

Согласовано
Директор МАУ СОШ №2
М.А. Изотова

Утверждаю
Директор ООО "Каскад"
Н.А. Елькина

Основное десятидневное меню завтраков для детей, обучающихся 1-4 классов (с пищевой аллергией на молочную продукцию, куриный белок)

(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		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		

1 неделя

1 день, понедельник

№416(1996)	Шницель из говядины с отрубями	90	15,58	0,00	9,71	3,32	14,37	204,09
№466 (1996)	Рис припущенный с куркумой с растительным маслом	150	3,64	0,03	4,82	0,51	39,63	216,96
ТТК	Огурчик пикантный (подгарнировка)	20/2	0,16	0,00	1,98	1,49	0,69	20,74
№686(1994)	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 '			23,15	0,03	17,04	5,86	92,17	607,51

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

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
№518(2004)	Картофель отварной с маслом растительным	150	2,94	0,00	4,90	4,90	26,02	158,49
ТТК	Помидор пикантный (подгарнировка)	20/2	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	40	2,98	0,00	0,31	0,31	20,31	96,12
пром.	Хлеб ржаной	40	2,59	0,00	0,47	0,47	16,35	75,8
Итого за 'Завтрак'			18,36	0,00	19,32	14,12	90,65	597,80

№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

№42(2003)	Котлета рыбная "Лада"	90	2,85	0,81	11,04	4,04	14,93	165,60
№466 (1996)	Рис припущенный с куркумой с растительным маслом	150	3,64	0,03	4,82	0,51	39,63	216,96
ТТК	Огурчик пикантный (подгарнировка)	20/2	0,16	0,00	1,98	1,49	0,69	20,74
№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
Итого за 'Завтрак '			10,37	0,84	18,37	6,57	93,47	570,65

№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

№47(2004)	Фрикадельки из говядины (паровые) с отрубями, маслом растительным	90	14,54	0,00	7,80	1,63	8,86	160,14
№257(1996)	Каша ячневая вязкая (без молока) с маслом растительным	150	3,80	0,00	4,80	4,80	25,30	162,00
№685(2004)	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	0,05	0,05	14,82	57,35
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,98	0,00	0,31	0,31	20,31	96,12
пром.	Хлеб ржаной	40	2,59	0,00	0,47	0,47	16,35	75,8
-	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,38	0,00	0,35	0,40	10,56	44,45
Итого за 'Завтрак '			24,49	0,00	13,78	7,66	96,20	595,86

№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 с растительным маслом	150	5,02	0,01	7,87	5,45	33,30	221,48
ТТК	Помидор пикантный (подгарнировка)	30/3	0,32	0,00	3,00	2,26	1,53	34,05
ПГМУ(2018)	Напиток с витаминами "Витошка"	200	0,00	0,00	0,00	0,00	18,97	70,76
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 '			18,19	0,01	21,94	14,32	88,82	612,27

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	Биточки паровые из говядины	90	14,30	0,03	10,20	0,15	6,20	175,00
№466 (2006)	Каша гречневая вязкая с овощами с растительным маслом	150	4,39	0,02	7,42	3,54	24,34	174,71
ТТК	Огурчик пикантный (подгарнировка)	20/2	0,16	0,00	1,98	1,49	0,69	20,74
№686(1994)	Чай с лимоном	200/15/7	0,25	0,00	0,05	0,06	14,08	55,73
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,98	0,00	0,31	0,31	20,31	96,12
пром.	Хлеб ржаной	40	2,59	0,00	0,47	0,47	16,35	75,8
Итого за 'Завтрак '			24,67	0,05	20,43	6,02	81,97	598,10

№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

№470(2004)	Фрикадельки в соусе из говядины	60/50	10,85	0,01	7,58	1,06	12,40	160,98
№36 (2003)	Рис припущенный с овощами с растительным маслом	150	3,80	0,02	6,38	2,74	40,84	235,73
ТТК	Помидор пикантный (подгарнировка)	30/3	0,32	0,00	3,00	2,26	1,53	34,05
№686(1994)	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 '			18,74	0,03	17,49	6,60	92,25	596,48

№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

№389(2004)	Биточки рыбные (паровые) с отрубями, растительным маслом	90	18,07	4,32	7,37	0,17	9,69	177,95
№518(2004)	Картофель отварной с маслом растительным	150	2,94	0,00	4,90	4,90	26,02	158,49
ТТК	Огурчик пикантный (подгарнировка)	20/2	0,16	0,00	1,98	1,49	0,69	20,74
№686(2004)	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	0,05	0,05	14,82	58,35
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,98	0,00	0,31	0,31	20,31	97,12
пром.	Хлеб ржаной	40	2,59	0,00	0,47	0,47	16,35	75,8
Итого за 'Завтрак '			26,94	4,32	15,08	7,39	87,88	588,45

№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

№422(1996)	Тефтели из говядины с отрубями и соусом	60/50	9,33	0,00	10,59	6,13	11,62	175,99
№466 (2006)	Каша гречневая вязкая с растительным маслом	150	4,39	0,02	7,42	3,54	24,34	174,71
ТТК	Помидор пикантный (подгарнировка)	20/2	0,32	0,00	3,00	2,26	1,53	34,05
№686(2004)	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	0,05	0,05	14,82	58,35
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 '			17,02	0,02	21,46	12,38	70,63	529,06

№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

№325(1996)	Котлеты рыбные любительские с маслом растительным	90	15,82	14,14	15,88	4,43	9,88	245,16
№469 (1996)	Макаронные изделия отварные с растительным маслом	150	5,02	0,01	7,87	5,45	33,30	221,48
ТТК	Огурчик пикантный (подгарнировка)	20/2	0,16	0,00	1,98	1,49	0,69	20,74
№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 '			24,77	14,15	26,26	11,91	81,35	653,10