Согласовано
Директор МАОУ- СОШ №31
О.В.Рожкова _____
"___" _____2024 г.

Утверждаю
Директор ООО "Каскад"
Н.А.Елькина _____
"___" _____2024 г.

Основное десятидневное меню завтраков для 1-4 классов (с пищевой аллергией на молочную продукцию, куриное яйцо)

(за счет средств субсидии, выделенной муниципальному образованию "город Екатеринбург" на обеспечение бесплатным питанием (завтрак) обучающихся в первую смену, в размере 85 рублей 20 копеек)

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
1 неделя								
1 день, понедельник								
ТТК	Курица отварная	100	19,84	19,76	7,33	0,01	0,62	147,38
№464 (1996)	Каша гречневая вязкая с растительным маслом	150	4,47	0,03	4,72	1,24	23,28	147,51
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	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
-	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,38	0,00	0,35	0,40	10,56	44,45
	Итого за 'Завтрак '		**21,27**	**10,39**	**20,83**	**3,84**	**100,81**	**540,74**
№ТК	**Наименование блюда**	**Выход, г**	**Белки, г**		**Жиры, г**		**Углеводы, г**	**ЭЦ, ккал**
			всего	**в т.ч. жив.**	**всего**	**в т.ч. раст.**		
2 день, вторник								
№401 (1996)	Гуляш из свинины	60/50	9,35	0,00	24,26	2,50	3,93	270,80
№466 (1996)	Рис припущенный с куркумой	150	3,64	0,03	4,82	0,51	39,63	216,96
ТТК	Огурчик пикантный (подгарнировка)	35	0,34	0,00	0,05	0,05	1,55	7,51
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'		**16,11**	**0,03**	**29,53**	**3,46**	**82,40**	**651,99**
№ТК	**Наименование блюда**	**Выход, г**	**Белки, г**		**Жиры, г**		**Углеводы, г**	**ЭЦ, ккал**
			всего	**в т.ч. жив.**	**всего**	**в т.ч. раст.**		
3 день, среда								
ТТК	Курица отварная	100	19,84	19,76	7,33	0,01	0,62	147,38
№469(1996)	Макаронные изделия отварные с растительным маслом	150	5,49	0,00	4,97	4,97	36,61	212,58
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	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
	Итого за 'Завтрак '		**29,42**	**19,76**	**15,83**	**7,78**	**76,24**	**559,74**

№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								
№17 (2001)	Салат из свеклы с яблоками	60	1,00	0,00	6,31	7,18	12,26	112,27
№702 (1982)	Рагу из птицы	200	16,89	0,02	5,47	0,55	25,39	230,48
№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	20	1,29	0,00	0,24	0,24	6,55	37,90
	Итого за 'Завтрак '		**25,97**	**20,55**	**15,49**	**0,67**	**76,01**	**522,12**

№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								
№303 (1996)	Рыба припущенная с маслом сливочным	85/5	19,24	19,16	9,79	0,01	0,80	167,81
№518(2004)	Картофель отварной с маслом растительным	150	2,94	0,00	4,90	4,90	26,02	158,49
ТТК	Огурчик пикантный (подгарнировка)	30/3	0,24	0,00	2,97	2,23	1,03	31,11
№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	30	1,94	0,00	0,35	0,35	12,26	56,85
	Итого за 'Завтрак '		**27,22**	**19,16**	**18,33**	**7,82**	**71,96**	**554,09**

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	60/50	9,35	0,00	24,26	2,50	3,93	270,80
ТТК	Булгур с овощами	150	5,32	0,01	2,59	0,06	33,49	170,32
№685 (2004)	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	0,05	0,05	14,71	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
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,38	0,00	0,35	0,40	10,56	44,45
	Итого за 'Завтрак '		**18,77**	**0,01**	**27,73**	**3,49**	**86,09**	**652,91**

№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	85/5	19,24	19,16	9,79	0,01	0,80	167,81
№518(2004)	Картофель отварной с маслом растительным	150	2,94	0,00	4,90	4,90	26,02	160,49
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	0,20	0,00	0,05	0,05	14,71	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
	Итого за 'Завтрак '		**26,22**	**19,16**	**18,22**	**7,70**	**66,46**	**529,69**

№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	22,40	0,00	8,90	1,51	3,50	183,21
МР ФБУН ЕМНЦ ПОЗРПП Роспотребнадзора 2018	Каша гречневая вязкая с овощами, растительным маслом (гарнир)	150	4,37	0,00	7,46	7,46	24,30	174,79
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	30	1,94	0,00	0,35	0,35	12,26	56,85
	Итого за 'Завтрак '		**31,56**	**0,00**	**19,95**	**11,82**	**77,83**	**600,82**

№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								
№15(2001)	Свекла отварная с льняным маслом	60	1,15	0,00	5,66	4,29	8,64	85,12
№422 (1996)	Тефтели из говядины с отрубями и соусом	50/50	7,84	0,00	7,49	3,64	10,11	136,80
ТТК	Булгур с овощами	150	5,31	0,00	2,62	2,11	33,47	170,51
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 '		**18,42**	**0,00**	**16,35**	**10,62**	**99,22**	**595,66**

№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	147,38
№518(2004)	Картофель отварной с маслом растительным	150	2,94	0,00	4,90	4,90	26,02	160,49
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 '		**27,58**	**19,76**	**15,84**	**7,79**	**70,24**	**529,14**

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 477133508310942796840532664920693046834852649 1

Владелец Рожкова Оксана Владимировна

Действителен С 03.02.2025 по 03.02.2026