

Согласовано
 Директор МАОУ-СОШ №31
 О.В.Рожкова
 " 2024 г.

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

Основное десятидневное меню завтраков для 5-11 классов (пищевая аллергия на молочную продукцию, куриное яйцо)

(за счет средств субсидии, выделенной муниципальному образованию "город Екатеринбург" на обеспечение бесплатным одноразовым питанием (завтрак) обучающихся в первую смену, в размере 98 рублей 52 копеек и родительская плата в размере 98 рублей и 52 копеек)

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.		
1 день, понедельник								
ТТК	Курица отварная	100	19,84	19,76	7,33	0,01	0,62	147,38
№464 (1996)	Каша гречневая вязкая (гарнир)	180	5,20	0,03	5,84	1,44	22,60	174,83
ТТК	Помидор пикантный (подгарнировка)	30/3	0,32	0,00	3,00	2,26	1,53	34,05
ФБУЗ ЦГиЗС Роспотребнадзора	Напиток из шиповника	200	0,24	0,00	0,10	0,10	13,07	55,87
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,49	0,00	0,16	0,16	9,64	48,06
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	6,55	37,90
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,38	0,00	0,35	0,40	10,56	44,45
Итого за 'Завтрак'			28,76	19,79	17,02	4,61	64,57	542,55

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
2 день, вторник								
№401 (1996)	Гуляш из свинины	70/50	16,73	0,00	20,60	2,50	3,93	267,42
№466 (1996)	Рис припущенный с куркумой	180	4,37	0,03	5,73	0,62	47,52	259,74
ТТК	Огурчик пикантный (подгарнировка)	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	35	2,61	0,00	0,27	0,27	17,77	84,11
пром.	Хлеб ржаной	25	1,62	0,00	0,29	0,29	10,22	47,38
Итого за 'Завтрак'			25,57	0,03	29,86	5,91	99,44	760,51

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
3 день, среда								
№461 (1996)	Биточки рубленые из индейки паровые с отрубями	100	16,77	0,76	9,42	0,22	9,77	189,74
ТТК	Булгур с овощами	180	6,38	0,01	3,10	0,07	40,18	204,38
ТТК	Помидор пикантный (подгарнировка)	30/3	0,32	0,00	3,00	2,26	1,53	34,05
№685 (2004)	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	0,05	0,05	14,82	57,35
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	35	2,61	0,00	0,27	0,27	17,77	84,11
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
Итого за 'Завтрак'			27,57	0,77	16,08	3,11	92,24	607,52

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

4 день, четверг

№73(1982)	Свекла отварная с льняным маслом	100	1,40	0,00	6,90	3,66	8,40	105,00
№702 (1982)	Рагу из птицы (филе грудки цыпленка, картофель, морковь)	260	20,51	0,03	10,48	3,53	29,01	288,69
№685 (2004)	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	0,05	0,05	14,71	57,35
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	35	2,61	0,00	0,27	0,27	17,77	84,11
пром.	Хлеб ржаной	25	1,62	0,00	0,29	0,29	10,22	47,38
Итого за 'Завтрак '			26,34	0,03	17,99	7,80	80,11	582,52

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

5 день, пятница

№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
ТТК	Огурчик пикантный (подгарнировка)	30/3	0,24	0,00	2,97	2,23	1,03	31,11
№705 (2004)	Напиток из плодов шиповника	200	0,31	0,00	0,14	0,14	26,07	99,27
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	35	2,61	0,00	0,27	0,27	17,77	84,11
пром.	Хлеб ржаной	25	1,62	0,00	0,29	0,29	10,22	47,38
Итого за 'Завтрак '			20,73	0,03	20,13	9,84	110,71	692,54

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.		

6 день, понедельник

№401 (1996)	Гуляш из свинины	70/50	16,73	0,00	20,60	2,50	3,93	267,42
ТТК	Булгур с овощами	180	6,38	0,01	3,10	0,07	40,18	204,38
ТТК	Помидор пикантный (подгарнировка)	30/3	0,32	0,00	3,00	2,26	1,53	34,05
№686 (2004)	Чай с лимоном	200/15/7	0,25	0,00	0,05	0,06	14,08	55,73
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	35	2,61	0,00	0,27	0,27	17,77	84,11
пром.	Хлеб ржаной	25	1,62	0,00	0,29	0,29	10,22	47,38
Итого за 'Завтрак '			27,91	0,01	27,31	5,45	87,71	693,07

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

7 день, вторник

№303 (1996)	Рыба припущенная с маслом сливочным	100/5	21,38	21,29	10,88	0,01	0,89	196,46
№518(2004)	Картофель отварной с маслом растительным	180.	3,52	0,00	5,88	5,88	31,22	190,19
ТТК	Помидор пикантный (подгарнировка)	30/3	0,32	0,00	3,00	2,26	1,53	34,05
№685 (2004)	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	0,05	0,05	14,82	57,35
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	35	2,61	0,00	0,27	0,27	17,77	84,11
пром.	Хлеб ржаной	25	1,62	0,00	0,29	0,29	10,22	47,38
Итого за 'Завтрак '			29,65	21,29	20,37	8,76	76,45	609,53

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

8 день, среда

№444 (1996)	Филе грудки индейки в соусе	60/50	16,91	0,00	7,26	1,51	3,50	146,44
ФБУН ЕМНЦ ПОЗРП Роспотребнадзора 2018	Каша гречневая вязкая с овощами с растительным маслом	180.	5,27	0,02	8,90	4,25	29,21	209,65
№685 (2004)	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	0,05	0,05	14,82	57,35
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,38	0,00	0,35	0,40	10,56	44,45
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	35	2,61	0,00	0,27	0,27	17,77	84,11
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
Итого за 'Завтрак '			26,66	0,02	17,07	6,72	84,03	579,90

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

9 день, четверг

№73(1982)	Свекла отварная с льняным маслом	100	1,40	0,00	6,90	3,66	8,40	105,00
№422 (1996)	Тефтели из говядины с отрубями и соусом	75/50	11,52	0,00	13,11	7,74	13,80	215,84
№469 (1996)	Макаронные изделия отварные	180	6,62	0,03	5,87	0,78	44,00	254,69
ТТК	Чай ягодный (с черной смородиной)	200	0,22	0,00	0,07	0,07	21,06	81,23
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	35	2,61	0,00	0,27	0,27	17,77	84,11
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
Итого за 'Завтрак '			23,66	0,03	26,46	12,76	113,20	778,77

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

10 день, пятница

ТТК	Курица отварная	100	19,84	19,76	7,33	0,01	0,62	157,38
№518(2004)	Картофель отварной с маслом растительным	180.	3,52	0,00	5,88	5,88	31,22	190,19
ТТК	Помидор пикантный (подгарнировка)	30/3	0,32	0,00	3,00	2,26	1,53	34,05
ТТК	Напиток с витаминами "Витошка"	200	0,00	0,00	0,00	0,00	18,97	70,76
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	35	2,61	0,00	0,27	0,27	17,77	84,11
пром.	Хлеб ржаной	25	1,62	0,00	0,29	0,29	10,22	47,38
Итого за 'Завтрак '			27,91	19,76	16,77	8,71	80,33	583,86