

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «Каскад»

Н.А.Елькина

2024г.



СОГЛАСОВАНО

Директор ГАНУ СО «Губернаторский лицей»

И.А.Климовских

2024г.



Основное десятидневное меню завтраков, обедов, полдников для
детей 12 лет и старше с непереносимостью молочных продуктов,
яйца, рыбы

МЕНЮ 1 день (понедельник)

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.		
Завтрак								
№357 (1996)	Мясо отварное	70	22,30	22,23	10,90	0,01	0,56	189,21
№257 (1996)	Каша пшенная вязкая (без молока) с маслом подсолнечным	250/5	7,04	0,00	6,92	6,92	45,26	270,31
№685 (2004)	Чай с лимоном	200/15/7	0,26	0,00	0,06	0,06	15,16	59,88
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 'Завтрак'			32,39	22,23	18,26	7,37	79,31	605,36
Обед								
ТТК	Салат из свежих огурцов и помидоров с пекинской капустой, льняным маслом	100	0,93	0,00	9,94	7,45	4,23	108,89
№129 (1996)	Рассольник ленинградский с мясом	250/15	6,94	0,00	4,74	2,44	18,48	142,41
ТТК	Курица отварная (филе)	100	25,96	0,00	3,09	0,01	0,59	133,68
ТТК	Каша гречневая рассыпчатая с овощами (лук, морковь, кукуруза, фасоль)	180	11,64	0,03	18,99	13,97	54,02	420,72
№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	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
Итого за 'Обед'			50,06	0,03	37,45	24,54	131,88	1038,99
Полдник								
№769 (2004)	Булочка домашняя	100	7,36	0,53	12,01	1,13	57,65	365,21
пром.	Сок фруктовый	200	0,98	0,00	0,20	0,00	20,19	84,75
	Фрукты свежие	100	0,38	0,00	0,35	0,40	10,56	44,45
Итого за 'Полдник'			8,71	0,53	12,55	1,53	88,40	494,42
Итого за день			91,16	22,79	68,27	33,45	299,58	2138,77

МЕНЮ 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								
ТТК	Помидор пикантный	50/5	0,54	0,00	4,94	3,72	2,55	56,31
№702 (1982)	Рагу из птицы (филе)	260	20,51	0,03	10,48	3,53	29,01	288,69
№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
	Фрукты свежие	100	0,38	0,00	0,35	0,40	10,56	44,45
Итого за 'Завтрак '			25,20	0,03	16,30	8,18	79,59	555,18
Обед								
№9 (2000)	Салат из моркови	100	1,18	0,00	4,99	4,99	11,41	89,91
ФБУН ЕМНЦ ПОЗРП Роспотреб. В Свердлов. обл. 2018г.	Борщ с морской капустой, картофелем, мясом	250/10	4,86	0,00	4,22	2,61	13,93	108,19
№401 (1996)	Гуляш из говядины	60/50	18,64	0,00	11,25	2,42	4,01	191,20
№469 (1996)	Макаронные изделия отварные с растительным маслом	180	6,58	0,00	5,95	5,95	43,94	254,99
№588 (1996)	Компот из кураги	200	1,02	0,00	0,06	0,06	28,19	106,45
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'			35,81	0,00	26,93	16,50	124,88	860,74
Полдник								
№696 (1996)	Расстегай с рыбой	100	12,16	6,99	7,31	0,97	38,40	267,14
	Сок фруктовый	200	0,98	0,00	0,20	0,00	20,19	84,75
Итого за 'Полдник '			13,14	6,99	7,50	0,97	58,59	351,89
Итого за день			74,15	7,01	50,73	25,64	263,06	1767,81

МЕНЮ 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								
№73 (1982)	Салат картофельный со свежим огурцом, льняным маслом	100	1,81	0,00	14,88	14,88	10,33	179,23
№357 (1996)	Мясо отварное	60	17,55	17,50	7,15	0,01	0,49	136,24
ТТК	Булгур с овощами	180	6,38	0,01	3,10	0,07	40,18	204,38
№685 (2004)	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	0,05	0,05	14,82	57,35
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,98	0,00	0,31	0,31	20,31	96,12
пром.	Хлеб ржаной	30	1,94	0,00	0,35	0,35	12,26	56,85
Итого за 'Завтрак '			30,87	17,51	25,85	15,67	98,38	730,18
Обед								
№7 (2003)	Салат "Здоровье" с льняным маслом	100	1,25	0,00	9,87	7,43	6,76	117,63
№139 (1996)	Суп картофельный с макаронными изделиями, курой	250/20	2,81	0,00	2,51	2,51	22,21	120,65
№371 (2004)	Рыба припущенная	100	22,61	22,51	7,15	0,01	0,90	157,83
№472 (1996)	Пюре картофельное без молока	180	3,05	0,03	5,70	0,60	26,74	168,98
ТТК	Напиток из брусники	200	2,70	0,00	2,51	0,00	39,25	163,66
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'			35,94	22,54	28,21	11,02	119,27	838,74
Полдник								
№689 (1996)	Пирожки слоеные с повидлом	100	5,10	0,25	19,79	0,02	53,28	400,86
пром.	Сок фруктовый	200	0,98	0,00	0,20	0,00	20,19	84,75
Итого за 'Полдник '			6,08	0,25	19,99	0,02	73,47	485,61
Итого за день			72,89	40,30	74,05	26,71	291,12	2054,52

МЕНЮ 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								
ТТК	Помидор пикантный	30/3	0,32	0,00	3,00	2,26	1,53	34,05
ТТК	Курица отварная (филе)	100	25,96	0,00	3,09	0,01	0,59	133,67
№477 (1996)	Капуста брокколи отварная с маслом сливочным	180	1,70	1,81	5,07	0,00	29,35	162,09
ТТК	Напиток с витаминами "Витошка"	200	0,00	0,00	0,00	0,00	18,97	70,76
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'			31,52	1,81	11,62	2,74	73,84	510,56
Обед								
№16 (2003)	Салат из свеклы "Бурячок"	100	1,12	0,00	14,77	14,77	7,37	163,18
№132 (1996)	Суп из овощей на мясном бульоне	250	5,10	0,00	4,24	2,71	13,01	107,37
№47 (2004)	Фрикадельки из говядины (паровые) с отрубями	100	16,47	14,92	10,80	0,27	8,46	193,33
№36 (2003)	Рис припущенный с овощами	180	4,58	0,04	7,19	0,64	49,03	278,86
ТТК	Напиток из брусники	200	2,70	0,00	2,51	0,00	39,25	163,66
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09
пром.	Хлеб ржаной	30	1,94	0,00	0,35	0,35	12,26	56,85
Итого за 'Обед '			34,14	14,96	40,11	18,98	144,61	1035,34
Полдник								
ТТК	Булочка с маком	75	5,99	1,21	10,73	2,00	40,07	278,25
пром.	Сок фруктовый	200	0,98	0,00	0,20	0,00	20,19	84,75
	Фрукты свежие	100	0,38	0,00	0,35	0,40	10,56	44,45
Итого за 'Полдник'			7,34	1,21	11,28	2,40	70,81	407,46
Итого за день			72,99	17,98	63,01	24,11	289,27	1953,36

МЕНЮ 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								
№476 (1997)	Котлеты домашние с отрубями	100	14,85	0,15	12,26	2,71	11,35	213,74
№466 (1996)	Рис припущенный с маслом растительным	100	2,40	0,00	3,28	3,28	26,27	144,61
ТТК	Овощи паровые с цветной капустой (брокколи, фасоль стручковая, морковь)	100	7,98	0,01	2,96	0,02	23,69	151,42
№685 (2004)	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	0,05	0,05	14,82	57,35
пром.	Джем	20	0,11	0,00	0,02	0,02	13,52	52,26
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,86	0,00	0,20	0,20	12,69	60,08
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
Итого за 'Завтрак '			28,69	0,16	19,00	6,51	110,52	717,37
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	250	1,77	0,00	5,09	5,09	10,75	92,33
№401 (1996)	Гуляш из говядины	60/50	18,64	0,00	11,25	2,42	4,01	191,20
№472 (1996)	Пюре картофельное без молока	200	3,35	0,00	6,43	6,43	29,66	188,29
№588 (1996)	Компот из смеси сухофруктов	200	0,31	0,00	1,74	0,00	16,42	77,41
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,98	0,00	0,31	0,31	20,31	96,12
пром.	Хлеб ржаной	30	1,94	0,00	0,35	0,35	12,26	56,85
Итого за 'Обед'			29,69	0,00	35,05	22,04	96,49	804,35
Полдник								
№687 (1996)	Пирожок печеный с вишней	50	3,49	0,92	4,45	0,59	22,76	142,08
пром.	Сок фруктовый	200	0,98	0,00	0,20	0,00	20,19	84,75
	Фрукты свежие	100	0,38	0,00	0,35	0,40	10,56	44,45
Итого за 'Полдник'			4,85	0,92	5,00	0,99	53,51	271,29
Итого за день			63,23	1,08	59,06	29,54	260,52	1793,00

МЕНЮ 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								
№9 (2000)	Салат из моркови	100	1,18	0,00	4,99	4,99	11,41	89,91
ТТК	Каша гречневая с курицей по-царски	250	26,12	0,02	11,05	4,17	28,24	308,69
№685 (2004)	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	0,05	0,05	14,82	57,35
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09
пром.	Хлеб ржаной	30	1,94	0,00	0,35	0,35	12,26	56,85
Итого за 'Завтрак '			31,68	0,02	16,67	9,79	81,95	584,89
Обед								
ТТК	Салат "Радуга" с пекинской капустой и льняным маслом	100	1,06	0,00	9,98	7,50	8,74	126,27
№138 (1996)	Суп картофельный с горохом, мясом	250/20	12,65	0,00	6,28	3,17	25,80	203,89
ТТК	Свинина с овощами в кисло-сладком соусе	75/50	18,03	0,00	24,35	4,95	8,28	322,24
№466 (1996)	Рис припущенный с куркумой	180	4,37	0,03	5,78	0,62	47,55	260,35
ТТК	Напиток вишневый	200	0,47	0,00	2,61	0,00	17,29	88,24
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09
пром.	Хлеб ржаной	30	1,94	0,00	0,35	0,35	12,26	56,85
Итого за 'Обед'			40,76	0,03	49,59	16,82	135,15	1129,94
Полдник								
ТТК	Сдоба выборгская с повидлом	75	4,93	0,57	6,29	0,73	48,23	265,08
пром.	Сок фруктовый	200	0,98	0,00	0,20	0,00	20,19	84,75
	Фрукты свежие	100	0,38	0,00	0,35	0,40	10,56	44,45
Итого за 'Полдник '			6,28	0,57	6,84	1,13	78,97	394,29
Итого за день			78,72	0,63	73,10	27,75	296,08	2109,12

МЕНЮ 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								
№357 (1996)	Мясо отварное							
№469 (1996)	Макаронные изделия отварные	60	17,55	17,50	7,15	0,01	0,49	136,24
№686 (2004)	Чай с лимоном	180	6,62	0,03	5,87	0,78	43,99	254,62
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	200/15/7	0,25	0,00	0,05	0,06	14,08	55,73
пром.	Хлеб ржаной	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09
	Фрукты свежие	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
	Итого за "	100	0,38	0,00	0,35	0,40	10,56	44,45
	Обед		28,32	17,53	13,89	1,71	92,51	601,04
№17 (2001)	Салат из свеклы с яблоками	100	1,00	0,00	6,31	7,18	14,19	112,27
№132 (1996)	Суп из овощей с мясом	250/10	3,10	0,00	4,24	2,71	13,01	107,37
№371 (2004)	Рыба припущенная	100	18,61	22,51	7,15	0,01	0,90	157,82
№472 (1996)	Пюре картофельное без молока	200	3,39	0,03	6,33	0,67	29,72	187,76
ТТК	Напиток из смородины	200	1,13	0,00	0,12	0,00	15,70	65,27
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,98	0,00	0,31	0,31	20,31	96,12
пром.	Хлеб ржаной	30	1,94	0,00	0,35	0,35	12,26	56,85
	Итого за 'Обед'		32,15	22,54	24,81	11,23	106,09	849,79
	Полдник							
Сб.1999г.	Булочка с корицей	100	7,63	1,04	17,21	0,79	60,22	422,88
пром.	Сок фруктовый	200	0,98	0,00	0,20	0,00	20,19	84,75
	Итого за 'Полдник'		8,61	1,04	17,41	0,79	80,40	507,63
	Итого за день		66,05	20,30	61,81	18,15	293,05	1958,46

МЕНЮ 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								
№416 (1996)	Шницель из говядины с отрубями	100	17,31	0,00	10,79	3,69	15,97	226,76
№36 (2003)	Рис припущенный с овощами	180	4,57	0,03	7,65	3,29	49,01	282,87
№685 (2004)	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	0,05	0,05	14,82	57,35
пром.	Джем	20	0,11	0,00	0,02	0,02	13,52	52,26
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 'Завтрак'			24,97	0,03	18,91	7,43	111,65	705,21
Обед								
ТТК	Салат из свежих огурцов и помидоров с пекинской капустой, льняным маслом	100	0,93	0,00	9,94	7,45	4,23	108,89
№129 (1996)	Рассольник ленинградский с мясом	250/15	6,94	0,00	4,74	2,44	18,48	142,41
ТТК	Люля-кебаб из курицы по школьному	100	18,86	0,05	10,77	0,04	2,32	180,24
ТТК	Кускус с овощами	180	5,70	0,03	7,60	2,97	33,97	219,34
ТТК	Напиток с витаминами "Витошка"	200	0,00	0,00	0,00	0,00	18,97	70,76
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09
пром.	Хлеб ржаной	30	1,94	0,00	0,35	0,35	12,26	56,85
Итого за 'Обед'			36,61	0,08	33,64	13,49	105,46	850,58
Полдник								
ТТК	Булочка с маком	100	7,98	1,61	14,32	2,67	53,43	371,05
пром.	Сок фруктовый	200	0,98	0,00	0,20	0,00	20,19	84,75
Итого за 'Полдник'			8,96	1,61	14,51	2,67	73,62	455,80
Итого за день			70,54	1,72	67,06	23,59	290,73	2011,58

МЕНЮ 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									
ТТК	Помидор пикантный								
ТТК	Курица отварная (филе)	30/3	0,32	0,00	3,00	2,26	1,53	34,05	
№469 (1996)	Макаронные изделия отварные	100	25,96	0,00	3,09	0,01	0,59	133,67	
№685 (2004)	Чай с сахаром	180	6,62	0,03	5,87	0,78	43,99	254,62	
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	200/15	0,20	0,00	0,05	0,05	14,82	57,35	
пром.	Хлеб ржаной	20	1,49	0,00	0,16	0,16	10,15	48,06	
Итого за 'Завтрак '			20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
Обед			35,88	0,03	12,40	3,49	79,25	565,65	
ФБУН ЕМНЦ ПОЗРП Роспотреб. В Свердлов. обл. 2018г.	Борщ с морской капустой, картофелем, мясом	250/10	4,86	0,00	4,22	2,61	13,93	108,19	
№47 (2004)	Фрикадельки из говядины (паровые) с отрубями	100	16,00	0,02	10,15	0,26	8,67	185,99	
№472 (1996)	Пюре картофельное без молока с маслом подсолнечным	180	3,02	0,00	5,78	5,78	26,70	169,46	
№468 (1996)	Горошек зеленый консервированный отварной	30	1,43	0,01	0,91	0,06	3,94	26,49	
№588 (1996)	Компот из кураги	200	1,02	0,00	0,06	0,06	28,19	106,45	
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,98	0,00	0,31	0,31	20,31	96,12	
пром.	Хлеб ржаной	30	1,94	0,00	0,35	0,35	12,26	56,85	
Итого за 'Обед'			31,25	0,02	21,78	9,44	114,00	749,56	
Полдник									
№687 (1996)	Пирожок печеный с вишней	50	3,49	0,92	4,45	0,59	22,76	142,08	
пром.	Сок фруктовый	200	0,98	0,00	0,20	0,00	20,19	84,75	
	Фрукты свежие	100	0,38	0,00	0,35	0,40	10,56	44,45	
Итого за 'Полдник '			4,85	0,92	5,00	0,99	53,51	271,29	
Итого за день			71,98	0,97	39,18	13,91	246,76	1586,50	

МЕНЮ 10 день (пятница)

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, кка
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
Завтрак								
№459 (2004)	Рулет из говядины паровой с отрубями	100	16,43	1,18	8,09	0,19	7,37	166,8
ТТК	Булгур с овощами	100	3,55	0,01	1,72	0,04	22,32	113,5
ТТК	Капуста брокколи отварная с маслом сливочным	100	0,95	1,01	2,82	0,00	16,30	90,0
№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	30	1,94	0,00	0,35	0,35	12,26	56,85
Итого за 'Завтрак '			25,34	2,20	13,27	0,88	87,57	555,10
Обед								
№16 (2003)	Салат из свеклы "Бурячок"	100	1,12	0,00	14,77	14,77	7,37	163,18
№131 (1996)	Суп картофельный с рыбой	250/15	6,15	3,68	4,08	2,92	21,52	145,17
№491 (2004)	Чахохбили	75/50	21,84	0,00	8,95	5,95	5,33	187,20
ТТК	Сложный гарнир (картофель отварной, фасоль отварная с маслом сливочным)	120/60	16,97	0,03	6,73	0,48	49,50	327,54
ТТК	Напиток из брусники	200	2,70	0,00	2,51	0,00	39,25	163,66
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09
пром.	Хлеб ржаной	30	1,94	0,00	0,35	0,35	12,26	56,85
Итого за 'Обед'			52,94	3,71	37,64	24,72	150,47	1115,70
Полдник								
№689 (1996)	Пирожки слоеные с повидлом	50	2,56	0,12	9,92	0,01	26,67	200,81
пром.	Сок фруктовый	200	0,98	0,00	0,20	0,00	20,19	84,75
	Фрукты свежие	100	0,38	0,00	0,35	0,40	10,56	44,45
Итого за 'Полдник'			3,91	0,12	10,47	0,41	57,42	330,01
Итого за день			82,19	6,03	61,37	26,00	295,46	2000,82