

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

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

Основное десятидневное меню завтраков для 5-11 классов
(за счет средств родителей, в размере 115 рублей 00 копеек)

1 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.		
1 день, понедельник								
№493 (2004)	Филе цыплят тушенное в сметанном соусе с отрубями	75/50	22,08	0,32	10,58	3,99	8,05	209,50
№463 (1996)	Каша гречневая вязкая (гарнир)	180	5,20	0,03	5,84	1,44	27,09	174,83
Пр. Екатеринбург. ФБУН МНЦ ПО ИРПИ экотребнадзора	Напиток из 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	9,64	48,06
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	6,55	37,90
	Выпечка в ассортименте	50	3,08	0,40	1,52	0,50	30,39	144,66
Итого за 'Завтрак'			33,45	0,75	18,48	6,47	107,79	714,22

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
день, вторник								
№401 (1996)	Гуляш из свинины	70/50	12,71	0,00	32,67	2,50	3,93	359,92
№466 (1996)	Рис припущенный с куркумой	180	4,37	0,03	5,73	0,62	47,52	259,74
ГК	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
	Выпечка в ассортименте	50	4,62	0,59	2,28	0,76	45,59	217,00
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 'Завтрак'			24,64	0,62	43,04	5,75	135,02	1014,12

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
день, среда								
№461 (1996)	Биточки рубленые из индейки паровые с отрубями	100	16,41	14,90	10,15	0,22	9,77	194,81
№274 (1996)	Макароны с сыром	180	10,86	5,20	13,97	0,67	37,84	321,16
К	Огурчик пикантный (подгарнировка)	30/3	0,16	0,00	1,98	1,49	0,69	20,74
№538 (2004)	Компот из изюма	200	0,17	0,00	0,12	0,00	25,48	98,62
зм.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,49	0,00	0,16	0,16	10,15	48,06
зм.	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'			30,93	20,11	27,98	3,94	103,51	779,06

№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								
ТТК	Бедро цыпленка запеченное по домашнему	100	18,08	0,06	22,26	0,25	0,44	274,46
№486 (1996)	Рагу из овощей	180	3,60	0,00	8,47	8,47	22,16	170,87
ТТК	Помидор пикантный (поджаривка)	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
	Выпечка в ассортименте	50	3,08	0,40	1,52	0,50	30,39	144,66
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
Итого за 'Завтрак '			26,68	0,46	37,04	11,71	82,49	750,64

№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								
№3 (2004)	Бутерброд с маслом, сыром (батон)	10/15/25	5,80	3,92	12,73	0,74	13,14	190,83
№430 (1996)	Запеканка картофельная с мясом, маслом сливочным	243/5	5,37	0,02	13,91	9,86	45,82	326,36
№705 (2004)	Напиток из плодов шиповника	200	0,31	0,00	0,14	0,14	26,07	99,27
ром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09
ром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
Итого за 'Завтрак '			15,00	3,94	27,26	11,22	108,43	726,45

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.		
день, понедельник								
№401 (1996)	Гуляш из свинины	70/50	12,71	0,00	32,67	2,50	3,93	359,92
№469 (1996)	Макаронные изделия отварные	180	6,62	0,03	5,87	0,78	44,00	254,69
ТТК	Огурчик пикантный (поджаривка)	30/3	0,16	0,00	1,98	1,49	0,69	20,74
№686 (2004)	Чай с лимоном	200/15/7	0,25	0,00	0,05	0,06	14,08	55,73
ром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,49	0,00	0,16	0,16	10,15	48,06
ром.	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 '			25,31	0,41	39,71	5,00	108,34	873,02

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
день, вторник								
7 (2003)	Салат "Здоровье" с льняным маслом	50	0,62	0,00	4,94	3,71	3,38	58,81
№320 (1996)	Рыба запеченная под молочным соусом с сыром	70/30	19,38	19,17	14,42	1,30	2,07	215,88
№172 (1996)	Пюре картофельное (гарнир)	180	3,85	0,84	6,59	0,60	28,05	185,28
№85 (2004)	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	0,05	0,05	14,82	57,35
ром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	35	2,61	0,00	0,27	0,27	17,77	84,11
ром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
	Выпечка в ассортименте	50	3,08	0,40	1,52	0,50	30,39	144,66
Итого за 'Завтрак '			28,50	20,12	26,61	6,58	85,32	683,90

№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								
ТТК	Шницель рубленый из индейки с отрубями	100	21,85	21,41	10,00	1,51	3,24	190,90
ФБУН ЕМИЦ ПО ЯРНИ Роспотребнадзора 2018	Каша гречневая рассыпчатая с овощами (гарнир)	180	5,27	0,03	8,91	4,25	24,08	209,64
ТТК	Огурчик пикантный (подгарнировка)	30/3	0,32	0,00	3,00	2,26	1,12	34,05
ТТК	Напиток с витаминами "Витошка"	200	0,00	0,00	0,00	0,00	18,97	70,76
	Выпечка в ассортименте	50	3,08	0,40	1,52	0,50	30,39	144,66
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,49	0,00	0,16	0,16	9,64	48,06
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	6,55	37,90
Итого за 'Завтрак'			33,30	21,84	23,83	8,92	93,99	735,97

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
9 день, четверг								
№17 (2003)	Салат из моркови по-восточному	50	2,48	1,93	9,33	7,38	4,15	108,64
№401 (1996)	Гуляш из свинины	70/50	12,71	0,00	32,67	2,50	3,93	359,92
ТТК	Булгур с овощами	180	6,38	0,01	3,10	0,07	40,18	204,38
№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
	Выпечка в ассортименте	50	3,08	0,40	1,52	0,50	30,39	144,66
Итого за "			28,14	16,97	28,15	13,80	95,12	736,79

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
0 день, пятница								
№493 (2004)	Грудка цыпленка тушенная с овощами и соусом "ароматная"	75/50	22,21	0,22	11,88	5,97	6,37	219,58
№472 (1996)	Пюре картофельное	180	3,85	0,84	6,59	0,60	28,05	185,28
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
	Выпечка в ассортименте	50	3,08	0,40	1,52	0,50	30,39	144,66
Итого за 'Завтрак '			32,49	1,46	23,44	9,79	98,74	725,27