

Согласовано:
Директор МАОУ СОШ №4
с углубленным изучением отдельных предметов
М.А.Израев

Утверждаю:
Директор ООО "Каскад"

Н.А.Елькина
" " 2025 г.

Основное десятидневное меню завтраков для детей, обучающихся в 5-11 классах (с пищевой аллергией на молочную продукцию, куриный белок)

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

1 день (понедельник)

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч.		
5-11 классы - завтрак, родительская плата								
№474 (1997)	Котлеты особые с отрубями	100	15,59	0,00	13,13	2,63	7,16	208,00
№466 (1996)	Рис припущенный с маслом растительным	180	4,32	0,00	5,81	5,81	47,29	259,42
ТТК	Огурчик пикантный	30/3	0,24	0,00	2,97	2,23	1,03	41,11
ТТК	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 '			23,67	0,03	22,39	11,15	97,85	689,28

2 день (вторник)

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч.		
5-11 классы - завтрак, родительская плата								
№401(1996)	Гуляш из говядины	50/50	15,63	15,01	12,15	4,80	4,01	187,31
№469(1996)	Макаронные изделия отварные с растительным маслом	180	6,58	0,00	5,95	5,95	43,94	254,99
№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 '			25,98	15,01	18,63	11,29	85,43	608,03

3 день (среда)

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч.		
5-11 классы - завтрак родительская плата								
№75 (1996)	Икра морковная	50	0,86	0,00	3,73	3,73	6,08	58,74
№371 (2004)	Рыба припущенная (филе минтая)	100	17,62	0,00	1,11	0,01	12,42	123,46
№472 (1996)	Пюре картофельное без молока с маслом подсолнечным	180	3,02	0,00	5,79	5,79	26,70	169,53
№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 '			25,27	0,00	11,16	10,07	82,68	517,45

4 день (четверг)

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч.		
5-11 классы - завтрак родительская плата								
№47 (2004)	Фрикадельки из говядины паровые с отрубями (безмолочное меню)	70	11,52	0,00	8,04	2,93	5,90	139,49
№257 (1996)	Каша пшенная вязкая (без молока) с маслом подсолнечным	200/5	5,64	0,00	6,51	6,51	36,21	225,06
№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	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 '			21,26	0,00	15,43	10,37	90,89	576,35

5 день (пятница)

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
5-11 классы - завтрак, родительская плата								
ТТК	Помидор пикантный	30/3	0,32	0	3	2,26	1,53	34,05
№390 (1996)	Свинина тушеная	75/50	15,12	0,00	15,95	3,54	5,29	180,19
№469(1996)	Макаронные изделия отварные с растительным маслом	180	6,58	0,00	5,95	5,95	43,94	254,99
№685 (2004)	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	0,05	0,05	14,82	57,35
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 '			25,00	0,00	25,35	12,20	83,90	612,54

6 день (понедельник)

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
5-11 классы - завтрак, родительская плата								
№309 (1996)	Рыба, тушеная в томате с овощами	75/50	18,87	18,28	11,02	5,23	5,31	193,95
№472 (1996)	Пюре картофельное без молока с маслом подсолнечным	180	3,02	0,00	5,79	5,79	26,70	169,53
№468 (1996)	Горошек зеленый консервированный отварной	30	1,43	0,01	0,91	0,06	3,94	26,49
№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 '			27,04	18,29	18,25	11,61	74,17	557,32

7 день (вторник)

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
5-11 классы - завтрак, родительская плата								
№572 (2004)	Овощи свежие (в нарезке)	100	0,93	0,00	0,15	0,15	4,26	50,51
№403 (1996)	Плов (со свиной)	250	14,88	0,00	18,98	8,92	43,20	383,49
№686 (2004)	Напиток фруктово-ягодный	200	0,22	0,00	0,00	0,00	16,31	62,87
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,38	0,00	0,35	0,40	10,56	44,45
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 '			19,93	0,00	19,96	9,95	97,73	651,32

8 день (среда)

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
5-11 классы - завтрак, родительская плата								
№416(1996)	Шницель из говядины с отрубями	100	17,11	14,5	13,33	6,23	15,65	249,73
ТТК	Рис по турецки с вермишелью	180	2,86	0,02	4,74	1,83	46,42	248,17
ТТК	Помидор пикантный	30/3	0,32	0	3	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	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 '			23,32	14,52	21,52	10,78	96,00	673,65

9 день (четверг)

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
5-11 классы - завтрак, родительская плата								
ТТК	Огурчик пикантный	15/2	0,16	0,00	1,98	1,49	0,69	20,74
№562 (2014)	Ежики с рисом (говядина, свинина)	100	13,83	0,00	11,87	3,92	14,38	218,26
№472 (1996)	Пюре картофельное без молока с маслом подсолнечным	180	3,02	0,00	5,79	5,79	26,70	169,53
№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 '			21,11	0,00	20,52	12,13	90,55	620,33

10 день (пятница)

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
5-11 классы - завтрак, родительская плата								
№401(1996)	Гуляш из говядины	50/50	15,63	15,01	12,15	4,80	4,01	187,31
№469(1996)	Макаронные изделия отварные с растительным маслом	180	6,58	0,00	5,95	5,95	43,94	254,99
№685 (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 '			25,98	15,01	18,63	11,29	85,43	608,03