

Согласовано
 Директор МАОУ СОШ №4
 с углубленным изучением отдельных предметов
 М.А.Изотова

Утверждаю
 Директор ООО "Каскад"

Н.А.Елькина

Основное десятидневное меню обедов для детей, обучающихся в 1-4 классах (с пищевой аллергией на молочную продукцию, куриный белок)

(за счет средств субсидии, выделенной муниципальному образованию "город Екатеринбург" на обеспечение бесплатным питанием (завтрак) обучающихся в первую смену, в размере 96 рублей 60 копеек)

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.		
1-4 классы - обед (дотация 96-60)								
№132 (1996)	Суп из овощей	250	1,96	0,00	4,37	4,37	13,01	95,97
№459 (2004)	Рулет из говядины паровой с отрубями	90	14,78	1,06	7,28	0,17	6,64	150,14
№466 (1996)	Рис припущенный с куркумой	150	3,64	0,03	4,82	0,51	39,63	216,96
№1041 (1982)	Напиток лимонный	200	0,14	0,00	0,01	0,02	22,52	88,47
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'			25,45	1,09	17,15	5,74	114,36	704,53
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)			26,95	0,00	27,65	0,00	117,25	822,50
Отклонение			-1,50	1,09	-10,50	5,74	-2,89	-117,97
Содержание, % от калорийности			15,00		23,00		63,00	

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.		
1-4 классы - обед (дотация 96-60)								
№110(1996)	Борщ с морской капустой, картофелем	250	1,72	0,00	5,13	5,06	13,93	103,84
№47 (2004)	Фрикадельки из говядины (паровые) с отрубями	90	14,40	0,02	9,13	0,24	7,80	167,39
№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	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 '			26,91	0,04	19,82	6,61	119,17	743,92
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)			26,95	0,00	27,65	0,00	117,25	822,50
Отклонение			-0,04	0,04	-7,83	6,61	1,92	-78,58
Содержание, % от калорийности			15,00		25,00		60,00	

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.		
1-4 классы - обед (дотация 96-60)								
№129(1996)	Рассольник ленинградский	250	2,24	0,00	4,49	4,49	18,48	121,35
№422 (1996)	Тефтели из говядины с отрубями и соусом	75/50	11,52	0,00	10,85	5,48	13,80	195,58
№463 (1996)	Каша гречневая рассыпчатая (гарнир)	150	8,58	0,03	6,48	2,24	46,26	265,95
№588 (1996)	Компот из смеси сухофруктов	200	0,30	0,00	1,56	0,00	19,79	88,69
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 '			26,54	0,03	23,90	12,73	124,27	793,58
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)			26,95	0,00	27,65	0,00	117,25	822,50
Отклонение			-0,41	0,03	-3,75	12,73	7,02	-28,92
Содержание, % от калорийности			14,00		28,00		58,00	

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.		
1-4 классы - обед (дотация 96-60)								
№120 (1996)	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	0,00	5,09	5,09	10,75	92,33
№303 (1996)	Рыба припущенная (филе горбуши)	90	20,35	20,26	6,44	0,01	0,81	142,04
№518 (2004)	Картофель отварной с маслом растительным	150	2,94	0,00	4,90	4,90	26,02	158,49
ТТК	Напиток фруктово-ягодный	200	0,22	0,00	0,00	0,00	25,11	96,32
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	35	2,61	0,00	0,27	0,27	17,77	84,11
пром.	Хлеб ржаной	35	2,26	0,00	0,41	0,41	14,30	66,33
Итого за 'Обед '			30,15	20,26	17,11	10,69	94,76	639,62
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)			26,95	0,00	27,65	0,00	117,25	822,50
Отклонение			3,20	20,26	-10,54	10,69	-22,49	-182,88
Содержание, % от калорийности			19,00		25,00		56,00	

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.		
1-4 классы - обед (дотация 96-60)								
№128 (1996)	Рассольник домашний	250	2,21	0,00	4,47	4,47	16,70	113,18
№469 (2004)	Фрикадельки в соусе из говядины	75/50	12,33	0,01	8,61	1,21	14,09	182,93
№466 (1996)	Рис припущенный с куркумой	150	3,64	0,03	4,82	0,51	39,63	216,96
ТТК	Напиток с витаминами "Витошка"	200	0,00	0,00	0,00	0,00	18,97	70,76
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	35	2,61	0,00	0,27	0,27	17,77	84,11
пром.	Хлеб ржаной	35	2,26	0,00	0,41	0,41	14,30	66,33
Итого за 'Обед '			23,05	0,04	18,58	6,88	121,46	734,27
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)			26,95	0,00	27,65	0,00	117,25	822,50
Отклонение			-3,90	0,04	-9,07	6,88	4,21	-88,23
Содержание, % от калорийности			13,00		23,00		64,00	

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.		
1-4 классы - обед (дотация 96-60)								
№139 (2004)	Суп картофельный с горохом	250	5,79	0,00	4,66	4,46	21,82	148,13
№459 (2004)	Рулет из говядины паровой с отрубями	90	14,78	1,06	7,28	0,17	6,64	150,14
№464 (1996)	Каша гречневая вязкая (гарнир)	150	4,52	0,03	5,42	1,18	24,31	157,92
№588 (1996)	Компот из смеси сухофруктов	200	0,30	0,00	1,56	0,00	19,79	88,69
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	35	2,61	0,00	0,27	0,27	17,77	84,11
пром.	Хлеб ржаной	35	2,26	0,00	0,41	0,41	14,30	66,33
Итого за 'Обед '			30,26	1,09	19,61	6,49	104,63	695,33
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)			26,95	0,00	27,65	0,00	117,25	822,50
Отклонение			3,31	1,09	-8,04	6,49	-12,62	-127,17
Содержание, % от калорийности			18,00		26,00		56,00	

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.		
1-4 классы - обед (дотация 96-60)								
№129 (1996)	Рассольник ленинградский	200	1,79	0,00	3,60	3,60	14,79	97,08
ФБУН ЕМНЦ ПОЗРП Роспотребнадзора, ФГБОУ ВО УрГЭУиЭв Свердловской области 2018 год	Печень тушеная (безмолочное меню)	90	17,56	17,02	8,49	4,97	4,39	161,49
№518 (2004)	Картофель отварной с маслом растительным	150	2,94	0,00	4,90	4,90	26,02	158,49
№638 (2004)	Компот из изюма	200	0,35	0,00	0,00	0,00	28,21	107,53

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 '			27,24	17,02	17,59	14,07	103,93	668,09
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)			26,95	0,00	27,65	0,00	117,25	822,50
Отклонение			0,29	17,02	-10,06	14,07	-13,32	-154,41
Содержание, % от калорийности			17,00		24,00		59,00	

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.		
1-4 классы - обед (дотация 96-60)								
№110(1996)	Борщ с морской капустой, картофелем	250	1,72	0,00	5,13	5,06	13,93	103,84
№47 (2004)	Фрикадельки из говядины (паровые) с отрубями	90	14,40	0,02	9,13	0,24	7,80	167,39
№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	16,31	62,87
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 '			26,91	0,04	19,82	6,61	119,17	743,92
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)			26,95	0,00	27,65	0,00	117,25	822,50
Отклонение			-0,04	0,04	-7,83	6,61	1,92	-78,58
Содержание, % от калорийности			15,00		25,00		60,00	

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.		
1-4 классы - обед (дотация 96-60)								
№167 (1996)	Суп из овощей	250	1,96	0,00	4,37	4,37	13,01	95,97
№422 (1996)	Тефтели из говядины с отрубями и соусом	60/50	9,33	0,00	10,59	6,13	11,62	175,99
№463 (1996)	Каша гречневая вязкая с маслом растительным (гарнир)	150	4,49	0,00	5,48	5,48	24,27	158,23
№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 '			20,70	0,00	21,19	16,73	105,49	672,96
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)			26,95	0,00	27,65	0,00	117,25	822,50
Отклонение			-6,25	0,00	-6,46	16,73	-11,76	-149,54
Содержание, % от калорийности			13,00		30,00		58,00	

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.		
1-4 классы - обед (дотация 96-60)								
№139 (1996)	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,81	0,00	2,51	2,51	22,21	120,65
№303 (1996)	Рыба припущенная (филе горбуши)	90	20,35	20,26	6,44	0,01	0,81	142,04
№36 (2003)	Рис припущенный с овощами, растительным маслом	150	3,78	0,00	6,44	6,44	40,81	236,07
№588 (1996)	Компот из смеси сухофруктов	200	0,30	0,00	1,56	0,00	19,79	88,69
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 '			31,84	20,26	17,55	9,57	114,13	730,96
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)			26,95	0,00	27,65	0,00	117,25	822,50
Отклонение			4,89	20,26	-10,10	9,57	-3,12	-91,54
Содержание, % от калорийности			18,00		22,00		60,00	