

Согласовано

Директор БМАОУ СОИИ №55

М.О. Калинин

2025 г.

Утверждаю

Директор ООО "Каскад"

Н.А. Елькина

2025 г.

## Основное десятидневное меню завтраков для детей обучающихся в 1-4 классах с пищевой аллергией на молоко.

(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.		
<b>1 день (понедельник)</b>								
№461(1994)	Биточек рубленый из курицы паровой с отрубями	90	15,67	0,01	3,36	0,21	10,15	127,88
№463 (1996)	Каша гречневая рассыпчатая (гарнир) с маслом растительным	150	8,55	0,00	6,55	6,55	46,22	266,26
ТТК	Огурчик пикантный(подгарнировка)	30/3	0,24	0,00	2,97	2,20	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	30	1,93	0,00	0,36	0,36	12,25	56,85
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>28,82</b>	<b>0,01</b>	<b>13,53</b>	<b>9,61</b>	<b>99,70</b>	<b>611,53</b>

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
<b>2 день (вторник)</b>								
№394(1996)	Жаркое по-домашнему со свининой	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	30	1,93	0,00	0,36	0,36	12,25	56,85
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>19,77</b>	<b>0,00</b>	<b>21,15</b>	<b>7,49</b>	<b>73,39</b>	<b>555,06</b>

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
<b>3 день (среда)</b>								
№303 (1996)	Рыба припущенная	90	20,35	20,26	6,44	0,01	0,81	142,04
№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
№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	30	1,93	0,00	0,36	0,36	12,25	56,85
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>28,61</b>	<b>20,29</b>	<b>13,94</b>	<b>2,71</b>	<b>94,71</b>	<b>607,69</b>

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
<b>4 день (четверг)</b>								
№562(2014)	Ежики с рисом	90	13,20	0,00	14,30	6,13	12,90	235,00
№472 (1996)	Пюре картофельное без молока с подсолнечным маслом	150	2,51	0,00	4,91	4,91	22,25	142,01
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
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>20,44</b>	<b>0,00</b>	<b>22,86</b>	<b>13,96</b>	<b>78,24</b>	<b>595,73</b>

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
<b>5 день (пятница)</b>								
№47 (2004)	Фрикадельки из говядины (паровые) с отрубями, маслом растительным	90	14,00	0,01	9,00	0,12	7,45	167,27
№257 (1996)	Каша пшенная вязкая (гарнир) с маслом растительным	150	4,11	0,00	5,09	5,09	26,39	167,16
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	30	1,93	0,00	0,36	0,36	12,25	56,85
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>22,27</b>	<b>0,01</b>	<b>14,69</b>	<b>5,81</b>	<b>80,29</b>	<b>534,13</b>

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
<b>6 день (понедельник)</b>								
№424 (1996)	Биточки паровые из говядины с отрубями	90	14,16	0,02	8,98	0,24	8,16	167,07
ФБУН ЕМНЦ ПОЗРПП Роспотребнадзора 2018	Каша кукурузная (без молока) с маслом подсолнечным	150	1,22	0,00	3,85	3,67	13,37	90,32
№685(2004)	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	0,05	0,05	14,82	57,35
-	Фрукты свежие (яблоко)	110	0,41	0,00	0,39	0,44	11,61	60,90
пром	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09
пром	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,93	0,00	0,36	0,36	12,25	56,85
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>20,15</b>	<b>0,02</b>	<b>13,87</b>	<b>5,00</b>	<b>75,44</b>	<b>504,58</b>

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
<b>7 день (вторник)</b>								
методические рекомендации питание детей ФБУН	Свекла отварная с льняным маслом	60	0,86	0,00	4,17	3,14	6,49	65,22
ТТК	Курица отварная	100	20,72	21,96	8,60	0,01	0,56	162,15
№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
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>30,09</b>	<b>21,99</b>	<b>18,06</b>	<b>4,20</b>	<b>87,13</b>	<b>622,84</b>

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
<b>8 день (среда)</b>								
№572 (2004)	Овощи свежие (в нарезке)	60	0,56	0,00	0,09	0,09	2,56	12,31
№303 (1996)	Рыба припущенная	100	22,61	22,51	7,15	0,01	0,90	157,83
№518 (2004)	Картофель отварной с маслом растительным	150	2,94	0,00	4,90	4,90	26,02	158,49
№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
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>30,47</b>	<b>22,51</b>	<b>12,79</b>	<b>5,65</b>	<b>71,78</b>	<b>517,91</b>

№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
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>21,71</b>	<b>0,01</b>	<b>21,72</b>	<b>5,40</b>	<b>88,45</b>	<b>617,44</b>

№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)**

ТТК	Курица отварная	100	20,72	21,96	8,60	0,01	0,56	162,15
№36 (2003)	Рис припущенный с овощами	150	3,78	0,00	6,44	6,44	40,81	236,07
№686(2004)	Чай с лимоном	200/15/7	0,25	0,00	0,05	0,06	14,08	56,73
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)	110	0,41	0,00	0,39	0,44	11,61	60,90
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>28,68</b>	<b>21,96</b>	<b>15,96</b>	<b>7,43</b>	<b>90,46</b>	<b>625,85</b>

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 585249322191308794809203999415189642533074891263

Владелец Калинин Максим Олегович

Действителен с 02.07.2024 по 02.07.2025