

УТВЕРЖДАЮ
 Директор ООО "Каскад"
 Н.А.Ельжина
 " _____ " _____ 2024г.

СОГЛАСОВАНО
 Директор МАОУ Гимназия №8
 Н.А.Швидко
 " _____ " _____ 2024г.

Основное десятидневное меню завтраков для 8-11 классов

за счет средств субсидии, выделенной муниципальному образованию "город Екатеринбург" на обеспечение бесплатным одноразовым питанием (завтрак), обучающихся в первую смену, в размере 98 рублей 52 копеек (завтрак №4)

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
Завтрак 1 день (понедельник)								
№493 (2004)	Филе цыплят тушенное в сметанном соусе	60/50	17,85	0,32	10,07	3,98	7,35	186,44
ТТК	Каша гречневая вязкая с овощами	180	5,27	0,03	8,91	4,25	29,20	209,64
ТТК	Огурчик пикантный (подгарнировка)	30/3	0,24	0,00	2,97	2,23	1,03	31,11
№685 (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 '			27,78	0,35	22,59	11,11	79,15	611,86
Завтрак 2 день (вторник)								
№3 (2004)	Бутерброд с сыром (батон)	10/25	4,46	2,58	3,34	0,74	13,06	100,39
№476 (1997)	Котлеты домашние с отрубями	100	14,85	0,15	12,26	2,71	11,35	213,74
№466 (1996)	Рис припущенный с куркумой	180	4,37	0,03	5,73	0,62	47,52	259,74
№685 (2004)	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	0,05	0,05	14,82	57,35
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 '			26,66	2,76	21,78	4,52	105,07	717,19
Завтрак 3 день (среда)								
№3 (2004)	Бутерброд с маслом сливочным (батон)	10/25	1,94	0,05	8,82	0,74	13,14	139,29
№320 (1996)	Рыба запеченная под молочным соусом с сыром	75/30	20,59	20,38	14,80	1,30	2,07	224,14
№472 (1996)	Пюре картофельное	180	3,85	0,84	6,39	0,60	28,08	183,63
№685 (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 '			30,80	21,27	30,65	3,29	84,86	731,74

Завтрак 4 день (четверг)

№424 (1996)	Биточки паровые из говядины с отрубями	100	15,70	0,02	9,96	0,26	9,01	185,55
ТТК	Булгур с овощами	180	6,38	0,01	3,10	0,07	40,18	204,38
№685 (2004)	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	0,05	0,05	14,82	57,35
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,38	0,00	0,35	0,40	10,56	44,45
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 '			26,83	0,03	14,05	1,37	102,06	620,67

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

Завтрак 5 день (пятница)

№3 (2004)	Бутерброд с сыром (батон)	15/20	5,16	3,95	4,04	0,60	9,70	96,43
№422 (1996)	Тефтели из говядины с отрубями и соусом	60/50	11,52	0,00	13,11	7,74	13,80	215,84
№472 (1996)	Пюре картофельное	180	3,85	0,84	6,39	0,60	28,08	183,63
№1041 (1982)	Напиток лимонный	200	0,14	0,00	0,02	0,02	15,45	61,55
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 '			24,19	4,79	24,04	9,44	90,43	667,44

Завтрак 6 день (понедельник)

№401 (1996)	Гуляш из свинины	70/50	16,73	0,00	20,60	2,50	3,93	267,42
№464 (1996)	Каша гречневая вязкая	180	5,20	0,03	5,84	1,44	27,09	174,83
ТТК	Напиток из смородины	200	1,13	0,00	0,12	0,00	15,70	65,27
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 '			26,58	0,03	27,04	4,42	70,12	617,51

Завтрак 7 день (вторник)

№474 (1997)	Котлеты особые с отрубями	100	15,59	0,00	13,13	2,64	7,15	207,97
№36 (2003)	Рис припущенный с овощами	180	4,57	0,03	7,65	3,29	49,01	282,87
№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 '			24,53	0,03	21,42	6,57	98,47	677,13

Завтрак 8 день (среда)

№3 (2004)	Бутерброд с сыром (батон)	10/25	4,46	2,58	3,34	0,74	13,06	100,39
№460(1996)	Котлета рубленая из птицы с отрубями	100	18,44	0,00	6,36	4,47	14,57	198,08
№486 (1996)	Рагу из овощей	180	3,60	0,00	8,47	8,47	22,16	170,87
588 (1996)	Компот из смеси сухофруктов	200	0,31	0,00	1,74	0,00	16,42	77,41
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 '			29,59	2,58	20,31	14,08	84,53	632,72

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.		
Завтрак 9 день (четверг)								
№33 (2001)	Рыба, запеченная в омлете	100	20,41	19,94	10,64	2,21	3,78	192,39
№472 (1996)	Пюре картофельное (гарнир)	180	3,85	0,84	6,39	0,60	28,08	183,63
ТТК	Огурчик пикантный (подгарнировка)	30/3	0,24	0,00	2,97	2,23	1,03	31,11
№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	30	1,94	0,00	0,35	0,35	12,26	56,85
Итого за 'Завтрак '			28,98	20,78	20,73	5,77	86,45	635,34

Завтрак 10 день (пятница)

№47 (2004)	Фрикадельки из говядины (паровые) с отрубями	100	16,47	14,92	10,80	0,27	8,46	193,33
№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	30	1,94	0,00	0,35	0,35	12,26	56,85
Итого за 'Завтрак '			27,46	14,95	17,31	1,69	94,77	634,31