

Утверждено
 директор МАОУ-СОШ №28
 И. 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 субсидии, выделенной муниципальному образованию "город Екатеринбург" на обеспечение бесплатным одноразовым питанием (завтрак), обучающимися в первую смену).

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.		
день, понедельник								
3 (2004)	Бутерброд с сыром (батон)	10/25	4,46	2,58	3,34	0,74	12,27	100,39
493 (2004)	Филе цыплят тушенное в сметанном соусе с отрубями	75/50	22,27	0,32	11,65	5,07	2,66	214,64
463 (1996)	Каша гречневая вязкая	180	9,87	0,03	6,99	2,74	51,54	295,42
УН ЕМНЦ ВРПП	Кисель с витаминами "Витошка"	200	0,24	0,00	0,10	0,10	13,07	55,87
ом.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,49	0,00	0,16	0,16	9,64	48,06
ом.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	6,55	37,90
Итого за 'Завтрак'			39,62	2,93	22,48	9,05	95,73	752,29

№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
К	Помидор пикантный (подгарнировка)	30/3	0,21	0,00	2,00	1,51	1,02	22,70
686(2004)	Чай с лимоном	200/15/7	0,25	0,00	0,05	0,06	14,08	55,73
ом.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,49	0,00	0,16	0,16	10,15	48,06
ом.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
Итого за 'Завтрак '			20,32	0,03	40,85	5,09	84,87	784,06

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
день, среда								
461 (1996)	Биточки рубленые из индейки паровые с отрубями	100	16,77	0,76	9,42	0,22	9,77	189,74
274 (1996)	Макароны с сыром	180	10,86	5,20	13,97	0,67	37,84	321,16
ГК	Огурчик пикантный (подгарнировка)	30/3	0,16	0	1,98	1,49	0,69	20,74
638 (2004)	Компот из изюма	200	0,35	0,00	0,00	0,00	28,21	107,53
ом.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,49	0,00	0,16	0,16	10,15	48,06
ом.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
Итого за 'Завтрак '			31,10	5,97	26,78	3,54	95,68	725,13

№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, четверг								
43 (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
ом.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,49	0,00	0,16	0,16	10,15	48,06
ом.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
Итого за 'Завтрак '			30,49	3,98	43,40	9,40	66,57	768,18

№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, пятница								
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
ом.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,98	0,00	0,31	0,31	20,31	96,12
ом.	Хлеб ржаной	30	2,26	0,00	0,41	0,41	14,30	66,33
Итого за 'Завтрак '			22,85	12,76	20,81	10,03	98,96	660,21

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	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
ом.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09
ом.	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
Итого за 'Завтрак '			23,64	0,03	41,40	5,71	96,66	845,53

№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	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
ом.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,98	0,00	0,31	0,31	20,31	96,12
ом.	Хлеб ржаной	35	2,26	0,00	0,41	0,41	14,30	66,33
Итого за 'Завтрак '			29,29	20,01	26,72	6,38	82,93	679,77

№ТК	Наименование б.пюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
день, среда								
ГК	Шницель рубленый из индейки с отрубями	100	21,85	21,41	10,00	1,51	3,24	190,90
УН ЕМНЦ ПОЯРПП погрешность 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
юм.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,61	0,00	0,27	0,27	16,88	84,11
юм.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	6,55	37,90
Итого за 'Завтрак '			31,81	21,44	25,02	8,53	67,59	644,84

№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, четверг								
15(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
К	Булгур с овощами	180	6,38	0,01	3,10	0,07	40,18	204,38
385 (2004)	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	0,05	0,05	14,82	57,35
юм.	Хлеб пшеничный витаминизированный	35	2,61	0,00	0,27	0,27	17,77	84,11
юм.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
Итого за 'Завтрак '			26,90	15,04	21,74	9,73	95,12	675,88

№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, пятница								
К	Грудка цыпленка тушенная с овощами и соусом "ароматная"	70/50	15,16	0,22	8,92	4,01	6,37	164,70
172 (1996)	Пюре картофельное	180	3,85	0,84	6,59	0,60	28,05	185,28
С	Помидор пикантный (подгарнировка)	30/3	0,32	0,00	3,00	2,26	1,53	34,05
186(2004)	Чай с лимоном	200/15/7	0,25	0,00	0,05	0,06	14,08	55,73
м.	Хлеб пшеничный витаминизированный	35	2,61	0,00	0,27	0,27	17,77	84,11
м.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
Итого за 'Завтрак '			23,48	1,06	19,07	7,44	75,97	561,78