

Согласовано

Директор МАОУ-СОШ №25

О. А. Добычина

" 09 " \_\_\_\_\_ 2025г.

Утверждаю

Директор ООО "Каскад"

Н. А. Елькина

" \_\_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2025г.

**Основное десятидневное меню завтраков для 5-11 классов**

(за счет средств родителей в размере 128 рублей 56 копеек)

1 неделя

1 день, понедельник

№ТТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. мясо	всего	в т.ч. раст.		

1 день, понедельник

№3 (2004)	Бутерброд с сыром (батон)	15/25	5,75	3,87	4,65	0,74	13,06	117,57
№493 (2004)	Филе цыплят тушенное в сметанном соусе	50/50	15,02	0,32	9,73	3,99	6,88	171,10
№466 (1996)	Рис припущенный с куркумой	180	4,37	0,03	5,73	0,62	47,52	259,74
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
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>27,93</b>	<b>4,21</b>	<b>20,50</b>	<b>5,73</b>	<b>104,75</b>	<b>705,14</b>

2 день, вторник

№422 (1996)	Тефтели из говядины с отрубями и соусом	60/50	9,33	0,00	10,59	6,13	11,62	175,99
№469 (1996)	Макаронные изделия отварные	180	6,62	0,03	5,87	0,78	44,00	254,69
№685 (2004)	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	0,05	0,05	14,82	57,35
пром.	Творожок "наша маша" классический	100	9,00	0,00	5,00	0,00	4,00	96,20
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>27,93</b>	<b>0,04</b>	<b>21,90</b>	<b>7,35</b>	<b>92,76</b>	<b>670,19</b>

3 день, среда

№33 (2001)	Рыба, запеченная в омлете (филе минтая)	100	15,05	5,40	8,43	2,98	8,83	168,23
№472 (1996)	Пюре картофельное (гарнир)	180	3,85	0,84	6,39	0,60	28,08	183,63
№685 (2004)	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	0,05	0,05	14,82	57,35
	Выпечка в ассортименте	50	3,26	0,59	2,84	0,59	30,81	158,84
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>25,14</b>	<b>6,83</b>	<b>18,11</b>	<b>4,61</b>	<b>100,87</b>	<b>654,02</b>

4 день, четверг

№261 (1996)	Каша "Янтарная" (из пшена с яблоками)	250	10,31	4,56	14,97	1,74	51,09	376,91
ТТК	Блины классические со сгущенным молоком	100/20	10,04	1,41	14,40	4,90	10,88	211,32
№705 (2004)	Напиток из плодов шиповника	200	0,31	0,00	0,14	0,14	26,07	99,27
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,49	0,00	0,16	0,16	10,15	48,06
<b>Итого за 'Завтрак 4 день'</b>			<b>22,15</b>	<b>5,97</b>	<b>29,67</b>	<b>6,94</b>	<b>98,19</b>	<b>735,56</b>

5 день, пятница



ТТК	Помидор пикантный	30/3	0,32	0,00	3,00	2,26	1,53	34,05
№63 (2003)	Фрикадельки из курицы с маслом сливочным	75	10,49	0,04	6,49	0,07	4,96	120,62
№274 (1996)	Макаронные изделия отварные	180	6,62	0,03	5,87	0,78	44,00	254,69
	Выпечка в ассортименте	50	3,26	0,59	2,84	0,59	30,81	158,84
№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
<b>Итого за 'Завтрак 5 день'</b>			<b>22,44</b>	<b>0,66</b>	<b>18,41</b>	<b>3,91</b>	<b>106,62</b>	<b>676,15</b>

**2 неделя 6 день, понедельник**

№3 (2004)	Бутерброд с маслом, сыром (батон)	10/10/25	4,51	2,63	11,43	0,74	13,14	173,65
ТТК	Голень цыпленка запеченная по домашнему	100	21,66	0,06	10,36	0,31	0,44	181,76
№464 (1996)	Каша гречневая вязкая (гарнир)	180	5,20	0,03	5,84	1,44	27,09	174,83
№686 (2004)	Напиток фруктово-ягодный	200	0,22	0,00	0,00	0,00	16,31	62,87
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>34,38</b>	<b>2,72</b>	<b>28,02</b>	<b>2,87</b>	<b>75,31</b>	<b>679,07</b>

**7 день, вторник**

№403 (1996)	Плов (со свиной)	250	16,88	0,00	21,98	8,92	54,69	483,49
№686 (2004)	Напиток фруктово-ягодный	200	0,22	0,00	0,00	0,00	16,31	62,87
пром.	Йогурт	125	5,20	5,20	1,90	0,00	7,48	70,52
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 7 день'</b>			<b>25,08</b>	<b>5,20</b>	<b>24,27</b>	<b>9,32</b>	<b>96,81</b>	<b>702,84</b>

**8 день, среда**

ТТК	Ежики с рисом (говядина, свинина)	100	13,83	0,00	11,87	3,92	14,38	218,26
№562 (2014)	Пюре картофельное (гарнир)	180	3,85	0,84	6,39	0,60	28,08	183,63
№472 (1996)	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	0,05	0,05	14,82	57,35
№685 (2004)	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
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,38	0,00	0,35	0,40	10,56	44,45
<b>Итого за 'Завтрак 8 день'</b>			<b>21,03</b>	<b>0,84</b>	<b>19,05</b>	<b>5,37</b>	<b>86,16</b>	<b>589,66</b>

**9 день, четверг**

ТТК	Люля-кебаб из курицы по школьному	100	18,86	0,05	10,77	0,04	2,32	180,24
ТТК	Булгур с овощами	180	6,38	0,01	3,10	0,07	40,18	204,38
№686 (2004)	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	0,05	0,05	14,82	57,35
	Выпечка в ассортименте	50	3,26	0,59	2,84	0,59	30,81	158,84
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 9 день'</b>			<b>31,48</b>	<b>0,65</b>	<b>17,16</b>	<b>1,14</b>	<b>106,46</b>	<b>686,77</b>

**10 день, пятница**

№3 (2004)	Бутерброд с сыром (батон)	10/25	5,75	3,87	4,65	0,74	13,06	117,57
№476 (1997)	Котлеты домашние с отрубями	100	14,85	0,15	12,26	2,71	11,35	213,74
№469 (1996)	Макаронные изделия отварные	180	6,62	0,03	5,87	0,78	44,00	254,69
№685 (2004)	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	0,05	0,05	14,82	57,35
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
<b>Итого за 'Завтрак 10 день'</b>			<b>25,78</b>	<b>0,18</b>	<b>21,00</b>	<b>5,92</b>	<b>105,14</b>	<b>702,93</b>