

Согласовано
 Директор МАОУ-СОШ №25
 О. А. Добычина
 02.09.2024 г.

Утверждаю
 Директор ООО "Каскад"
 Н.А. Белькина
 02.09.2024 г.

Основное десятидневное меню завтраков для 1-4 классов с пищевой аллергией на молочную продукцию

(за счет средств субсидии, выделенной муниципальному образованию "город Екатеринбург" на обеспечение бесплатным питанием (завтрак) обучающихся в первую смену).

№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 неделя								
1 день, понедельник								
ГТК	Голень цыпленка запеченная по домашнему	90	20,99	0,09	10,18	0,25	0,50	177,71
№463(1996)	Каша гречневая вязкая	150	8,58	0,03	6,48	2,24	46,26	265,95
ГТК	Огурчик пикантный(подгарнировка)	30/3	0,32	0,00	3,00	2,26	1,53	34,05
ГТК	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	1,62	0,00	0,29	0,29	10,22	47,38
Итого за 'Завтрак '			33,00	0,12	20,11	5,20	91,69	660,66

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
2 день, вторник								
№401 (1996)	Гуляш из свинины	70/50	9,35	0,00	24,26	2,50	3,93	270,80
№466 (1996)	Рис припущенный с куркумой	150	3,64	0,03	4,82	0,51	39,63	216,96
ГТК	Помидор пикантный (подгарнировка)	30/3	0,32	0,00	3,00	2,26	1,53	34,05
№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'			16,34	0,03	32,53	5,73	77,49	663,50

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
3 день, среда								
№461 (1996)	Биточки рубленые из индейки паровые с отрубями	90	15,10	0,69	8,48	0,19	8,79	170,76
№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
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,38	0,00	0,35	0,40	10,56	44,45
Итого за 'Завтрак '			16,64	6,06	21,30	2,85	105,35	669,31

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		

4 день, четверг

№297 (1994)	Запеканка из творога с повидлом	130/20	21,14	19,80	27,92	0,14	32,09	464,13
№686 (2004)	Чай с лимоном	200/15/7	0,25	0,00	0,05	0,06	14,08	55,73
-	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,38	0,00	0,35	0,40	10,56	44,45
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 'Завтрак '			24,55	19,80	28,72	1,00	75,05	650,28

№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 день, пятница

№371 (2004)	Рыба припущенная	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	Помидор пикантный (подгарнировка)	30/3	0,32	0,00	3,00	2,26	1,53	34,05
№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	30	1,94	0,00	0,35	0,35	12,26	56,85
Итого за 'Завтрак '			28,03	20,26	14,98	7,82	69,93	519,26

2 неделя

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		

6 день, понедельник

ТТК	Курица отварная (бедро)	90	14,92	0,00	14,83	0,01	0,80	195,88
№466 (1996)	Рис припущенный с куркумой	150	3,80	0,02	6,38	2,74	40,84	235,73
№686(2004)	Чай с лимоном	200/15/7	0,25	0,00	0,05	0,06	14,08	55,73
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 '			20,64	0,02	21,85	3,45	74,45	569,70

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		

7 день, вторник

№389 (2004)	Биточки рыбные (паровые) с отрубями, растительным маслом	90	15,96	14,46	6,58	1,99	8,21	154,13
№518 (2004)	Картофель отварной с маслом растительным	150	2,94	0,00	4,90	4,90	26,02	158,49
ТТК	Огурчик пикантный (подгарнировка)	30/3	0,32	0,00	3,00	2,26	1,53	34,05
№685 (2004)	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	0,05	0,05	14,71	57,35
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	35	2,61	0,00	0,27	0,27	16,88	84,11
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	6,55	37,90
Итого за 'Завтрак '			23,32	14,46	15,04	9,71	73,90	526,02

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		

8 день, среда

№461 (1996)	Шницель рубленый из индейки с отрубями	90	16,30	0,98	13,79	0,22	11,90	189,17
МР ФБУН ЕМНЦ ПОЗРПП Роспотребнадзора 2018	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	4,39	0,02	7,42	3,54	24,34	174,71
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 'Завтрак '			24,86	1,00	21,80	4,35	82,70	563,58

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		

9 день, четверг

№17 (2003)	Салат из свеклы с сыром	60	2,98	2,32	11,20	8,86	4,98	130,36
ГТК	Бедро цыпленка запеченное по домашнему	90	21,66	0,06	10,36	0,31	0,44	181,76
ГТК	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	14,71	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 '			32,94	2,39	24,60	9,68	71,94	625,75

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		

10 день, пятница

№401 (1996)	Гуляш из свинины	70/50	9,35	0,00	24,26	2,50	3,93	270,80
№518 (2004)	Картофель отварной с маслом растительным	150	2,94	0,00	4,90	4,90	26,02	158,49
№686(2004)	Чай с лимоном	200/15/7	0,25	0,00	0,05	0,06	14,08	55,73
	Выпечка в ассортименте	50	4,56	0,83	3,97	0,82	43,14	222,38
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,49	0,00	0,16	0,16	10,15	48,06
Итого за 'Завтрак '			18,59	0,83	33,34	8,44	97,32	755,45