

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

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

Основное десятидневное меню завтраков для 1-4 классов

(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.		

Завтрак 1 день

№3 (2004)	Бутерброд с сыром (батон)	10/25	4,46	2,58	3,34	0,74	13,06	100,39
ТТК	Голень цыпленка запеченная по домашнему	90	20,99	0,09	10,18	0,25	0,50	177,71
№463(1996)	Каша гречневая вязкая (гарнир)	150	4,52	0,03	5,42	1,18	24,31	157,92
ТТК	Кисель с витаминами "Витошка"	200	0,00	0,00	0,00	0,00	23,03	87,51
пром.	Хлеб ржаной	25	1,62	0,00	0,29	0,29	10,22	47,38
Итого за 'Завтрак '		500,00	31,59	2,69	19,24	2,45	71,12	570,91

№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 2 день

№401 (1996)	Гуляш из свинины	50/50	12,25	0,00	14,58	1,52	3,93	195,27
№466 (1996)	Рис припущенный с куркумой	150	3,64	0,03	4,82	0,51	39,63	216,96
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	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 2 день '		545,00	19,24	0,03	22,83	4,75	77,49	587,97

№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 3 день

№3 (2004)	Бутерброд с сыром (батон)	10/20	4,46	2,58	3,34	0,74	13,06	100,39
№572 (2004)	Овощи свежие (в нарезке)	60	0,56	0,00	0,09	0,09	2,56	12,31
№284 (1996)	Омлет натуральный с маслом сливочным	150/5	15,23	15,23	20,01	2,25	2,80	251,71
№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 3 день '		500,00	23,23	17,80	23,88	3,52	51,56	507,72

№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 4 день								
№297 (1994)	Запеканка из творога со сгущенным молоком	130/15	24,36	23,02	16,81	0,14	29,61	367,45
№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
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,38	0,00	0,35	0,40	10,56	44,45
Итого за 'Завтрак 4 день '		507,00	27,76	23,02	17,60	0,99	72,57	553,60

№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 5 день								
№320 (1996)	Рыба запеченная под молочным соусом (филе минтая)	60/30	12,68	1,00	9,01	1,30	9,58	166,41
№472 (1996)	Пюре картофельное (гарнир)	150	3,21	0,70	5,33	0,50	23,40	153,04
№692 (2004)	Кофейный напиток с молоком	200	1,95	1,56	1,45	0,00	19,52	95,17
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 5 день '		500,00	22,02	3,26	16,37	2,40	79,99	543,56

№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 6 день								
№3 (2004)	Бутерброд с сыром (батон)	10/20	4,46	2,58	3,34	0,74	13,06	100,39
№35 (2003)	Каша "Дружба" со сливочным маслом	250/10	8,56	3,57	11,08	1,31	51,41	337,57
№642 (1996)	Какао с молоком	200	3,94	2,98	3,16	0,59	19,40	119,00
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,49	0,00	0,16	0,16	10,15	48,06
Итого за 'Завтрак '		510,00	17,42	8,37	18,50	2,91	94,02	605,03

№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 7 день								
№43 (2003)	Суфле "Рыбка" из филе минтая	90	10,69	1,42	10,62	1,58	14,17	191,70
№472 (1996)	Пюре картофельное (гарнир)	150	3,21	0,70	5,33	0,50	23,40	153,04
ТТК	Огурчик пикантный (подгарнировка)	20/2	0,16	0,00	1,98	1,49	0,69	20,74
№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 7 день '		517,00	17,04	2,12	18,37	4,02	71,40	508,79

№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 8 день

№461 (1996)	Шницель рубленый из индейки с отрубями	100	17,69	0,00	8,99	4,46	15,65	213,01
МР ФБУН ЕМНЦ ГБОУ ВО Роспотребнадзора 2018	Каша гречневая вязкая с овощами (гарнир)	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	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
Итого за 'Завтрак 8 день '			25,62	0,02	16,88	8,48	82,36	568,47

№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 9 день

№17 (2003)	Салат из свеклы с сыром	60,00	2,98	2,32	11,20	8,86	4,98	130,36	
ТТК	Плов с грудкой цыпленка, булгуром	50/150	20,67	0,00	7,60	4,93	41,65	308,33	
№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 '			515,00	26,63	2,32	19,24	14,23	79,78	582,01

№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 10 день

№284 (1996)	Омлет натуральный с маслом сливочным	150/5	15,23	15,23	20,01	2,25	2,80	251,71	
№331(1982)	Кукуруза консервированная отварная с маслом сливочным	25	0,53	0,00	0,70	0,10	2,79	19,46	
№686(2004)	Чай с лимоном	200/15/7	0,25	0,00	0,05	0,06	14,08	55,73	
	Выпечка в ассортименте	60	3,70	0,47	1,82	0,60	36,47	173,60	
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 '			502,00	22,48	15,70	22,97	3,40	74,46	586,46