

Утверждено  
 Директор МАОУ-СОШ №25  
 Д. А. Добычина  
 2.09.2024 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 98 рублей 52 копейки).

**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.		
<b>день, понедельник</b>								
23 (2004)	Бутерброд с сыром (батон)	10/25	4,46	2,58	3,34	0,74	12,27	100,39
2493 (2004)	Филе цыплят тушенное в сметанном соусе с отрубями	75/50	22,27	0,32	11,65	5,07	2,66	214,64
2463 (1996)	Каша гречневая вязкая	180	9,87	0,03	6,99	2,74	51,54	295,42
БУН ЕМНЦ ЭРПШ	Кисель с витаминами "Витошка"	200	0,24	0,00	0,10	0,10	13,07	55,87
ром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,49	0,00	0,16	0,16	9,64	48,06
ром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	6,55	37,90
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>39,62</b>	<b>2,93</b>	<b>22,48</b>	<b>9,05</b>	<b>95,73</b>	<b>752,29</b>

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
<b>день, вторник</b>								
2401 (1996)	Гуляш из свинины	70/50	12,71	0,00	32,67	2,50	3,93	359,92
2466 (1996)	Рис припущенный с куркумой	180	4,37	0,03	5,73	0,62	47,52	259,74
ГК	Помидор пикантный (поджаривание)	30/3	0,21	0,00	2,00	1,51	1,02	22,70
2686(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
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>20,32</b>	<b>0,03</b>	<b>40,85</b>	<b>5,09</b>	<b>84,87</b>	<b>784,06</b>

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
<b>день, среда</b>								
2461 (1996)	Биточки рубленые из индейки паровые с отрубями	100	16,77	0,76	9,42	0,22	9,77	189,74
2274 (1996)	Макароны с сыром	180	10,86	5,20	13,97	0,67	37,84	321,16
ГК	Огурчик пикантный (поджаривание)	30/3	0,16	0	1,98	1,49	0,69	20,74
2638 (2004)	Компот из изюма	200	0,35	0,00	0,00	0,00	28,21	107,53
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
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>31,10</b>	<b>5,97</b>	<b>26,78</b>	<b>3,54</b>	<b>95,68</b>	<b>725,13</b>

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
<b>4 день, четверг</b>								
№3 (2004)	Бутерброд с маслом, сыром	10/10/25	5,78	3,92	12,22	0,22	11,57	181,16
ТК	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
№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
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>30,49</b>	<b>3,98</b>	<b>43,40</b>	<b>9,40</b>	<b>66,57</b>	<b>768,18</b>

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
<b>5 день, пятница</b>								
№430 (1996)	Запеканка картофельная с мясом, маслом сливочным	243/5	17,14	12,76	17,97	7,68	37,59	377,76
ТК	Огурчик пикантный (подгарнировка)	30/3	0,16	0,00	1,98	1,49	0,69	20,74
№705 (2004)	Напиток из плодов шиповника	200	0,31	0,00	0,14	0,14	26,07	99,27
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,98	0,00	0,31	0,31	20,31	96,12
пром.	Хлеб ржаной	30	2,26	0,00	0,41	0,41	14,30	66,33
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>22,85</b>	<b>12,76</b>	<b>20,81</b>	<b>10,03</b>	<b>98,96</b>	<b>660,21</b>

## 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.		
<b>6 день, понедельник</b>								
№401 (1996)	Гуляш из свинины	75/50	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
ТК	Огурчик пикантный (подгарнировка)	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
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	44,45
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>23,64</b>	<b>0,03</b>	<b>41,40</b>	<b>5,71</b>	<b>96,66</b>	<b>845,53</b>

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
<b>7 день, вторник</b>								
№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	75/30	19,38	19,17	14,42	1,30	2,07	215,88
№472 (1996)	Пюре картофельное (гарнир)	180	3,85	0,84	6,59	0,60	28,05	185,28
№685 (2004)	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	0,05	0,05	14,82	57,35
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,98	0,00	0,31	0,31	20,31	96,12
пром.	Хлеб ржаной	35	2,26	0,00	0,41	0,41	14,30	66,33
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>29,29</b>	<b>20,01</b>	<b>26,72</b>	<b>6,38</b>	<b>82,93</b>	<b>679,77</b>

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
<b>день, среда</b>								
ТК	Шницель рубленый из индейки с отрубями	100	21,85	21,41	10,00	1,51	3,24	190,90
УН ЕМНЦ ПОЗРПШ потребности 2018	Каша гречневая рассыпчатая с овощами (гарнир)	180	5,27	0,03	8,91	4,25	24,08	209,64
ГК	Огурчик пикантный (подгарнировка)	30/3	0,24	0,00	2,97	2,23	1,03	31,11
ГК	Напиток с витаминами "Витошка"	200	0,00	0,00	0,00	0,00	18,97	70,76
ом.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,61	0,00	0,27	0,27	16,88	84,11
ом.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	6,55	37,90
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>31,81</b>	<b>21,44</b>	<b>25,02</b>	<b>8,53</b>	<b>67,59</b>	<b>644,84</b>

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
<b>день, четверг</b>								
215(2001)	Салат из моркови по-восточному	50	1,4	0	6,9	6,9	8,4	105
401 (1996)	Гуляш из свинины	75/50	12,71	0,00	32,67	2,50	3,93	359,92
ГК	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
ом.	Хлеб пшеничный витаминизированный	35	2,61	0,00	0,27	0,27	17,77	84,11
ом.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>26,90</b>	<b>15,04</b>	<b>21,74</b>	<b>9,73</b>	<b>95,12</b>	<b>675,88</b>

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
<b>день, пятница</b>								
ГК	Грудка цыпленка тушенная с овощами и соусом "ароматная"	70/50	15,16	0,22	8,92	4,01	6,37	164,70
472 (1996)	Пюре картофельное	180	3,85	0,84	6,59	0,60	28,05	185,28
К	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
ом.	Хлеб пшеничный витаминизированный	35	2,61	0,00	0,27	0,27	17,77	84,11
ом.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>23,48</b>	<b>1,06</b>	<b>19,07</b>	<b>7,44</b>	<b>75,97</b>	<b>561,78</b>