

Согласовано  
 Директор МАОУ - СОШ №31  
 О.В.Рожкова

Утверждаю  
 Директор ООО "Каскад"  
 Н.А.Елькина

" " 2025 г.

" " 2025 г.

**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 одноразовым питанием (обед), обучающихся во вторую смену, в размере 162 рублей 95 копеек)

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив	всего	в т.ч. раст		
<b>Обед 1 день</b>								
№131 (1996)	Суп картофельный с рыбой (филе минтая)	250/20	3,30	0,00	3,16	2,92	18,87	114,57
№461 (1994)	Биточек рубленый из курицы паровой с отрубями	90	13,81	15,67	8,01	3,36	28,64	157,87
ТТК	Сложный гарнир (рис припущенный с куркумой, фасоль отварная с маслом сливочным)	100/50	8,53	0,03	5,56	0,34	32,75	300,25
ТТК	Напиток из брусники	200	2,70	0,00	2,51	0,00	39,25	163,66
прорм.	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
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>31,86</b>	<b>15,70</b>	<b>19,72</b>	<b>7,10</b>	<b>142,91</b>	<b>846,34</b>
<b>Обед 2 день</b>								
№110(1996)	Борщ с морской капустой, картофелем	250	1,72	0,00	6,13	5,06	11,82	103,84
№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	38,65	212,18
ТТК	Напиток вишневый	200	0,47	0,00	2,61	0,00	20,29	88,24
прорм.	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
<b>Итого за 'Обед 2 день'</b>			<b>26,85</b>	<b>15,04</b>	<b>26,26</b>	<b>10,99</b>	<b>98,17</b>	<b>701,57</b>
<b>Обед 3 день</b>								
139/3 (1996)	Суп картофельный с макаронными изделиями на бульоне с курой	250	6,74	0,00	2,00	2,45	19,61	135,98
(1996)	Рыба припущенная	100	22,63	22,53	10,86	0,01	0,94	191,48
№472/3 (199)	Пюре картофельное без молока с маслом сливочным	150	2,54	0,03	4,75	0,50	24,29	140,82
№468 (1996)	Горошек зеленый консервированный отварной (дополнительный гарнир)	30	0,43	0,01	3,91	0,06	3,94	26,49
№588 (1996)	Компот из кураги	200	1,02	0,00	0,06	0,06	28,19	106,45
прорм.	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
<b>Итого за 'Обед 3 день'</b>			<b>36,88</b>	<b>22,57</b>	<b>22,06</b>	<b>3,56</b>	<b>100,37</b>	<b>711,22</b>

**Обед 4 день**

№120 (1996)	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,01	0,25	7,05	5,09	9,10	112,46
№394 (1996)	Жаркое по-домашнему	50/200	14,42	0,00	12,61	10,61	37,83	361,35
№705 (2004)	Напиток из плодов шиповника	200	0,31	0,00	0,14	0,14	26,07	99,27
прорм.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,97	0,00	0,32	0,32	20,30	96,12
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
<b>Итого за 'Обед 4 день'</b>			<b>21,00</b>	<b>0,25</b>	<b>20,36</b>	<b>16,40</b>	<b>101,47</b>	<b>707,09</b>

**Обед 5 день**

№19 (2004)	Салат из свежих помидоров с льняным маслом	60	0,58	0,00	5,98	4,51	2,75	66,58
(1996)	Рассольник ленинградский	250	2,24	0,00	4,49	4,49	22,57	151,35
№63 (2003)	Фрикадельки из курицы с маслом сливочным	90	20,33	2,06	8,20	0,08	5,29	176,48
№469 (1996)	Макаронь отварные	150	5,02	0,01	7,88	5,45	33,30	221,48
ТТК	Напиток вишневый	200	0,47	0,00	2,61	0,00	17,29	88,24
прорм.	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
<b>Итого за 'Обед 5 день'</b>			<b>32,16</b>	<b>2,07</b>	<b>29,64</b>	<b>15,01</b>	<b>104,60</b>	<b>814,12</b>

**Обед 6 день**

№120 (1996)	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,01	0,25	7,05	5,09	9,10	112,46
(1996)	Рыба припущенная	100	22,63	22,53	10,86	0,01	0,94	191,48
№472/3 (1996)	Пюре картофельное без молока с маслом сливочным	150	2,54	0,03	4,75	0,50	24,29	140,82
ТТК	Напиток фруктово-ягодный	200	0,22	0,00	0,00	0,00	20,11	96,32
прорм.	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
<b>Итого за 'Обед 6 день'</b>			<b>30,92</b>	<b>22,81</b>	<b>23,14</b>	<b>6,08</b>	<b>77,84</b>	<b>651,07</b>

**Обед 7 день**

№139 (1996)	Суп картофельный с макаронными изделиями на бульоне с курой	250	6,74	0,00	3,05	2,45	15,61	130,98
№390 (1996)	Свинина тушеная	75/50	15,12	0,00	15,95	3,54	5,29	180,19
№464 (1996)	Каша гречневая вязкая	150	2,52	0,03	5,42	1,18	35,31	187,92
ТТК	Напиток из брусники	200	0,70	0,00	2,51	0,00	29,25	133,66
прорм.	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
<b>Итого за 'Обед 7 день'</b>			<b>28,98</b>	<b>0,03</b>	<b>27,76</b>	<b>8,05</b>	<b>119,42</b>	<b>787,20</b>

**Обед 8 день**

№572 (2004)	Овощи свежие (в нарезке)	60	0,56	0,00	0,09	0,09	2,56	12,31
№167 (1996)	Суп из овощей	250	1,96	0,00	4,37	4,37	11,00	95,97
ТТК	Индейка тушеная	100	14,49	0,22	10,93	4,01	6,37	180,14
ТТК	Рис по турецки с вермишелью	150	4,05	0,01	4,95	1,52	38,68	216,81
№588 (1996)	Компот из кураги	200	1,02	0,00	0,06	0,06	28,19	106,45
прорм.	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
<b>Итого за 'Обед 8 день'</b>			<b>29,28</b>	<b>1,15</b>	<b>21,85</b>	<b>2,58</b>	<b>119,55</b>	<b>787,94</b>

**Обед 9 день**

№110(1996)	Борщ с морской капустой, картофелем	250	1,97	0,25	7,09	5,06	14,26	123,96
№562 (2014)	Ежики с рисом (говядина, свинина)	90	12,44	0,00	10,68	3,53	12,94	196,44
№472/3 (199	Пюре картофельное без молока с маслом сливочным	150	2,54	0,03	4,75	0,50	24,29	140,82
ТТК	Напиток вишневый	200	0,47	0,00	2,61	0,00	17,29	88,24
прорм.	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
<b>Итого за 'Обед 9 день '</b>			<b>20,94</b>	<b>0,28</b>	<b>25,61</b>	<b>9,57</b>	<b>92,18</b>	<b>659,45</b>

**Обед 10 день**

№139 (2004)	Суп картофельный с горохом, гречками	250/10	4,98	0,00	4,80	4,60	29,18	184,20
№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
ТТК	Напиток фруктово-ягодный	200	0,22	0,00	0,00	0,00	20,11	96,32
прорм.	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
<b>Итого за 'Обед 10 день '</b>			<b>29,86</b>	<b>15,04</b>	<b>22,32</b>	<b>10,53</b>	<b>113,35</b>	<b>790,01</b>