

Согласовано
Директор БМАОУ СОИ №55
М.О. Калинин
2025 г.

Утверждаю
Директор ООО "Каскад"
Н.А.Елькина
2025 г.

Основное десятидневное меню завтраков для 1-4 классов.

(за счет средств федерального и областного бюджета в виде субсидий на сумму 96 рублей 00 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	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
№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 '			25,85	0,09	18,13	2,66	85,82	592,43

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

2 день (вторник)

№297(1996)	Запеканка из творога со сгущенным молоком	50/5	9,30	8,78	6,29	0,06	11,00	139,08
№35(2003)	Каша "Дружба" со сливочным маслом	200/10	7,15	2,81	11,49	1,03	44,31	307,45
№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 '			20,22	11,59	18,31	1,63	92,79	612,25

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

3 день (среда)

№320 (1996)	Рыба запеченная под молочным соусом с сыром	90	2,70	2,70	9,10	0,22	9,10	126,00
№466(1996)	Рис припущенный с куркумой	150	3,64	0,03	4,82	0,51	39,63	216,96
№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 '			10,70	2,73	14,57	1,38	91,03	529,25

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

4 день (четверг)

№562(2014)	Ежики с рисом	90	13,20	0,00	14,30	6,13	12,90	235,00
№472(1996)	Пюре картофельное	150	3,21	0,70	5,33	0,50	23,40	153,04
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	30	1,93	0,00	0,36	0,36	12,25	56,85
Итого за 'Завтрак '			21,14	0,70	23,28	9,55	79,39	606,77

№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)

№261 (1996)	Каша "Янтарная" (из пшена с яблоками)	250	10,31	4,56	14,97	1,74	51,09	376,91
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
	Выпечка в ассортименте	50	3,26	0,59	2,84	0,59	30,81	158,84
Итого за 'Завтрак '			14,36	3,42	15,12	3,70	112,91	631,62

№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)

№3(2004)	Бутерброд с маслом сливочным (батон)	10/25	1,94	0,05	8,82	0,74	13,14	139,29
№257(1996)	Каша кукурузная вязкая с маслом сливочным	200/10	7,30	2,82	11,00	0,57	46,00	304,00
№685(2004)	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	0,05	0,05	14,82	57,35
пром	Творожок "наша маша" классический	100	9,00	0,00	5,00	0,00	4,00	96,20
пром	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,49	0,00	0,16	0,16	10,15	48,06
Итого за 'Завтрак '			19,93	2,87	25,03	1,52	88,11	644,90

№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 питание детей ФБУН	Свекла отварная с льняным маслом	60	0,86	0,00	4,17	3,14	6,49	65,22
ТТК	Грудка цыпленка тушенная с овощами и соусом "ароматная"	50/50	15,16	0,22	8,92	4,01	6,37	165,70
№469(1996)	Макаронные изделия отварные	150	5,51	0,03	4,89	0,65	36,65	212,18
ТТК	Напиток фруктово-ягодный	200	0,22	0	0	0	25,11	96,32
пром	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,49	0,00	0,16	0,16	10,15	49,06
пром	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
Итого за 'Завтрак '			24,53	0,25	18,38	8,20	92,94	626,39

№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)	Котлеты рыбные(паровые) с отрубями, соусом молочным(минтай)	90	9,47	8,03	3,70	1,58	8,23	105,20
№472(1996)	Пюре картофельное	150	3,21	0,70	5,33	0,50	23,40	173,04
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	60,35
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 '			17,20	8,73	11,66	4,22	74,62	488,27

№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)

№401(1996)	Гуляш из свинины	50/50	12,25	0,00	15,55	2,50	3,93	204,08
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
№705(2004)	Напиток из плодов шиповника	200	0,30	0,00	0,10	0,10	26,10	99,00

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 '			21,71	0,01	21,72	5,40	88,45	617,44

№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	130,39
№284(1996)	Омлет натуральный с маслом сливочным	145/5	14,72	14,72	19,55	2,25	2,70	255,22
№686(2004)	Чай с лимоном	200/15/7	0,25	0,00	0,05	0,06	14,08	56,73
пром	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,49	0,00	0,16	0,16	10,15	49,06
пром	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
-	Фрукты свежие (яблоко)	110	0,41	0,00	0,39	0,44	11,61	60,90
Итого за 'Завтрак '			22,62	17,30	23,73	3,89	59,77	590,21

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 585249322191308794809203999415189642533074891263
Владелец Калинин Максим Олегович
Действителен с 02.07.2024 по 02.07.2025