

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «Каскад»

Н.А.Елькина

2024г.



СОГЛАСОВАНО

Директор ГАНУОУ СО «Губернаторский лицей»

И.А.Климовских

2024г.



Основное десятидневное меню завтраков, обедов, полдников для
детей 7-11 лет 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. жив.	всего	в т.ч. раст.		
Завтрак								
№357 (1996)	Мясо отварное	60	19,11	19,05	9,34	0,01	0,48	162,18
№257 (1996)	Каша пшениная вязкая (без молока) с маслом подсолнечным	200/5	5,64	0,00	6,51	6,51	36,21	225,06
№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 '			27,79	19,05	16,30	6,97	70,18	533,08
Обед								
ТТК	Салат из свежих огурцов и помидоров с пекинской капустой, льняным маслом	60	0,56	0,00	5,96	4,47	2,54	65,34
№129 (1996)	Рассольник ленинградский с мясом	250/15	6,94	0,00	4,74	2,44	18,48	142,41
ТТК	Курица отварная (филе)	90	23,37	0,00	2,78	0,01	0,53	120,30
ТТК	Каша гречневая рассыпчатая с овощами (лук, морковь, кукуруза, фасоль)	150	9,70	0,02	15,83	11,64	45,02	350,60
№705 (2004)	Напиток из плодов шиповника	200	0,31	0,00	0,14	0,14	26,07	99,27
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'			44,41	0,02	29,92	19,16	116,04	887,91
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			80,91	19,61	58,78	27,65	274,61	1915,41

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	40/4	0,43	0,00	3,99	3,02	2,04	45,40
№702 (1982)	Рагу из птицы	250	17,14	0,03	9,77	3,42	29,60	271,09
№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 '			21,72	0,03	14,63	7,36	79,67	526,67
Обед								
№9 (2000)	Салат из моркови	60	0,71	0,00	2,99	2,99	6,85	53,95
ФБУН ЕМНЦ ПОЗРПП 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	50/50	15,63	15,01	12,15	4,80	4,01
№469 (1996)	Макаронные изделия отварные с растительным маслом	150	5,49	0,00	4,96	4,96	36,61	212,49
№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'			31,24	15,01	24,85	15,88	113,00	778,38
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			66,10	22,02	46,99	24,21	251,25	1656,95

МЕНЮ 3 день

№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	50	0,66	0,00	7,45	5,50	5,21	89,50
№357 (1996)	Мясо отварное	50	14,63	14,58	5,96	0,00	0,41	113,53
ТТК	Булгур с овощами	150	5,32	0,01	2,59	0,06	33,49	170,32
№685 (2004)	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	0,05	0,05	14,82	57,35
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 '			23,58	14,59	16,44	6,00	72,25	516,66
Обед								
№7 (2003)	Салат "Здоровье" с льняным маслом	60	0,75	0,00	5,92	4,46	4,06	70,58
№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	90	20,35	20,26	6,44	0,01	0,81	142,04
№472 (1996)	Пюре картофельное без молока	200	3,39	0,03	6,33	0,67	29,72	187,76
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'			33,52	20,29	24,18	8,12	119,45	794,68
Полдник								
№689 (1996)	Пирожки слоеные с повидлом	100	5,07	0,25	19,92	0,15	39,06	348,03
пром.	Сок фруктовый	200	0,98	0,00	0,20	0,00	20,19	84,75
Итого за 'Полдник'			6,05	0,25	20,12	0,15	59,25	432,78
Итого за день			63,16	35,13	60,74	14,27	250,94	1744,13

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)	90	23,37	0,00	2,78	0,01	0,53	120,30
№477 (1996)	Капуста брокколи отварная	150	1,42	1,51	4,22	0,00	24,46	135,08
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'			28,64	1,51	10,47	2,74	68,89	470,18
Обед								
№16 (2003)	Салат из свеклы "Бурячок"	60	0,67	0,00	8,86	8,86	4,42	97,91
№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	90	14,82	13,42	9,72	0,24	7,61	173,99
№36 (2003)	Рис припущенный с овощами	150	3,82	0,03	5,99	0,54	40,86	232,39
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 '			31,28	13,46	31,92	12,94	132,65	904,26
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			67,26	16,18	53,67	18,07	272,35	1781,90

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	90	13,36	0,13	11,03	2,44	10,21	192,36
№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 '			27,20	0,15	17,77	6,24	109,38	695,99
Обед								
ТТК	Огурчик пикантный	55/5	0,43	0,00	4,95	3,73	1,89	52,63
№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	150	2,51	0,00	4,82	4,82	22,25	141,22
№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'			28,58	0,00	28,52	16,73	87,88	707,77
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			60,63	1,07	51,29	23,96	250,77	1675,05

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	60	0,71	0,00	2,99	2,99	6,85	53,95
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
	Фрукты свежие	100	0,38	0,00	0,35	0,40	10,56	44,45
Итого за 'Завтрак'			31,58	0,02	15,03	8,20	87,94	593,38
Обед								
ТТК	Салат "Радуга" с пекинской капустой и льняным маслом	60	0,64	0,00	5,99	4,50	5,24	75,76
№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	150	3,64	0,03	4,82	0,51	39,63	216,96
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'			39,60	0,03	44,63	13,72	123,73	1036,04
Полдник								
ТТК	Сдоба выборгская с повидлом	100	6,57	0,76	8,36	0,93	64,23	352,89
пром.	Сок фруктовый	200	0,98	0,00	0,20	0,00	20,19	84,75
Итого за 'Полдник '			7,55	0,76	8,56	0,93	84,42	437,64
Итого за день			78,74	0,81	68,22	22,85	296,09	2067,07

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								
ТТК	Помидор пикантный	30/3	0,32	0,00	3,00	2,26	1,53	34,05
№357 (1996)	Мясо отварное	50	14,63	14,58	5,96	0,00	0,41	113,53
№469 (1996)	Макаронные изделия отварные	150	5,51	0,03	4,89	0,65	36,65	212,18
№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'			24,62	14,61	14,72	3,84	86,63	569,95
Обед								
№17 (2001)	Салат из свеклы с яблоками	60	0,60	0,00	3,79	4,31	8,51	67,36
№132 (1996)	Суп из овощей с мясом	250/10	5,10	0,00	4,24	2,71	13,01	107,37
№371 (2004)	Рыба припущенная	90	20,35	20,26	6,44	0,01	0,81	142,04
№472 (1996)	Пюре картофельное без молока с маслом подсолнечным	150	2,51	0,00	4,82	4,82	22,25	141,22
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'			34,61	20,26	20,07	12,51	92,85	676,23
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			67,84	35,91	52,20	17,14	259,88	1753,81

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	90	15,58	0,00	9,71	3,32	14,37	204,09
№36 (2003)	Рис припущенный с овощами	150	3,80	0,02	6,38	2,74	40,84	235,73
№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'			22,47	0,02	16,55	6,52	101,88	635,39
Обед								
ТТК	Салат из свежих огурцов и помидоров с пекинской капустой, льняным маслом	60	0,56	0,00	5,96	4,47	2,54	65,34
№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	150	4,75	0,02	6,33	2,48	28,31	182,78
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'			35,29	0,07	28,40	10,01	98,11	770,46
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			66,72	1,71	59,46	19,20	273,61	1861,65

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	30/3	0,32	0,00	3,00	2,26	1,53	34,05
ТТК	Курица отварная (филе)	90	23,37	0,00	2,78	0,01	0,53	120,30
№469 (1996)	Макаронные изделия отварные	150	5,51	0,03	4,89	0,65	36,65	212,18
№685 (2004)	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	0,05	0,05	14,82	57,35
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 '			32,18	0,03	11,11	3,36	71,86	509,85
Обед								
ФБУН ЕМНЦ ПОЗРПП 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	90	14,40	0,02	9,13	0,24	7,80	167,39
№472 (1996)	Пюре картофельное без молока с маслом подсолнечным	150	2,51	0,00	4,82	4,82	22,25	141,22
№468 (1996)	Горошек зеленый консервированный отварной (дополнительный гарнир)	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'			29,14	0,02	19,81	8,45	108,68	702,72
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			66,18	0,97	35,92	12,79	234,05	1483,85

МЕНЮ 10 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								
ТТК	Огурчик пикантный	20/2	0,16	0,00	1,98	1,49	0,69	20,74
№459 (2004)	Рулет из говядины паровой с отрубями	90	14,78	1,06	7,28	0,17	6,64	150,14
ТТК	Булгур с овощами	150	5,32	0,01	2,59	0,06	33,49	170,32
№686 (2004)	Чай с лимоном	200/15/7	0,25	0,00	0,05	0,06	14,08	55,73
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	100	0,38	0,00	0,35	0,40	10,56	44,45
Итого за 'Завтрак'			23,67	1,08	12,64	2,57	83,77	527,35
Обед								
№16 (2003)	Салат из свеклы "Бурячок"	60	0,67	0,00	8,86	8,86	4,42	97,91
№131 (19960)	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
	Сложный гарнир (картофель отварной, фасоль отварная с маслом сливочным)	150	14,14	0,03	5,61	0,40	41,25	272,95
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'			49,66	3,70	30,60	18,73	139,27	995,84
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			79,41	5,03	63,23	21,31	296,51	2008,80