Согласовано
Директор МАОУ-Гимназия №94
С.А.Ярославцев_____

Утверждаю
Директор ООО "Каскад"
Н.А.Елькина _____

Основное десятидневное меню обедов для детей, обучающихся в 5-11 классах (с пищевой аллергией на куриный белок, перловую крупу, ячневую крупу)

(за счет средств субсидии, выделенной муниципальному образованию "город Екатеринбург" на обеспечение бесплатным питанием (обед) обучающихся во вторую смену, в размере 140 рублей 37 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.		
5-11 классы - обед (дотация 140-37)								
№16(2003)	Салат из свеклы "Бурячок"	100	1,11	0,00	14,77	14,77	7,36	163,16
№139(1996)	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,81	0,00	2,51	2,51	22,21	120,65
№416(1996)	Шницель из говядины с отрубями	100	17,13	14,53	17,38	6,23	15,69	286,36
№486(1996)	Рагу из овощей	180	3,60	0,00	8,47	8,47	22,16	170,87
ТТК	Напиток из смородины	200	1,13	0,00	0,12	0,00	15,70	65,27
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'		**29,30**	**14,53**	**43,73**	**32,46**	**106,52**	**916,30**

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.		
5-11 классы - обед (дотация 140-37)								
№110(1994)	Борщ с морской капустой, картофелем, сметаной	250/10	1,97	0,25	7,09	5,06	14,26	123,96
№423(2004)	Бефстроганов из говядины	50/50	16,80	16,05	17,95	5,85	6,24	252,43
№469(1996)	Макаронные изделия отварные	180	6,62	0,03	5,87	0,78	44,00	254,69
№588(1996)	Компот из кураги	200	1,02	0,00	0,06	0,06	33,08	125,04
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 '		**30,64**	**16,33**	**31,53**	**12,31**	**125,57**	**887,61**

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.		
5-11 классы - обед (дотация 140-37)								
ТТК	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной	250/10	4,96	0,28	6,95	0,08	9,94	119,63
ФБУН ЕМНЦ ПОЗРПП Роспотребнадзора (2018)	Рыба, тушеная в томате с овощами и морской капустой	60/50	25,06	24,51	13,08	5,21	4,31	233,85
№472(1996)	Пюре картофельное	180	3,85	0,84	6,39	0,60	28,08	183,63
№647(1996)	Напиток вишневый	200	0,37	0,40	1,95	0,00	23,82	107,42
-	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,38	0,00	0,35	0,40	10,56	44,45
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 '		**38,14**	**26,03**	**29,20**	**6,77**	**100,11**	**798,97**

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.		
5-11 классы - обед (дотация 140-37)								
№15(2001)	Свекла отварная с льняным маслом	100	1,44	0,00	6,95	5,24	10,81	105,37
№129(1996)	Рассольник ленинградский с рисовой крупой на мясном бульоне со сметаной	250/10	5,28	0,25	7,17	4,58	17,57	154,84
№394(1996)	Жаркое по-домашнему со свининой	50/200	15,04	0,00	17,50	4,57	30,30	336,34
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	25	1,62	0,00	0,29	0,29	10,22	47,38
	Итого за 'Обед '		**26,21**	**0,25**	**32,18**	**14,95**	**111,78**	**824,36**

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.		
5-11 классы - обед (дотация 140-37)								
№128 (1996)	Кукуруза консервированная отварная с маслом сливочным	25	0,53	0,00	0,70	0,10	2,79	19,46
№469 (2004)	Суп из овощей со сметаной	250/10	2,21	0,25	6,33	4,37	13,34	116,09
№466 (1996)	Тефтели из говядины с отрубями и соусом	80/50	11,52	0,00	13,11	7,74	13,80	215,84
	Рис припущенный с куркумой	180	4,37	0,03	5,73	0,62	47,52	259,74
ТТК	Компот из клюквы	200	0,26	0,00	0,18	0,00	24,78	96,81
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 '		**22,41**	**0,28**	**26,53**	**13,31**	**125,63**	**817,93**

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.		
5-11 классы - обед (дотация 140-37)								
№138(1996)	Суп картофельный с горохом	250	9,44	0,00	4,70	3,17	25,80	176,86
№403(1996)	Плов (с говядиной)	260	17,55	0,00	22,86	9,28	56,88	502,83
№647(1996)	Напиток вишневый	200	0,37	0,40	1,95	0,00	23,82	107,42
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 '		**30,88**	**0,40**	**29,99**	**12,93**	**129,90**	**897,10**

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.		
5-11 классы - обед (дотация 140-37)								
№17(2003)	Салат из свеклы с сыром	100	4,97	3,87	18,67	14,76	8,31	217,27
№128(1996)	Рассольник домашний со сметаной	250/10	2,35	0,25	5,77	4,56	15,82	122,43
№459(2004)	Рулет из говядины паровой с маслом сливочным	100	15,69	1,14	11,75	0,19	7,07	195,58
№464(1996)	Каша гречневая вязкая	180	5,20	0,03	5,84	1,44	27,09	174,83
№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 '		**32,04**	**5,29**	**42,65**	**21,57**	**107,76**	**919,37**

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.		
5-11 классы - обед (дотация 140-37)								
№110(1994)	Борщ с морской капустой, картофелем, сметаной	250/10	1,97	0,25	7,09	5,06	14,26	123,96
№33(2001)	Рыба, запеченная в омлете	75/50	6,48	5,40	7,51	2,51	13,28	141,81
№472(1996)	Пюре картофельное	180	3,85	0,84	6,39	0,60	28,08	183,63
№588(1996)	Компот из смеси сухофруктов	200	0,30	0,00	1,56	0,00	19,79	88,69
№79(2003)	Ватрушка со сметаной	65	5,18	1,08	6,04	0,78	30,92	198,31
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 '		**21,30**	**7,57**	**29,07**	**9,43**	**129,73**	**846,39**

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.		
5-11 классы - обед (дотация 140-37)								
№132(1996)	Суп из овощей со сметаной	250/10	2,21	0,25	6,33	4,37	13,34	116,09
№403(1996)	Плов (со свининой)	260	17,55	0,00	22,86	9,28	56,88	502,83
ТТК	Напиток из клюквы	200	0,17	0,00	0,12	0,00	25,48	98,62
№695(1996)	Ватрушка с творогом	50	6,25	3,76	3,20	0,60	20,29	135,00
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 '		**29,70**	**4,01**	**32,99**	**14,73**	**139,39**	**962,53**

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.		
5-11 классы - обед (дотация 140-37)								
ТТК	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной	250	1,95	0,28	5,57	0,08	9,94	95,18
№401(1996)	Гуляш из говядины	50/50	15,63	15,01	9,78	2,42	4,01	165,96
№36(2003)	Рис припущенный с овощами	180	4,57	0,03	7,65	3,29	49,01	282,87
ТТК	Напиток с витаминами "Витошка"	200	0,00	0,00	0,00	0,00	18,97	70,76
№687(1996)	Пирожок печеный с вишней	50	3,49	0,92	4,45	0,59	22,76	142,08
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 '		**29,16**	**16,24**	**27,93**	**6,86**	**128,09**	**866,84**