

Согласовано

Директор МАОУ-СОШ №25

О. А. Добычина

" 12 " 2024г.

Утверждаю

Директор ООО "Каскад"

Н.А.Елькина

2024г.

## Основное десятидневное меню завтраков для 5-11 классов

(за счет средств родителей, 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.		
<b>Завтрак 1 день</b>								
№3(2004)	Бутерброд с сыром (батон)	10/25	4,46	2,58	3,34	0,74	13,06	100,39
№493 (2004)	Филе цыплят 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
<b>Итого за 'Завтрак 1 день'</b>			<b>22,28</b>	<b>2,92</b>	<b>21,95</b>	<b>6,56</b>	<b>94,85</b>	<b>676,14</b>
<b>Завтрак 2 день</b>								
№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
<b>Итого за 'Завтрак 2 день'</b>			<b>22,33</b>	<b>0,03</b>	<b>22,39</b>	<b>5,83</b>	<b>92,46</b>	<b>667,03</b>
<b>Завтрак 3 день</b>								
№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
<b>Итого за 'Завтрак 3 день'</b>			<b>21,63</b>	<b>5,21</b>	<b>20,07</b>	<b>3,52</b>	<b>87,66</b>	<b>664,19</b>
<b>Завтрак 4 день</b>								
№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
<b>Итого за 'Завтрак 4 день'</b>			<b>21,86</b>	<b>0,11</b>	<b>21,90</b>	<b>9,90</b>	<b>93,22</b>	<b>662,37</b>
<b>Завтрак 5 день</b>								
№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
<b>Итого за 'Завтрак 5 день'</b>			<b>21,61</b>	<b>0,60</b>	<b>19,41</b>	<b>5,41</b>	<b>79,42</b>	<b>550,15</b>
<b>Завтрак 6 день</b>								
№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
<b>Итого за 'Завтрак 6 день'</b>			<b>21,12</b>	<b>0,03</b>	<b>21,84</b>	<b>6,36</b>	<b>78,27</b>	<b>623,87</b>

## 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
ТТК	Огурчик пикантный	30/3	0,24	0,00	2,97	2,23	1,03	31,11
ТТК	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 '

22,32 0,03 22,24 21,38 91,78 669,64

## Завтрак 9 день

ТТК	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
ТТК	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 '

24,57 0,01 19,51 7,95 93,59 670,99

## Завтрак 10 день

ТТК	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
ТТК	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