

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



Утверждаю
 Директор ООО "Каскад"
 Н.А.Елькина



Основное десятидневное меню завтраков для 1-4 классов с пищевой аллергией на коровье молоко

(за счет средств федерального и областного бюджета в виде субсидий 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)								
№461(1994)	Биточек рубленый из курицы паровой с отрубями	90	15,67	0,01	3,36	0,21	10,15	127,88
№464(1996)	Каша гречневая вязкая	150	4,52	0,03	5,42	1,18	24,31	157,92
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	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 '			24,15	0,04	12,28	4,15	73,71	484,25

№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)								
№394(1996)	Жаркое по-домашнему со свиной	50/200	15,04	0	17,5	4,57	30,3	336,34
ТТК	Помидор пикантный(подгарнировка)	30/3	0,32	0,00	3,00	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	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 '			19,13	0,00	21,03	7,37	69,31	536,12

№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	90	2,85	0,81	11,04	4,04	14,93	165,60
№466(1996)	Рис припущенный с куркумой	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	0,2	0	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)								
№ 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	150	2,87	0,03	4,68	0,56	23,73	147,40
ТТК	Помидор пикантный(подгарнировка)	30/3	0,32	0,00	3,00	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	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 '			16,29	0,03	18,80	9,49	74,36	523,16

№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)								
№562 (2014)	Ежики с рисом	90	13,17	0,00	14,29	8,57	12,95	231,82
№469 (1996)	Капуста тушеная с фасолью	150	3,20		3,50		11,70	83,80
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	40	2,97	0,00	0,32	0,32	20,30	96,12
пром	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
Итого за 'Завтрак '			21,04	0,00	20,38	10,68	67,89	526,11

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
ТТК	Огурчик пикантный(подгарнировка)	30/3	0,32	0,00	3,00	2,26	1,53	34,05
ТТК	Напиток с витаминами "Витошка"	200	0,00	0,00	0,00	0,00	18,97	70,76
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 '			19,98	0,00	25,38	11,58	93,51	674,26

№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 по питанию детей ФБУН	Свекла отварная с льняным маслом	60	0,86	0,00	4,17	3,14	6,49	63,22
ТТК	Курица отварная (бедро)	100	19,84	19,76	7,33	0,01	0,62	147,38
№469(1996)	Макаронные изделия отварные	150	5,51	0,03	4,89	0,65	36,65	212,18
№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 '			29,93	19,79	16,92	4,33	81,98	590,13

№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"	90	13,07	12,27	13,53	1,58	8,98	209,40
№518 (2004)	Картофель отварной	150	2,87	0,03	4,68	0,56	23,73	147,40
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	40	2,97	0,00	0,32	0,32	20,30	96,12
пром	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
Итого за 'Завтрак '			20,56	12,30	20,80	4,24	76,69	568,91

№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)								
№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	150	5,32	0,01	2,59	0,06	33,49	170,32
ТТК	Помидор пикантный(подгарнировка)	30/3	0,32	0,00	3,00	2,26	1,53	34,05
ТТК	Напиток фруктово-ягодный	200	0,22	0	0	0	25,11	96,32
пром	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,97	0,00	0,32	0,32	20,30	96,12
пром	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,49	0,00	0,16	0,16	10,15	48,06
Итого за 'Завтрак '			18,72	0,02	12,62	3,61	101,13	579,37

№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)								
№401(1996)	Гуляш из свинины	50/50	12,25	0	15,55	2,5	3,93	204,08
№36(2003)	Рис припущенный с овощами	150	3,80	0,02	6,38	2,74	40,84	235,73
№685 (2004)	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	0,05	0,05	14,82	57,35
пром	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,97	0,00	0,32	0,32	20,30	96,12
пром	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,49	0,00	0,16	0,16	10,15	48,06
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,38	0,00	0,35	0,40	10,56	44,45
Итого за 'Завтрак '			21,09	0,02	22,81	6,17	100,60	685,79

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 634721627414093995837494482188458045512377282758

Владелец Калинин Максим Олегович

Действителен с 21.06.2023 по 20.06.2024