

Согласовано
 Директор МАОУ СОШ
 с углубленным изучением отдельных предметов №122
 К.В.Терещенко

Утверждаю
 Директор ООО "Каскад"

Н.А.Елькина

Основное десятидневное меню завтраков для детей, обучающихся в 1-4 классах (с пищевой аллергией на молочную продукцию, куриное яйцо, рыбу)

(за счет средств субсидии, выделенной муниципальному образованию "город Екатеринбург" на обеспечение бесплатным питанием (завтрак) обучающихся в первую смену, в размере 81 рубль 02 копейки)

1 день (понедельник)

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
1-4 классы - завтрак								
ТТК	Огурчик пикантный	20/2	0,16	0,00	1,98	1,49	0,69	20,74
№449(1996)	Плов из филе цыпленка с куркумой	250	19,21	0,00	14,76	13,07	58,11	436,82
ТТК	Напиток с витаминами "Витошка"	200	0,00	0,00	0,00	0,00	18,97	70,76
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	35	2,61	0,00	0,27	0,27	17,77	84,11
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
Итого за 'Завтрак '			23,27	0,00	17,25	15,07	103,71	650,33

2 день (вторник)

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
1-4 классы - завтрак								
ТТК	Огурчик пикантный	20/2	0,16	0,00	1,98	1,49	0,69	20,74
№1/9	Мясо кур отварное	90	20,38	20,34	17,14	0,00	0,30	236,83
№469 (1996)	Макаронные изделия отварные с растительным маслом	150	5,49	0,00	4,96	4,96	36,61	212,49
№685 (1996)	Чай с лимоном	200/15/7	0,20	0,00	0,05	0,05	14,82	57,35
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,98	0,00	0,31	0,31	20,31	96,12
пром.	Хлеб ржаной	35	2,26	0,00	0,41	0,41	14,30	66,33
Итого за 'Завтрак'			31,47	20,34	24,85	7,22	87,03	689,86

3 день (среда)

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
1-4 классы - завтрак								
ТТК	Огурчик пикантный	20/2	0,16	0,00	1,98	1,49	0,69	20,74
№422 (1996)	Гуляш из говядины	90	14,08	0,00	10,94	4,32	3,64	168,70
№463 (1996)	Каша гречневая вязкая с маслом растительным	150	8,55	0,00	6,55	6,55	46,22	266,26
№686 (2004)	Чай с сахаром	200/15	0,25	0,00	0,05	0,06	14,08	55,73
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'			25,82	0,00	19,92	12,82	82,95	597,39

4 день (четверг)

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
1-4 классы - завтрак								
№47(2004)	Фрикадельки из говядины с отрубями, маслом растительным	90	14,54	0,00	7,80	1,63	8,86	160,14
№257 (1996)	Каша пшениная вязкая с маслом растительным	150	4,11	0,00	5,09	5,09	26,39	167,16
№685 (2004)	Чай с лимоном	200/15/7	0,20	0,00	0,05	0,05	14,82	57,35
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,98	0,00	0,31	0,31	20,31	96,12
пром.	Хлеб ржаной	40	2,59	0,00	0,47	0,47	16,35	75,80
Итого за 'Завтрак '			24,42	0,00	13,72	7,55	86,73	556,57

5 день (пятница)

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
1-4 классы - завтрак								
ТТК	Помидор пикантный	20/2	0,22	0,00	2,00	1,51	1,02	22,70
№422(1996)	Тефтели из говядины с отрубями и соусом	60/50	9,33	0,00	10,59	6,13	11,62	175,99
№755 (1982)	Макаронные изделия отварные с растительным маслом	150	5,49	0,00	4,96	4,96	36,61	212,49
ТТК	Напиток с витаминами "Витошка"	200	0,00	0,00	0,00	0,00	18,97	70,76
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	35	2,61	0,00	0,27	0,27	17,77	84,11
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
Итого за 'Завтрак'			18,94	0,00	18,06	13,11	94,16	603,95

6 день (понедельник)

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
1-4 классы - завтрак								
ТТК	Огурчик пикантный	30/3	0,24	0,00	2,97	2,23	1,03	31,11
№63(2003)	Фрикадельки из курицы с растительным маслом, с отрубями	90	15,50	0,61	6,28	0,18	7,45	146,77
ТТК	Каша гречневая вязкая с овощами, с растительным маслом	150	4,39	0,02	7,42	3,54	24,34	174,71
№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	3,35	0,00	0,35	0,35	22,84	108,14
пром.	Хлеб ржаной	40	2,59	0,00	0,47	0,47	16,35	75,80
Итого за 'Завтрак '			26,32	0,63	17,54	6,83	86,09	592,26

7 день (вторник)

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
1-4 классы - завтрак								
№17(2003)	Салат из свеклы с сыром с льняным маслом	60	2,98	2,32	11,20	6,51	4,98	130,34
№702 (1982)	Рагу из птицы (филе)	250	21,12	0,02	6,84	0,69	37,84	288,11
№705(2004)	Напиток из плодов шиповника	200	0,31	0,00	0,14	0,14	26,07	99,27
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
-	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,38	0	0,35	0,4	10,56	44,45
Итого за 'Завтрак '			27,57	2,34	18,93	8,14	97,77	648,13

8 день (среда)

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
1-4 классы - завтрак								
ТТК	Огурчик пикантный	30/3	0,24	0	2,97	2,23	1,03	31,11
№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 с маслом растительным	150	2,94	0,00	4,90	4,90	26,02	158,49
№685 (2004)	Чай с лимоном	200/15/7	0,20	0,00	0,05	0,05	14,82	57,35
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,98	0,00	0,31	0,31	20,31	96,12
пром.	Хлеб ржаной	35	2,26	0,00	0,41	0,41	14,30	66,33
Итого за 'Завтрак'			17,95	0,00	19,23	14,03	88,10	585,39

9 день (четверг)

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
1-4 классы - завтрак								
ТТК	Помидор пикантный	20/2	0,22	0,00	2,00	1,51	1,02	22,70
№444 (1996)	Филе цыплят тушенное в соусе	60/50	17,35	0,00	4,52	1,70	6,20	129,45
№257 (1996)	Каша пшеничная вязкая с маслом растительным	150	4,11	0,00	5,09	5,09	26,39	167,16
№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 '			29,78	0,00	13,57	10,26	91,33	583,79

10 день (пятница)

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
1-4 классы - завтрак								
ТТК	Огурчик пикантный	20/2	0,16	0,00	1,98	1,49	0,69	20,74
№1/9	Мясо кур отварное	90	22,64	22,60	19,05	0,00	0,34	263,14
№469(1996)	Макаронные изделия отварные с растительным маслом	150	5,49	0,00	4,96	4,96	36,61	212,49
№685 (2004)	Чай с лимоном	200/15/7	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 '			32,01	22,60	26,52	6,98	75,86	663,71