

Согласовано

МАОУ-СОШ №25

О. А. Добычина

2024 г.



Утверждаю

Директор ООО "Каскад"

Н.А.Елькина

2024 г.



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

1 НЕДЕЛЯ

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
Завтрак 1 день								
№493 (2004)	Филе цыплят тушенное в сметанном соусе	65/50	12,35	0,32	9,67	3,99	4,53	176,30
№463 (1996)	Каша гречневая вязкая (гарнир)	180	3,20	0,03	5,84	1,44	23,09	174,83
№705 (2004)	Напиток из плодов шиповника	200	0,31	0,00	0,14	0,14	26,07	99,27
ТТК	Выпечка в ассортименте	50	2,65	1,65	4,13	1,12	20,56	134,68
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 '			21,29	1,99	20,18	7,08	92,57	671,04
Завтрак 2 день								
№401 (1996)	Гуляш из свинины	60/50	12,60	0,00	13,20	2,50	3,93	224,60
№466 (1996)	Рис припущенный с куркумой	180	3,77	0,03	4,73	0,62	37,52	175,89
№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
ТТК	Выпечка в ассортименте	50	2,65	1,65	4,13	1,12	20,56	125,68
Итого за 'Завтрак 2 день '			22,06	0,41	22,52	4,03	95,49	672,02
Завтрак 3 день								
№461 (1996)	Биточек рубленый из курицы паровой	100	12,57	0,01	9,29	0,16	10,15	132,42
№274 (1996)	Макаронные изделия отварные	180	4,62	0,03	5,87	0,78	33,00	254,69
ТТК	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	18,21	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
ПРОМ	Фрукты свежие	100	0,38	0,00	0,35	0,40	10,56	44,45
Итого за 'Завтрак 3 день '			20,94	0,04	18,88	3,96	91,27	656,17
Затрак 4 день								
ТТК	Помидор пикантный	30/3	0,32	0,00	1,45	2,26	1,53	34,05
ТТК	Бедро цыпленка запеченное по домашнему	100	11,08	0,06	13,12	0,25	0,44	243,74
№486 (1996)	Рагу из овощей	180	3,60	0,00	4,67	8,47	22,16	150,87
№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
ТТК	Выпечка в ассортименте	50	2,15	0,82	1,17	0,59	25,60	98,60
Итого за 'Затрак 4 день '			20,13	0,88	20,86	12,01	82,87	670,57
Завтрак 5 день								
№3 (2004)	Бутерброд с маслом, сыром	10/15/25	5,78	3,92	10,22	0,22	11,57	181,16
№394 (1996)	Жаркое по-домашнему со свининой	50/200	12,04	0,00	11,50	4,57	35,30	336,34
№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 5 день '			20,80	3,92	22,17	5,24	80,01	660,80

2 НЕДЕЛЯ

Затрак 6 день

№401 (1996)	Гуляш из свинины	65/50	12,58	0,00	13,31	2,50	3,93	241,19
№274 (1996)	Макаронные изделия отварные	180	4,62	0,03	5,87	0,78	44,00	214,69
ТТК	Огурчик пикантный	30/3	0,24	0,00	2,97	2,23	1,03	31,11
№686 (2004)	Чай с лимоном	200/12/7	0,25	0,00	0,06	0,06	14,96	59,08
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
ПРОМ	Фрукты свежие	100	0,38	0,00	0,35	0,40	10,56	44,45
Итого за 'Затрак 6 день '			20,85	0,03	22,96	6,36	92,80	676,48

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 из филе минтая с соусом , отрубями	70/30	9,48	0,19	7,02	4,19	17,22	165,60
№472 (1996)	Пюре картофельное (гарнир)	180	3,85	0,84	6,39	0,60	28,08	183,63
№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
ТТК	Выпечка в ассортименте	50	2,15	0,82	1,17	0,59	25,60	98,60
Итого за 'Завтрак 7 день '			19,87	1,67	22,23	10,43	99,05	662,45

Затрак 8 день

№461 (1996)	Шницель рубленый из филе цыпленка с отрубями	100	12,45	0,00	6,73	4,46	10,95	165,65
МР ФБУН ЕМНЦ ПОЗРПП Роспотребнад зора 2018	Каша гречневая рассыпчатая с овощами (лук, морковь)	180	4,54	0,03	10,14	14,29	26,31	236,87
ТТК	Огурчик пикантный	20/2	0,16	0,00	1,98	1,49	0,69	20,74
ТТК	Напиток с витаминами "Витошка"	200	0,00	0,00	0,00	0,00	13,47	70,76
ТТК	Выпечка в ассортименте	50	2,15	0,82	1,17	0,59	25,60	98,60
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 'Затрак 8 день '			22,08	6,16	20,42	21,39	95,34	678,58

Затрак 9 день

ТТК	Салат из моркови по восточному	50	0,61	0,00	4,94	4,94	4,34	54,90
№401 (1996)	Гуляш из свинины	70/50	12,33	0,00	10,60	2,50	3,93	207,42
ТТК	Булгур с овощами	180	4,38	0,01	3,10	0,07	26,18	174,68
№685 (2004)	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	0,05	0,05	14,82	57,35
ТТК	Выпечка в ассортименте	50	2,15	0,82	1,17	0,59	25,60	98,60
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 'Затрак 9 день '			22,45	0,55	20,26	9,08	93,19	678,91

Затрак 10 день

ТТК	Помидор пикантный	30/3	0,32	0,00	3,00	2,26	1,53	34,05
ТТК	Грудка цыпленка тушеная с овощами и соусом "ароматная"	60/50	12,98	0,22	10,10	4,79	6,37	186,66
№472 (1996)	Пюре картофельное (гарнир)	180	3,85	0,84	6,39	0,60	28,08	183,63
№685 (2004)	Чай с лимоном	200/15	0,25	0,00	0,06	0,06	14,68	58,00
ТТК	Выпечка в ассортименте	50	2,15	0,82	1,17	0,59	25,60	98,60
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 'Затрак 10 день '			22,33	1,18	21,12	9,25	94,58	646,90