

УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО "Каскад"
Н.А.Елькина
" " 2025 г.

СОГЛАСОВАНО
Директор МАОУ Гимназия №8
Н.А.Швидко
" " 2025 г.

Основное десятидневное меню для учащихся МАОУ Гимназии №8 "Лицей имени С.П.Дягилева" с пищевой аллергией на молочную продукцию (в размере 271 рубль 59 копеек)

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 с отрубями	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'			22,24	13,40	22,69	7,66	89,08	639,65
Обед								
№131 (1996)	Суп картофельный с рыбой (филе минтая)	250/20	3,30	0,00	3,16	2,92	18,87	114,57
ТТК	Филе кури отварное	100	25,96	0,00	3,09	0,01	0,59	133,68
№466 (1996)	Рис припущенный с куркумой с маслом растительным	150	3,62	0,00	4,84	4,82	39,59	216,90
№468 (1996)	Горошек зеленый консервированный отварной	30	1,43	0,01	0,91	0,06	3,94	26,49
ТТК	Напиток из брусники	200	2,70	0,00	2,50	2,50	39,30	164,00
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 '			40,53	0,01	14,98	10,79	125,69	765,64
Итого за день			62,77	13,41	37,67	18,45	214,77	1405,29

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)	Биточек из курицы паровой с отрубями	90	2,44	0,00	14,97	14,97	14,11	197,38
№257 (1996)	Каша пшеничная вязкая без молока с маслом растительным	200/5	5,64	0,00	5,53	4,90	33,32	198,93
ТТК	Чай ягодный (с брусникой)	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 '			11,08	0,00	20,97	20,34	86,81	563,50
Обед								
Роспотребнадзора по Свердловской области 2018 год	Борщ с капустой, картофелем	250	1,97	0,25	7,09	5,06	14,26	123,96
№401 (1996)	Гуляш из говядины	50/50	15,63	15,01	12,15	4,80	4,01	187,31
№469(1996)	Макаронные изделия отварные с растительным маслом	150	5,50	0,00	5,00	5,00	36,60	212,00
ТТК	Напиток вишневый	200	0,47	0,00	2,61	0,00	20,29	88,24
прорм.	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 2 день'			27,10	15,26	27,22	10,99	100,61	721,69
Итого за день			38,17	15,26	48,30	35,68	185,37	1285,00

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								
№422 (1996)	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	150	5,50	0,00	5,00	5,00	36,60	212,00
ТТК	Помидор пикантный (подгарнировка)	30/3	0,32	0,00	3,00	2,26	1,53	34,05
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'			16,81	0,00	15,94	11,36	92,41	570,53
Обед								
139/3 (1996)	Суп картофельный с макаронными изделиями на бульоне с курой	250	6,74	0,00	2,00	2,45	19,61	135,98
№309 (1996)	Рыба, тушеная в томате с овощами	75/50	18,87	18,28	11,02	5,23	5,31	193,95
№518 (2004)	Картофель отварной с маслом растительным	150	2,94	0,00	4,90	4,90	26,02	158,49
№468 (1996)	Горошек зеленый консервированный отварной (дополнительный гарнир)	30	0,43	0,01	3,91	0,06	3,94	26,49
№588 (1996)	Компот из кураги	200	1,02	0,00	0,06	0,06	33,08	125,04
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	18,29	22,37	13,18	111,36	749,94
Итого за день			50,33	18,29	38,31	24,54	203,77	1320,47

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	Огурчик пикантный	30/3	0,32	0,00	3,00	2,26	1,53	34,05
ТТК	Каша гречневая с курицей по-царски	200	20,90	0,02	8,84	3,34	22,59	266,95
№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	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,38	0	0,35	0,4	10,56	44,4548
Итого за 'Завтрак'			25,32	0,02	12,72	6,53	72,90	512,80
Обед								
№75 (1996)	Икра морковная	60	1,03	0,00	4,47	4,47	7,30	70,50
№120 (1996)	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,01	0,25	7,05	5,09	9,10	112,46
№394 (1996)	Жаркое по-домашнему (с говядиной)	50/200	14,42	0,00	12,61	10,61	37,83	361,35
№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'			21,29	0,25	24,75	20,79	103,70	753,56
Итого за день			46,61	0,27	37,47	27,32	176,60	1266,39

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								
№424 (1996)	Биточки паровые из говядины с отрубями	50	8,10	0,01	5,31	0,14	4,41	96,36
№35(2003)	Каша "Дружба" (без молока) с подсолнечным маслом	200/5	4,34	0,00	5,92	5,92	35,75	213,23
№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	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
Итого за 'Завтрак '			16,16	0,01	11,76	6,59	78,38	476,93
Обед								
129 (1996)	Рассольник ленинградский	250	2,38	0,25	5,80	4,59	19,47	129,99
№63 (2003)	Фрикадельки из курицы с отрубями (безмолочное меню)	90	14,87	0,00	6,54	4,59	6,41	142,65
ТТК	Капуста брокколи отварная с растительным маслом	150	1,45	1,45	4,77	4,31	26,30	146,98
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'			23,34	1,70	20,31	14,08	96,96	636,80
Итого за день			39,50	1,71	32,07	20,67	175,34	1113,73

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	Курица отварная (филе)	70	15,86	0,00	13,30	0,00	0,23	184,30
№257(1996)	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" (без молока) с маслом подсолнечным	200/5	5,35	0,00	7,59	7,59	31,24	211,60
№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 '			24,57	0,00	21,69	8,44	75,17	583,67
Обед								
№572 (2004)	Овощи свежие (в нарезке)	60	0,56	0,00	21,94	0,09	2,56	12,31
№120 (1996)	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,01	0,25	7,05	5,09	9,10	112,46
№371 (2004)	Рыба припущенная (минтай)	100	17,62	0,00	1,11	0,01	12,42	123,46
№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	20,11	96,32
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 '			27,52	0,25	35,59	10,68	97,70	631,97
Итого за день			52,09	0,25	57,28	19,12	172,87	1215,63

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								
№47 (2004)	Фрикадельки из говядины (паровые) с отрубями	70	11,31	0,01	7,48	0,11	5,69	155,15
Роспотребнадзора по Свердловской области 2018г	Каша кукурузная (без молока) с маслом подсолнечным	200	1,63	0,00	5,13	4,90	17,83	130,43
ТТК	Чай ягодный (с брусникой)	200	0,22	0,00	0,07	0,07	21,06	81,23
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'			16,68	0,01	13,16	5,56	67,98	476,80
Обед								
№139 (1996)	Суп картофельный с макаронными изделиями на бульоне с курой	250	6,74	0,00	3,05	2,45	15,61	130,98
№390 (1996)	Свинина тушеная	75/50	15,12	0,00	15,95	3,54	5,29	180,19
№464 (1996)	Каша гречневая вязкая с маслом растительным (гарнир)	150	4,49	0,00	5,48	5,48	24,27	158,23
ТТК	Напиток вишневый	200	0,47	0,00	2,61	0,00	17,29	88,24
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,97	0,00	0,32	0,32	20,30	96,12
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
Итого за 'Обед'			31,08	0,00	27,65	12,03	90,93	691,66
Итого за день			47,76	0,01	40,81	17,59	158,91	1168,46

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								
№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 подсолнечным	150	4,10	0,00	5,10	5,10	26,40	167,00
ТТК	Напиток с витаминами "Витошка"	200	0	0,25	0	0	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
	Джем	20	0,11	0,00	0,02	0,02	13,52	52,26
Итого за 'Завтрак '			16,32	0,25	16,11	11,65	83,94	536,94
Обед								
№572 (2004)	Овощи свежие (в нарезке)	60	0,56	0,00	0,09	0,09	2,56	12,31
№132 (1996)	Суп из овощей	250	1,57	0,00	3,50	3,50	10,41	76,78
ТТК	Индейка тушеная	70/50	19,65	0,00	12,59	6,93	5,84	211,86
ТТК	Рис по турецки с вермишелью	150	4,05	0,01	4,95	1,52	38,68	216,81
№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 '			30,37	0,01	21,67	12,58	109,08	734,20
Итого за день			46,69	0,26	37,78	24,23	193,02	1271,14

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	Курица отварная (филе)	70	15,86	0,00	13,30	0,00	0,23	184,30
№257(1996)	Каша рисовая вязкая с маслом подсолнечным (без молока)	200/5	3,05	0,00	5,33	5,33	35,29	201,41
№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'			21,89	0,00	19,08	5,78	68,66	529,02
Обед								
Роспотребнадзора по Свердловской области 2018 год	Борщ с капустой, картофелем	250	1,97	0,25	7,09	5,06	14,26	123,96
№562 (2014)	Ежики с рисом (говядина, свинина)	90	12,44	0,00	10,68	3,53	12,94	196,44
№518 (2004)	Картофель отварной	150	3,00	0,00	4,90	4,90	26,10	189,00
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	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
Итого за 'Обед'			21,40	0,25	25,76	13,97	93,99	707,63
Итого за день			43,29	0,25	44,84	19,75	162,65	1236,65

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								
№75 (1996)	Икра морковная	60	1,03	0,00	4,47	4,47	7,30	70,50
№460 (1996)	Котлета рубленая из птицы с отрубями	75	13,43	0,00	3,69	2,61	12,51	132,40
№464 (1996)	Каша гречневая вязкая с маслом растительным (гарнир)	150	4,49	0,00	5,48	5,48	24,27	158,23
№686 (2004)	Чай с лимоном	200/15/7	0,26	0,00	0,06	0,06	15,16	59,88
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 (яблоко)	100	0,38	0,00	0,35	0,40	10,56	44,45
Итого за 'Завтрак'			23,11	0,00	14,53	13,50	93,20	575,45
Обед								
№139 (2004)	Суп картофельный с горохом, гренками	250/10	4,98	0,00	4,80	4,60	29,18	184,20
	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	150	5,50	0,00	5,87	5,87	36,60	212,00
ТТК	Напиток фруктово-ягодный	200	0,22	0,00	0,00	0,00	20,11	96,32
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'			32,86	0,00	22,40	13,37	113,30	793,72
Итого за день			35,23	14,40	32,75	23,77	189,07	1186,97