

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Каскад"  
Н.А.Елькина  
" " " 2024г.

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ Гимназия №8  
Е.Е.Трофимова  
" 09 " " 2024г.

**Основное десятидневное меню завтраков для 8-11 классов  
обучающихся в первую смену за счет средств родителей в размере 160 рублей 00 копеек  
(завтрак №3)**

№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>Завтрак 1 день (понедельник)</b>								
ТТК	Салат "Цезаренок"	100	8,71	6,98	17,07	10,30	10,53	231,23
№493 (2004)	Филе цыплят тушенное в сметанном соусе	75/50	22,08	0,32	10,58	3,99	8,05	209,50
ТТК	Каша гречневая вязкая с овощами	180	5,27	0,03	8,91	4,25	29,20	209,64
ТТК	Напиток из брусники	200	2,70	0,00	2,51	0,00	39,25	163,66
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
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>41,54</b>	<b>7,33</b>	<b>39,47</b>	<b>18,94</b>	<b>105,35</b>	<b>899,99</b>

**Завтрак 2 день (вторник)**

№2 (2001)	Салат овощной с зеленым горошком	100	1,93	0,00	14,93	14,93	11,87	186,45
№401 (1996)	Гуляш из говядины	70/50	21,64	0,00	12,72	2,42	4,01	216,45
№466 (1996)	Рис припущенный с куркумой	180	4,37	0,03	5,73	0,62	47,52	259,74
ТТК	Напиток фруктово-ягодный	200	0,22	0,00	0,00	0,00	25,11	96,32
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>31,68</b>	<b>0,03</b>	<b>33,86</b>	<b>18,45</b>	<b>111,91</b>	<b>868,95</b>

**Завтрак 3 день (среда)**

ТТК	Салат с пекинской капустой, кукурузой, льняным маслом	100	3,46	2,49	12,20	7,47	6,45	148,28
№320 (1996)	Рыба запеченная под молочным соусом с сыром	75/30	2,85	2,09	9,13	1,30	10,82	132,50
№472 (1996)	Пюре картофельное (гарнир)	180	3,85	0,84	6,39	0,60	28,08	183,63
№686 (2004)	Чай с лимоном	200/15/7	0,25	0,00	0,05	0,06	14,08	55,73
№850 (1997)	Хачапури имеретинские	50	8,47	6,85	7,56	0,42	13,85	158,55
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
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>21,66</b>	<b>12,27</b>	<b>35,73</b>	<b>10,25</b>	<b>91,60</b>	<b>764,66</b>

**Завтрак 4 день (четверг)**

№9 (2003)	Салат "Золотая осень" с льняным маслом	100	1,17	0,00	9,95	7,50	8,28	123,44
№416(1996)	Мясо тушеное	60/50	20,07	0,00	12,55	2,98	3,36	206,35
ТТК	Булгур с овощами	180	6,38	0,01	3,10	0,07	40,18	204,38
ТТК	Напиток из брусники	200	2,70	0,00	2,51	0,00	39,25	163,66
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>33,84</b>	<b>0,01</b>	<b>28,59</b>	<b>11,03</b>	<b>114,47</b>	<b>807,83</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>Завтрак 5 день (пятница)</b>								
№430 (1996)	Запеканка картофельная с мясом	243/5	5,37	0,02	13,91	9,86	45,82	326,36
ТТК	Помидор пикантный (подгарнировка)	30/3	0,32	0,00	3,00	2,26	1,53	34,05
№1041 (1982)	Напиток лимонный	200	0,14	0,00	0,02	0,02	15,45	61,55
	Творожок "Наша машина" классический	100	9,00	0,00	5,00	0,00	4,00	96,20
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
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>19,00</b>	<b>0,02</b>	<b>22,52</b>	<b>12,73</b>	<b>94,29</b>	<b>647,10</b>

#### Завтрак 6 день (понедельник)

ТТК	Салат из свежих огурцов и помидоров с пекинской капустой, льняным маслом	100	0,93	0,00	9,94	7,45	4,23	108,89
№423 (2004)	Бефстроганов из говядины школы	60/50	19,90	0,56	18,34	5,85	6,24	268,33
№464 (1996)	Каша гречневая вязкая (гарнир)	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
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>30,68</b>	<b>0,59</b>	<b>34,72</b>	<b>15,22</b>	<b>76,66</b>	<b>727,31</b>

#### Завтрак 7 день (вторник)

№60 (1996)	Винегрет овощной	100	1,64	0,00	9,97	9,88	9,61	131,38
№403 (1996)	Плов (с говядиной)	250	5,28	0,00	8,53	8,53	54,69	316,07
№588 (1996)	Компот из кураги	200	1,02	0,00	0,06	0,06	28,19	106,45
пром.	Творожок "Наша машина" классический	100	9,00	0,00	5,00	0,00	4,00	96,20
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	35	2,61	0,00	0,27	0,27	17,77	84,11
пром.	Хлеб ржаной	30	1,94	0,00	0,35	0,35	12,26	56,85
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>21,49</b>	<b>0,00</b>	<b>24,18</b>	<b>19,09</b>	<b>126,52</b>	<b>791,06</b>

#### Завтрак 8 день (среда)

ТТК	Салат из свежих помидоров с сыром, льняным маслом	100	5,96	5,15	11,72	5,04	3,82	145,04
ТТК	Люля-кебаб из курицы по школьному	100	18,86	0,05	10,77	0,04	2,32	180,24
ТТК	Сложный гарнир (рис с куркумой, фасоль отварная с маслом)	120/60	17,44	0,003	6,67	0,41	59,71	371,28
588 (1996)	Компот из смеси сухофруктов	200	0,30	0,00	1,56	0,00	19,79	88,69
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,15	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
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>45,00</b>	<b>5,20</b>	<b>31,12</b>	<b>5,89</b>	<b>103,96</b>	<b>871,21</b>

#### Завтрак 9 день (четверг)

ТТК	Рыба запеченная с овощами	100	20,60	21,56	17,37	5,04	2,81	249,23
№472 (1996)	Пюре картофельное (гарнир)	180	4,28	0,93	7,10	0,67	31,20	204,04
№329 (1982)	Зеленый горошек консервированный отварной (дополнительный гарнир)	30	1,39	0,01	1,57	0,06	3,82	31,91
№705 (2004)	Напиток из плодов шиповника	200	0,31	0,00	0,14	0,14	26,07	99,27
ТТК	Пирожок слоеный с творогом	60	7,04	6,83	13,96	0,02	19,01	227,04
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
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>36,40</b>	<b>29,33</b>	<b>40,54</b>	<b>6,33</b>	<b>101,23</b>	<b>897,45</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>Завтрак 10 день (пятница)</b>								
№7 (2003)	Салат "Здоровье" с льняным маслом	100	1,25	0,00	9,87	7,43	6,76	117,63
№47 (2004)	отрубями	100	16,47	14,92	10,80	0,27	8,46	193,33
	Макароны с сыром	180	10,86	5,20	13,97	0,67	37,84	321,16
№585 (1996)	Компот из вишни	200	0,62	0,62	3,48	0,00	26,97	132,52
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
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>31,98</b>	<b>20,74</b>	<b>38,52</b>	<b>8,77</b>	<b>98,35</b>	<b>850,60</b>