

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Каскад"

И.А.Елькина

2024 г.



СОГЛАСОВАНО

Директор MAOU Гимназия №8

Н.А.Швидко

2024 г.

Основное десятидневное меню для учащихся MAOU Гимназии №8 "Лицей имени С.П.Дягилева" с пищевой аллергией на молочную продукцию.

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								
№476(1997)	Котлета домашняя	90	13,40	13,40	15,10	0,02	10,20	229,00
№257(1996)	Каша пшенная вязкая (без молока) с маслом растительным	150	5,48	0,00	6,79	6,79	35,18	222,89
№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	0,24	0,24	8,17	37,9
-	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,38	0,00	0,35	0,40	10,56	44,45
Итого за 'Завтрак'			18,14	8,42	21,42	3,07	90,74	639,65
Обед								
№129 (1996)	Рассольник ленинградский на мясном бульоне	250	4,68	0,20	4,94	2,03	15,68	124,45
ТТК	Филе кур отварное	70	13,26	0,00	13,18	0,01	0,71	174,11
ТТК	Каша гречневая вязкая с овощами, растительным маслом	150	4,40	0,00	7,50	7,50	24,30	175,00
№331(1982)	Кукуруза консервированная отварная с маслом растительным(дополнительный гарнир)	30	0,60	0,00	0,80	0,80	3,30	23,00
ТТК	Напиток из брусники	200	2,70	0,00	2,50	2,50	39,30	164,00
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 'Обед'			28,42	0,20	29,32	13,24	101,61	746,52
Полдник								
ТТК	Пицца с курицей	100	14,09	2,61	7,40	0,65	27,18	231,56
№588 (1996)	Компот из смеси сухофруктов	200	0,30	0,00	1,56	0,00	19,79	88,69
Итого за 'Полдник'			14,39	2,61	8,96	0,65	410,22	320,25
Итого за день			60,95	11,23	59,70	16,96	602,57	1706,43

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								
№19(2003)	Салат картофельный с зеленым горошком	100	2,44	0,00	14,97	14,97	14,11	197,38
ТТК	Овощи паровые (капуста брокколи, фасоль стручковая, морковь)	250	18,30	0,02	5,80	0,06	50,15	321,97
ТТК	Чай ягодный (с черной смородиной)	200	0,22	0,00	0,07	0,07	21,06	81,23
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 '			23,74	0,02	21,24	15,50	103,64	686,54
Обед								
№572 (2004)	Овощи свежие (в нарезке)	100	0,93	0,00	0,15	0,15	4,26	20,51
№120 91996)	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250	6,23	0,25	5,21	2,65	11,08	112,73
№401 (1996)	Гуляш из говядины с отрубями	50/50	16,24	15,01	9,92	2,57	6,42	175,84
№466 (1996)	Рис припущенный с куркумой с растительным маслом	180	4,37	0,03	5,73	0,62	47,52	259,74
ТТК	Напиток фруктово-ягодный	200	0,22	0,00	0,00	0,00	25,11	96,32
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 'Обед '			31,52	15,29	21,48	6,45	117,80	775,13
Полдник								
Сб. 1999г.	Булочка с корицей	100	7,63	1,04	17,21	0,79	60,22	422,88
ТТК	Напиток из смородины	200	1,08	0,00	0,11	0,00	22,75	91,77
Итого за 'Полдник '			5,25	0,25	19,95	0,07	79,27	501,58
Итого за день			59,71	28,97	60,56	7,09	292,39	1907,67

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								
ТТК	Помидор пикантный	25/2	0,27	0,00	2,01	1,52	1,27	23,97
№19(2004)	Тефтели из говядины с отрубями и соусом	50/50	7,84	0,00	7,49	3,64	10,11	136,80
№469(1996)	Макаронные изделия отварные с растительным маслом	180	6,59	0,00	5,96	5,96	43,95	255,15
пром.	Мед (в индивидуальной упаковке)	20	0,12	0,00	0,00	0,00	11,77	45,99
№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
Итого за 'Завтрак'			17,85	0,00	15,91	11,58	99,50	603,60
Обед								
№83 (1982)	Салат из квашеной капусты	100	1,34	0,00	5,02	5,02	10,19	89,39
ФБУН ЕМНЦ ПОЗРПП Роспотребнадзора 2018	Борщ на мясном бульоне с морской капустой, картофелем	250	5,10	0,25	6,18	2,61	14,26	128,31
ТТК	Рыба запеченная с овощами	100	20,60	21,56	17,37	5,04	2,81	249,23
№518 (2004)	Картофель отварной	180	3,56	0,03	5,85	0,71	31,27	190,25
№588 (1996)	Компот из кураги	200	1,02	0,00	0,06	0,06	33,08	125,04
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 'Обед'			34,40	21,84	34,88	13,84	109,93	868,18
Полдник								
Сб. 1999г.	Хачапури имеретинские	100	16,94	13,70	15,01	0,69	27,73	316,21
№698 (2004)	Компот из сухофруктов	200	7,98	8,49	2,73	0,00	11,11	105,57
Итого за 'Полдник'			24,92	22,19	17,74	0,69	38,84	421,78
Итого за день			77,17	44,03	68,53	26,11	248,27	1893,56

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	Фасоль отварная с маслом растительным	150	36,29	36,29	6,51	0,00	70,01	489,48
№464(1996)	Каша гречневая вязкая (без молока) с овощами, растительным маслом	200	5,83	0,00	9,94	9,94	32,40	233,05
№686 (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
	Банан	150	2,25	0	0,75	0,75	34,05	143,25
Итого за 'Завтрак'			45,16	36,29	16,91	10,40	135,89	868,38
Обед								
№9 (2003)	Салат "Золотая осень" с льняным маслом	100	1,17	0,00	9,95	7,50	8,28	123,44
№132 (1996)	Суп из овощей на мясном бульоне	250	5,13	0,25	5,57	2,76	12,39	117,41
№424 (1996)	Биточки паровые из говядины с отрубями	100	15,70	0,02	9,96	0,26	9,01	185,55
ТТК	Булгур с овощами с растительным маслом	180	6,38	0,01	3,10	0,07	40,18	204,38
ТТК	Напиток вишневый	200	0,47	0,00	2,61	0,00	17,29	88,24
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 'Обед'			32,38	0,28	31,66	11,06	110,55	829,02
Полдник								
ТТК	Расстегай с рыбой (минтай)	100	6,73	1,04	5,68	0,97	40,99	239,82
ТТК	Напиток из брусники	200	1,08	0,00	0,11	0,00	22,75	91,77
Итого за 'Полдник'			9,25	0,16	3,18	1,53	78,71	374,69
Итого за день			64,05	16,54	61,77	21,59	266,08	1833,30

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								
ТТК	Помидор пикантный	30/3	0,32	0,00	3,00	2,26	1,53	34,05
№403(1996)	Плов (со свиной)	200	15,59	0,00	20,43	7,38	41,20	410,56
№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 '			18,89	0,00	23,88	10,09	75,87	587,92
Обед								
ТТК	Салат "Калейдоскоп" с пекинской капустой	100	1,17	0,00	7,98	5,98	5,80	97,04
№139 (1996)	Суп картофельный с макаронными изделиями на бульоне с курой	250	6,74	0,00	3,05	2,45	19,61	130,98
№430 (1996)	Запеканка картофельная с мясом с маслом растительным	243/5	5,37	0,02	13,91	9,86	45,82	326,36
№585 (1996)	Компот из яблок и клюквы	200	0,19	0,00	0,17	0,12	27,69	107,28
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 'Обед'			16,25	0,02	25,51	18,81	117,24	747,62
Полдник								
№687 (1996)	Пирожок слоеный с яблоком, корицей	100	5,10	4,80	20,01	0,15	43,05	364,03
№698 (2004)	Напиток вишневый	200	7,98	8,49	2,73	0,00	11,11	105,57
Итого за 'Полдник '			13,08	13,29	22,74	0,15	54,16	469,60
Итого за день			48,22	13,31	72,13	29,05	247,27	1805,14

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								
ТТК	Филе кур отварное	80	13,26	0,00	13,18	0,01	0,71	174,11
№257(1996)	Каша геркулесовая вязкая (без молока) с маслом растительным	200	5,48	0,00	6,79	6,79	35,18	222,89
№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	0,24	0,24	8,17	37,9
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,38	0,00	0,35	0,40	10,56	44,45
Итого за 'Завтрак '			18,45	6,74	25,93	5,75	101,36	584,77
Обед								
№20 (2003)	Салат из разных овощей	100	1,81	0,00	14,88	14,88	10,33	179,23
№120 (1996)	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250	6,23	0,25	5,21	2,65	11,08	112,73
№416(1996)	Мясо тушеное	50/50	16,82	0	10,96	2,98	3,36	178,98
№464 (1996)	Каша гречневая вязкая (без молока) с овощами, растительным маслом	180	5,24	0,00	8,95	8,95	29,16	209,75
ТТК	Напиток из смородины	200	1,08	0,00	0,11	0,00	22,75	91,77
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 'Обед '			33,96	0,25	40,51	29,86	95,00	858,43
Полдник								
ТТК	Уч кучмак	100	10,77	7,52	15,08	0,64	26,74	283,90
ТТК	Сок фруктовый	200	0,17	0,00	0,12	0,00	25,48	98,62
Итого за 'Полдник '			10,94	7,52	15,20	0,64	52,22	382,52
Итого за день			63,35	14,51	81,64	36,25	248,58	1825,71

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								
№424(1996)	Биточки паровые из говядины с отрубями	90	14,16	0,02	8,98	0,24	8,16	167,07
ТТК	Каша кукурузная (без молока) с маслом растительным	180	7,31	2,40	7,30	0,00	33,00	220,56
ТТК	Напиток фруктово-ягодный	200	0,22	0,00	0,00	0,00	25,11	96,32
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'			10,31	2,40	7,70	0,40	76,43	569,91
Обед								
№572 (2004)	Овощи свежие (в нарезке)	100	0,93	0,00	0,15	0,15	4,26	20,51
№129 (1996)	Рассольник ленинградский на мясном бульоне	250	5,62	0,25	5,93	2,44	18,82	149,34
№403 (1996)	Плов (с говядиной)	250	5,28	0,00	8,53	8,53	54,69	316,07
№588 (1996)	Компот из кураги	200	1,02	0,00	0,06	0,06	28,19	106,45
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 'Обед'			15,63	0,25	15,07	11,58	124,28	678,34
Полдник								
ТТК	Булочка с маком	100	8,17	0,16	3,07	1,53	55,95	282,92
ТТК	Напиток из смородины	200	1,08	0,00	0,11	0,00	22,75	91,77
Итого за 'Полдник'			9,25	0,16	3,18	1,53	78,70	374,69
Итого за день			35,19	2,81	25,95	13,51	279,41	1622,94

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								
№422(1996)	Тефтели из говядины с отрубями и соусом	60/50	9,33	0	10,59	6,13	11,62	175,99
№257(1996)	Каша пшенная вязкая (без молока) с маслом растительным	180	4,93	0,00	6,11	6,11	31,66	200,60
ФГБОУ Пермский госуд. мед. универсиг et 2018	Кисель с витаминами "Витошка"	200	0,00	0,00	0,00	0,00	23,03	87,51
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 (яблоко)	100	0,38	0,00	0,35	0,40	10,56	44,45
Итого за 'Завтрак '			17,42	0,00	17,45	13,04	95,19	594,52
Обед								
№19(2004)	Салат из свежих помидоров с льняным маслом	100	0,97	0,00	9,96	7,52	4,59	110,96
№131 (1996)	Суп картофельный с рыбой (горбуша)	250/15	6,15	3,68	4,08	2,48	19,98	141,42
ТТК	Люля-кебаб из курицы по школьному	100	18,86	0,05	10,77	0,04	2,32	180,24
ТТК	Овощи паровые (капуста брокколи, фасоль стручковая, морковь)	180	16,47	0,02	5,22	0,06	45,13	289,77
588 (1996)	Компот из смеси сухофруктов	200	0,30	0,00	1,56	0,00	19,79	88,69
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 'Обед '			45,53	3,75	31,99	10,50	110,13	897,05
Полдник								
№689 (1996)	Расстегай с рыбой (горбуша)	100	12,16	6,99	7,31	0,97	38,40	267,14
пром.	Напиток фруктово-ягодный	200	0,98	0,00	0,20	0,00	20,19	84,75
Итого за 'Полдник '			13,14	6,99	7,51	0,97	58,59	351,89
Итого за день			76,09	10,74	56,95	24,51	263,91	1843,46

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
№403(1996)	Плов (со свиной)	200	15,59	0,00	20,43	7,38	41,20	410,56
№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'			18,89	0,00	23,88	10,09	75,87	587,92
Обед								
ФБУН ЕМНЦ ПОЗРПП Роспотребнадзора 2018	Борщ на курином бульоне с морской капустой, картофелем	250	4,48	0,23	4,53	2,34	14,55	112,00
ТТК	Рыба запеченная с овощами	100	20,60	21,56	17,37	5,04	2,81	249,23
№518 (2004)	Картофель отварной	180	3,56	0,03	5,85	0,71	31,27	190,25
№329 (1982)	Зеленый горошек консервированный отварной (дополнительный гарнир)	30	1,39	0,01	1,57	0,06	3,82	31,91
№705 (2004)	Напиток из плодов шиповника	200	0,31	0,00	0,14	0,14	26,07	99,27
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 'Обед'			33,12	21,83	29,86	8,69	96,84	768,62
Полдник								
пром.	Слойка в ассортименте	100	5,48	4,80	22,77	0,02	43,44	389,01
№686 (2004)	Напиток Здоровье	200	0,25	0,00	0,05	0,06	14,08	55,73
Итого за 'Полдник'			5,73	4,80	22,82	0,08	57,52	444,74
Итого за день			57,74	26,63	76,56	18,86	230,23	1801,28

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								
№19(2003)	Салат картофельный с зеленым горошком	100	2,44	0,00	14,97	14,97	14,11	197,38
ТТК	Овощи паровые (капуста брокколи, фасоль стручковая, морковь)	250	18,30	0,02	5,80	0,06	50,15	321,97
ТТК	Чай ягодный (с черной смородиной)	200	0,22	0,00	0,07	0,07	21,06	81,23
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'			21,91	16,37	28,04	9,18	75,85	686,54
Обед								
ТТК	Салат "Здоровье"	100	1,25	0,00	9,87	7,43	6,76	117,63
№138 (1996)	Суп картофельный с горохом на мясном бульоне	250	9,44	0,00	4,70	3,17	25,80	176,86
№47 (2004)	Фрикадельки из говядины (паровые) с отрубями	100	16,47	14,92	10,80	0,27	8,46	193,33
№469 (1996)	Макаронные изделия отварные с растительным маслом	180	6,62	0,03	5,87	0,78	44,00	254,69
№585 (1996)	Компот из вишни	200	0,62	0,62	3,48	0,00	26,97	132,52
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 'Обед'			36,99	15,57	35,22	12,11	132,29	969,63
Полдник								
ТТК	Пицца с курицей	100	14,09	2,61	7,40	0,65	27,18	231,56
ТТК	Напиток из шиповника	200	1,08	0,00	0,11	0,00	22,75	91,77
Итого за 'Полдник'			8,71	1,04	17,32	0,79	82,97	514,65
Итого за день			67,61	32,97	80,59	22,08	291,11	2121,01