

Согласовано

Директор МАОУ Гимназия №104

Т.М.Галимова

2025 г.

Утверждаю

Директор ООО "Каскад"

Н.А.Елькина

2025 г.

Основное десятидневное меню завтраков для 5-11 классов

(за счет средств родителей в размере 150 рублей 00 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.		
Завтрак 1 день								
№416 (1996)	Шницель из говядины	100	17,11	14,50	13,33	6,23	15,65	249,73
№486 (1996)	Рагу из овощей	180	3,60	0,00	8,47	8,47	22,16	170,87
№686 (2004)	Чай с лимоном	200/15/7	0,26	0,00	0,06	0,06	15,16	59,88
	Выпечка в ассортименте	50	3,08	0,40	1,52	0,50	30,39	144,66
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,48	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 1'			26,82	14,90	23,78	15,66	101,68	711,11
Завтрак 2 день								
№505 (2004)	Кнели из филе цыпленка (паровые)	100	18,14	2,29	9,11	0,09	5,88	196,09
№464 (1996)	Каша гречневая вязкая (гарнир)	180	3,02	0,03	6,50	1,42	42,37	225,50
№685 (2004)	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	0,05	0,05	14,82	57,35
	Выпечка в ассортименте	50	3,08	0,40	1,52	0,50	30,39	144,66
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,48	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 2 день'			27,21	2,72	17,58	2,46	111,78	709,56
Завтрак 3 день								
№47 (2004)	Фрикадельки из говядины (паровые) с отрубями	100	13,78	0,02	11,26	0,27	8,67	185,99
ТТК	Булгур с овощами	180	5,18	0,01	5,51	0,07	40,19	228,84
№686 (2004)	Чай с лимоном	200/15/7	0,26	0,00	0,06	0,06	15,16	59,88
	Выпечка в ассортименте	50	3,08	0,40	1,52	0,50	30,39	144,66
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,48	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 3 день'			25,07	0,43	18,75	1,30	112,73	705,34
Завтрак 4 день								
№394 (1996)	Жаркое по-домашнему	50/200	14,42	0,00	12,61	10,61	37,83	361,35
№685 (2004)	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	0,05	0,05	14,82	57,35
	Выпечка в ассортименте	50	3,08	0,40	1,52	0,50	30,39	144,66
прорм.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,48	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 4 день'			20,47	0,40	14,58	11,56	101,36	649,32
Завтрак 5 день								
№390 (1996)	Свинина тушеная	75/50	15,12	0,00	15,95	3,54	5,29	180,19
№36 (2003)	Рис припущенный с овощами	180	4,56	0,02	7,66	3,29	49,01	282,88
№685 (2004)	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	0,05	0,05	14,82	57,35
	Выпечка в ассортименте	50	3,08	0,40	1,52	0,50	30,39	144,66
прорм.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,48	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 5 день'			25,73	0,42	25,58	7,78	117,83	751,04

Завтрак 6 день

ТТК	Грудка цыпленка тушенная с овощами и соусом "ароматная"	70/50	15,80	0,22	11,29	5,58	6,37	208,61
ТТК	Макаронные изделия отварные "Ассорти"	180	4,21	0,03	5,87	0,72	43,99	254,66
№686 (2004)	Чай с лимоном	200/15/7	0,26	0,00	0,06	0,06	15,16	59,88
	Выпечка в ассортименте	50	3,08	0,40	1,52	0,50	30,39	144,66
прорм.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,48	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 6 день '			26,12	0,65	19,14	7,26	114,23	753,78

Завтрак 7 день

№424 (1996)	Биточки паровые из говядины с отрубями	100	15,73	0,02	9,98	0,27	11,29	207,86
№472 (1996)	Пюре картофельное (гарнир)	180	3,85	0,84	6,39	0,60	32,08	193,63
№686 (2004)	Чай с лимоном	200/15/7	0,26	0,00	0,06	0,06	15,16	59,88
	Выпечка в ассортименте	50	3,08	0,40	1,52	0,50	30,39	144,66
прорм.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,48	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 7 день '			25,69	1,26	18,35	1,83	107,24	692,00

Завтрак 8 день

№416 (1996)	Шницель из говядины	100	17,11	14,50	13,33	6,23	15,65	249,73
№469 (1996)	Макаронные изделия отварные	180	6,62	0,03	5,87	0,78	44,00	254,69
№686 (2004)	Чай с лимоном	200/15/7	0,26	0,00	0,06	0,06	15,16	59,88
	Выпечка в ассортименте	50	3,08	0,40	1,52	0,50	30,39	144,66
прорм.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,48	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 8 день '			29,84	14,93	21,18	7,97	123,52	794,93

Завтрак 9 день

ТТК	Плов с грудкой цыпленка, булгуром	50/200	22,89	0,00	15,67	12,78	55,54	442,26
ТТК	Напиток вишневый	200	0,47	0,00	2,61	0,00	17,29	88,24
	Выпечка в ассортименте	50	3,08	0,40	1,52	0,50	30,39	144,66
прорм.	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 9 день '			29,96	0,40	20,28	13,76	126,62	785,15

Завтрак 10 день

№401 (1996)	Гуляш из говядины	50/50	14,24	15,01	9,92	2,57	6,42	175,84
ФБУН ЕМНЦ ПОЗРПП Роспотребнадзора по Свердловской области 2018 год	Каша гречневая вязкая с овощами	180	5,27	0,03	8,91	4,25	29,20	209,64
№686 (2004)	Чай с лимоном	200/15/7	0,26	0,00	0,06	0,06	15,16	59,88
	Выпечка в ассортименте	50	3,08	0,40	1,52	0,50	30,39	144,66
прорм.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,48	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 10 день '			25,62	15,44	20,81	7,78	99,49	675,99