

Согласовано
 Директор МАОУ СОШ №31
 О.В.Рожкова

Утверждаю
 Директор ООО "Каскад"
 Н.А.Елькина

Основное десятидневное меню завтраков для 5-11 классов

(за счет средств субсидии, выделенной муниципальному образованию "город Екатеринбург" на обеспечение бесплатным одноразовым питанием (завтрак) обучающихся в первую смену, в размере 93 рублей 57 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								
№3 (2004)	Бутерброд с сыром (батон)	10/25	4,46	2,58	3,34	0,74	12,27	100,39
№493 (2004)	Филе цыплят тушенное в сметанном соусе с отрубями	75/50	22,27	0,32	11,65	5,07	2,66	214,64
№464 (1996)	Каша гречневая вязкая (гарнир)	180	5,20	0,03	5,84	1,44	22,60	174,83
МР. Екатеринбург: ФБУН ЕМНЦ ПОЗРГП 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
Итого за 'Завтрак'			34,95	2,92	21,33	7,74	66,80	631,69
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)			90,00	0,00	92,00	0,00	383,00	2720,00

№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								
ТТК	Огурчик пикантный	30/3	0,24	0,00	2,97	2,23	1,03	31,11
№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	Напиток фруктово-ягодный	200	0,22	0,00	0,00	0,00	25,11	96,32
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'			25,78	0,03	29,86	5,92	105,57	786,08
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)			22,50	0,00	23,00	0,00	95,75	680,00

№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								
ТТК	Помидор пикантный	30/3	0,32	0,00	3,00	2,26	1,53	34,05
№461 (1996)	Биточки рубленые из индейки паровые с отрубями	100	16,77	0,76	9,42	0,22	9,77	189,74
№274 (1996)	Макароны с сыром	180	10,86	5,20	13,97	0,67	37,84	321,16
№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
Итого за 'Завтрак'			31,10	5,97	26,78	3,54	95,68	738,44
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)			90,00	0,00	92,00	0,00	383,00	2720,00

№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

ТТК	Бедро цыпленка запеченное по домашнему	100	21,66	0,06	10,36	0,31	0,44	181,76
№486 (1996)	Рагу из овощей	180	3,60	0,00	8,47	8,47	22,16	170,87
№685 (2004)	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	0,05	0,05	14,82	57,35
	Выпечка в ассортименте	50	3,28	0,38	4,31	0,59	32,35	178,50
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 '			31,53	0,44	23,58	9,81	88,11	674,45
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)			22,50	0,00	23,00	0,00	95,75	680,00

№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

ТТК	Огурчик пикантный	30/3	0,24	0,00	2,97	2,23	1,03	31,11
№422 (1996)	Тефтели из говядины с отрубями и соусом	60/50	9,33	0,00	10,59	6,13	11,62	175,99
№472 (1996)	Пюре картофельное (гарнир)	180	3,85	0,84	6,39	0,60	28,08	183,63
№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 '			17,96	0,84	20,65	9,66	94,79	621,48
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)			22,50	0,00	23,00	0,00	95,75	680,00

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

ТТК	Помидор пикантный	30/3	0,32	0,00	3,00	2,26	1,53	34,05
№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
№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	27,32	5,46	87,70	693,07
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)			22,50	0,00	23,00	0,00	95,75	680,00

№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

№7 (2003)	Салат "Здоровье" с льняным маслом	50	0,62	0,00	4,94	3,71	3,38	58,81
№320 (1996)	Рыба запеченная под молочным соусом	75/30	19,55	19,28	14,17	1,30	2,57	215,99
№472 (1996)	Пюре картофельное (гарнир)	180	3,85	0,84	6,59	0,60	28,05	185,28
№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 '			28,45	20,12	26,31	6,22	76,81	648,92
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)			22,50	0,00	23,00	0,00	95,75	680,00

№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) ФБУН ЕМНЦ ПОЗРПП Роспотребнадзора 2018	Филе грудки индейки в соусе	60/50	16,91	0,00	7,26	1,51	3,50	146,44
№685 (2004)	Каша гречневая вязкая с овощами (гарнир)	180	5,27	0,03	8,91	4,25	29,20	209,64
	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	0,05	0,05	14,82	57,35
	Выпечка в ассортименте	50	3,28	0,38	4,31	0,59	32,35	178,50
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 '			29,56	0,41	21,03	6,91	105,81	713,95
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)			22,50	0,00	23,00	0,00	95,75	680,00

№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								
№17 (2003)	Салат из свеклы с сыром	50	2,48	1,93	9,33	7,38	4,15	108,64
№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
№638 (2004)	Компот из изюма	200	0,35	0,00	0,00	0,00	28,21	107,53
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 '			24,87	1,97	28,82	16,40	116,11	808,71
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)			22,50	0,00	23,00	0,00	95,75	680,00

№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	Помидор пикантный	30/3	0,32	0,00	3,00	2,26	1,53	34,05
ТТК	Грудка цыпленка тушенная с овощами и соусом "ароматная"	50/50	15,16	0,22	8,92	4,01	6,37	164,70
№472 (1996)	Пюре картофельное	180	3,85	0,84	6,59	0,60	28,05	185,28
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	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
Итого за 'Завтрак '			23,23	1,06	19,01	7,38	80,87	576,80
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)			90,00	0,00	92,00	0,00	383,00	2720,00

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 575513511485277002546729800540994211588910956541

Владелец Рожкова Оксана Владимировна

Действителен с 27.12.2022 по 27.12.2023