 | 6,18 | 2,61 | 14,26 | 128,31 |
| №401 (1996) | Гуляш из говядины | 50/50 | 15,63 | 15,01 | 12,15 | 4,80 | 4,01 | 187,31 |
| №469 (1996) | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,51 | 0,03 | 4,89 | 0,65 | 36,65 | 212,18 |
| №638 (2004) | Компот из изюма | 200 | 0,35 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 28,21 | 107,53 |
| 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 'Обед ' | | | 30,82 | 15,29 | 23,78 | 8,62 | 111,12 | 766,82 |

| №ТК | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | | Жиры, г | | Углево- ды, г | ЭЦ, ккал |
|-------------------------|--|----------|--------------|----------------|--------------|-----------------|------------------|---------------|
| | | | всего | в т.ч. жив. | всего | в т.ч. раст. | | |
| 10 день, пятница | | | | | | | | |
| №132 (1996) | Суп из овощей со сметаной | 250/10 | 2,21 | 0,25 | 6,33 | 4,37 | 13,34 | 116,09 |
| ТТК | Грудка цыпленка тушеная с овощами и соусом "ароматная" | 50/50 | 15,16 | 0,22 | 8,92 | 4,01 | 6,37 | 164,70 |
| №472 (1996) | Пюре картофельное (гарнир) | 150 | 3,21 | 0,70 | 5,49 | 0,50 | 23,38 | 154,42 |
| ТТК | Напиток с витаминами "Витошка" | 200 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 18,97 | 70,76 |
| | Выпечка в ассортименте | 50 | 4,16 | 0,82 | 5,24 | 0,59 | 25,58 | 165,72 |
| 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 ' | | | 28,64 | 1,99 | 26,49 | 9,98 | 113,58 | 793,71 |