

Согласовано
 Директор МАОУ-СОЦ №25
 О. А. Добычина
 " 2024г.

Утверждаю
 Директор ООО "Каскад"
 Н.А.Елькина
 " 2024г.

Основное десятидневное меню завтраков для 5-11 классов

(за счет средств субсидии, выделенной муниципальному образованию "город Екатеринбург" на обеспечение бесплатным одноразовым питанием (завтрак), обучающихся в первую смену в размере 98 руб. 52 коп.).

Код блюда	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
№493 (2004)	Филе цыплат тушенное в сметанном соусе	60/50	10,84	0,32	10,37	3,99	10,35	187,44
№463(1996)	Каша гречневая вязкая (гарнир)	180	4,20	0,03	7,84	1,44	30,09	214,83
№686 (2004)	Чай с лимоном	200/15/7	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	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
Итого за 'Завтрак 1 день'			22,28	2,92	21,95	6,56	94,85	676,14
Завтрак 2 день								
№401 (1996)	Гуляш из свинины	60/50	12,60	0,00	14,20	2,50	19,93	227,39
№466 (1996)	Рис припущенный с куркумой	180	6,37	0,03	4,73	0,62	37,52	259,74
тгк	Помидор пикантный	30/3	0,32	0,00	3,00	2,26	1,53	34,05
№686 (2004)	Чай с лимоном	200/15/7	0,26	0,00	0,06	0,06	15,16	59,88
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'			22,33	0,03	22,39	5,83	92,46	667,03
Завтрак 3 день								
№461 (1996)	Биточек рубленый из курицы паровой с отрубями	100	12,40	0,01	5,73	0,23	11,26	171,42
№274 (1996)	Макаронные изделия отварные	180	5,86	5,20	10,97	0,67	28,84	268,16
тгк	Огурчик пикантный	30/3	0,24	0,00	2,97	2,23	1,03	31,11
№638 (2004)	Компот из изюма	200	0,35	0,00	0,00	0,00	28,21	107,53
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'			21,63	5,21	20,07	3,52	87,66	664,19
Завтрак 4 день								
№3(2004)	Бутерброд с маслом сливочным (батон)	10/25	1,94	0,05	8,82	0,74	13,14	139,29
тгк	Бедро цыпленка запеченное по домашнему	100	14,08	0,06	9,15	0,25	12,44	206,36
№486 (1996)	Рагу из овощей	180	2,80	0,00	3,47	8,47	34,16	170,87
№686 (2004)	Чай с лимоном	200/15/7	0,26	0,00	0,06	0,06	15,16	59,88
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 4 день'			21,86	0,11	21,90	9,90	93,22	662,37
Завтрак 5 день								
№394 (1996)	Жаркое по-домашнему со свининой	50/200	18,36	0,03	16,95	3,29	45,01	382,87
тгк	Помидор пикантный	30/3	0,27	0,00	2,01	1,52	1,27	23,97
№686 (2004)	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	0,05	0,05	14,82	57,35
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,49	0,00	0,16	0,16	10,15	48,06
пром.	Хлеб ржаной	30	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
Итого за 'Завтрак 5 день'			21,61	0,60	19,41	5,41	79,42	550,15
Завтрак 6 день								
№401 (1996)	Гуляш из свинины	50/50	12,25	0,00	12,55	2,50	10,93	197,08
№274 (1996)	Макаронные изделия отварные	180	5,62	0,03	5,87	0,78	34,00	254,69
тгк	Огурчик пикантный	30/3	0,24	0,00	2,97	2,23	1,03	31,11
№686 (2004)	Чай с лимоном	200/15/5	0,23	0,00	0,05	0,06	13,99	55,03
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 6 день'			21,12	0,03	21,84	6,36	78,27	623,87
Завтрак 7 день								
№7 (1996)	Салат "Здоровье" с льняным маслом	50	0,62	0,00	4,94	3,71	3,38	58,81

№394 (2004)	Тефтели рыбные с соусом, отрубями (минтай)	70/30	14,51	9,47	8,51	4,19	16,77	201,75
№472 (1996)	Пюре картофельное (гарнир)	180	3,85	0,84	7,39	0,60	34,08	243,64
№686 (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 '			21,96	10,31	21,29	8,95	87,37	647,51

Завтрак 8 день

№461 (1996)	Шницель рубленый из филе цыпленка с отрубями	100	12,54	0,00	5,73	4,46	10,65	195,65
МР ФБУН ЕМНЦ ПОХРПП Роспотребнадзора 2018	Каша гречневая рассыпчатая с овощами (лук, морковь)	180	6,76	0,03	13,14	14,29	42,81	286,16
тгк	Огурчик пикантный	30/3	0,24	0,00	2,97	2,23	1,03	31,11
тгк	Напиток с витаминами "Витошка"	200	0,00	0,00	0,00	0,00	18,97	70,76
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 8 день '

Завтрак 9 день

тгк	Салат из моркови по восточному	50	0,61	0,00	4,94	4,94	4,34	61,90
№401 (1996)	Гуляш из свинины	60/50	12,60	0,00	11,02	2,50	23,93	211,30
тгк	Булгур с овощами	180	6,38	0,01	3,10	0,07	32,18	254,48
№686 (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 9 день '

Завтрак 10 день

тгк	Грудка цыпленка тушеная с овощами и соусом "ароматная"	50/50	13,16	0,22	9,92	4,01	10,37	234,70
№472 (1996)	Пюре картофельное (гарнир)	180	4,85	0,84	7,39	0,60	34,08	243,64
тгк	Помидор пикантный	20/2	0,22	0,00	2,00	1,51	4,02	22,70
№686 (2004)	Чай с лимоном	200/15/7	0,26	0,00	0,06	0,06	15,16	59,88
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 10 день '

21,27 1,06 19,77 6,57 81,95 646,89