

Согласовано
Директор БМАОУ СОШ №55
М.О. Калинин
09.01.2024г.



Утверждаю
Директор ООО "Каскал"
Н.А.Елькина



Основное десятидневное меню завтраков для 5-11 классов.

(за счет средств федерального и областного бюджета в виде субсидий и за счет средств родителей на сумму 84 рублей 60 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 маслом сливочным (батон)	10/25	1,94	0,05	8,82	0,74	13,14	139,29
№461(1994)	Биточек рубленый из курицы паровой с отрубями	100	17,40	0,01	3,74	0,23	11,28	152,09
№464 (1996)	Каша гречневая вязкая	180	5,20	0,03	5,84	1,44	27,09	174,83
№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	0,32	0,32	20,30	96,12
пром	Хлеб ржаной	30	1,93	0,00	0,36	0,36	12,25	56,85
Итого за 'Завтрак '			29,65	0,09	19,13	3,14	98,88	676,53

№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)								
№3 (2004)	Бутерброд с сыром (батон)	10/25	4,46	2,58	3,34	0,74	13,06	120,39
№394 (1996)	Жаркое по-домашнему со свиной	50/200	15,04	0,00	17,50	4,57	30,30	336,34
№686(2004)	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	0,32	0,32	20,30	96,12
пром	Хлеб ржаной	30	1,93	0,00	0,36	0,36	12,25	56,85
Итого за 'Завтрак '			24,66	2,58	21,57	6,05	89,99	665,43

№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" с отрубями	100	3,17	0,90	12,27	4,49	16,59	184,00
№466(1996)	Рис припущенный с куркумой	180	4,37	0,03	5,73	0,62	47,52	259,74
ТТК	Огурчик пикантный (подгарнировка)	30/3	0,24	0,00	2,97	2,23	1,03	31,11
№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	0,32	0,32	20,30	96,12
пром	Хлеб ржаной	30	1,93	0,00	0,36	0,36	12,25	56,85
Итого за 'Завтрак '			12,89	0,93	21,70	8,07	112,51	685,17

№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								
№3(2004)	Бутерброд с маслом сливочным (батон)	10/25	1,94	0,05	8,82	0,74	13,14	139,29
№ 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	180	3,85	0,84	6,39	0,60	28,08	183,63

№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	30	1,93	0,00	0,36	0,36	12,25	56,85
Итого за 'Завтрак '			19,48	0,89	26,45	8,12	95,14	685,20

№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	Бедро цыпленка запеченное по домашнему	100	18,08	0,06	22,26	0,25	0,44	274,46
№469(1996)	Макаронные изделия отварные	180	6,62	0,03	5,87	0,78	44,00	254,69
ТТК	Помидор пикантный (подгарнировка)	20/2	0,22	0,00	2,00	1,51	1,02	22,70
№705 (2004)	Напиток из плодов шиповника	200	0,31	0,00	0,14	0,14	26,07	99,27
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 '			28,75	0,09	30,75	3,16	94,93	761,11

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)								
№403(1996)	Плов (со свиной)	250	16,88	0,00	21,98	8,92	54,69	483,49
№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
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,38	0,00	0,35	0,40	10,56	44,45
Итого за 'Завтрак '			21,03	0,00	22,86	9,86	102,73	693,67

№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)								
методические рекомендации питания детей ФБУН	Свекла отварная с льняным маслом	100	1,44	0,00	6,95	5,24	10,81	105,37
ТТК	Грудка цыпленка тушенная с овощами и соусом "ароматная"	50/50	15,16	0,22	8,92	4,01	6,37	164,70
№469(1996)	Макаронные изделия отварные	180	6,62	0,03	5,87	0,78	44,00	254,69
№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 '			26,94	0,25	22,27	10,56	99,40	692,10

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
8 день (среда)								
№43(2003)	Суфле "Рыбка"	100	14,52	13,63	15,05	1,77	9,97	332,79
№472 (1996)	Пюре картофельное	180	3,85	0,84	6,39	0,60	28,08	183,63
№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	30	1,94	0,00	0,35	0,35	12,26	56,85
Итого за 'Завтрак '			22,74	14,47	22,08	3,01	80,36	702,72

№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)								
№3(2004)	Бутерброд с маслом сливочным (батон)	10/25	1,94	0,05	8,82	0,74	13,14	139,29
№469(2004)	Фрикадельки в соусе из говядины	50/50	8,40	0,01	6,55	0,81	10,55	134,51
уральский региональный центр питания ФГБОУ ВО	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	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09
пром	Хлеб ржаной	30	1,94	0,00	0,35	0,35	12,26	56,85
Итого за 'Завтрак '			21,14	0,07	19,11	2,27	105,44	662,85

№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)								
№3(2004)	Бутерброд с сыром (батон)	10/25	4,46	2,58	3,34	0,74	13,06	120,39
№284(1996)	Омлет натуральный с маслом сливочным	145/5	14,72	14,72	19,55	2,25	2,70	265,22
№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	30	1,94	0,00	0,35	0,35	12,26	56,85
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,38	0,00	0,35	0,40	10,56	44,45
Итого за 'Завтрак '			23,93	17,30	23,88	4,03	68,63	616,36

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 634721627414093995837494482188458045512377282758

Владелец Калинин Максим Олегович

Действителен с 21.06.2023 по 20.06.2024