

Согласовано
 Директор МАОУ СОШ №208
 с углубленным изучением отдельных предметов
 Т.С.Чуб

Утверждаю
 Директор ООО "Каскад"
 Н.А.Елькина

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

(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 (дотация 81-02)								
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	14,76	13,07	58,11	436,82
ТТК	Напиток с витаминами "Витошка"	200	0	0	0	0	18,97	70,76
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,49	0	0,16	0,16	10,15	48,06
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0	0,24	0,24	8,17	37,9
Итого за 'Завтрак '			22,15	0,03	17,14	14,96	96,09	614,28

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 (дотация 81-02)								
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
№469(1996)	Макаронные изделия отварные с растительным маслом	150	5,51	0,03	4,89	0,65	36,65	212,18
№686(2004)	Чай с лимоном	200/15/7	0,26	0,00	0,06	0,06	12,23	48,74
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,98	0	0,31	0,31	20,31	96,12
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
Итого за 'Завтрак '			18,73	0,03	17,98	8,79	87,18	593,63

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 (дотация 81-02)								
№401(1996)	Гуляш из говядины	90	14,08	0	10,94	4,32	3,64	168,7
№463(1996)	Каша гречневая рассыпчатая (без молока) с растительным маслом	150	8,58	0,03	6,48	2,24	46,26	265,95
№685(2004)	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	0,05	0,05	14,82	57,35
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0	0,24	0,24	15,23	72,09
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0	0,24	0,24	8,17	37,9
Итого за 'Завтрак '			26,38	0,03	17,95	7,09	88,12	601,99

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 (дотация 81-02)								
№1/9(2018)	Мясо кур отварное	90	20,38	20,34	17,14	0,00	0,30	236,83
№257(1996)	Каша пшеничная вязкая (без молока) с маслом растительным	150	4,11	0	5,09	5,09	26,39	167,16
№685(2004)	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	0,05	0,05	14,82	57,35
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,98	0	0,31	0,31	20,31	96,12
пром.	Хлеб ржаной	30	1,94	0,00	0,35	0,35	12,26	56,85
-	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,38	0	0,35	0,4	10,56	44,45
Итого за 'Завтрак '			29,99	20,34	23,29	6,20	84,64	658,76

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 (дотация 81-02)								
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	10,59	6,13	11,62	175,99
№755 (1982)	Макаронные изделия отварные с растительным маслом	150	5,51	0,03	4,89	0,65	36,65	212,18
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	0,24	0,24	15,23	72,09
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0	0,24	0,24	8,17	37,9
Итого за 'Завтрак '			18,58	0,03	17,96	8,77	91,66	591,62

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 (дотация 81-02)								
ТТК	Огурчик пикантный	20/2	0,16	0,00	1,98	1,49	0,69	20,74
№63(2003)	Фрикадельки из курицы с отрубями	90	17,22	0,68	6,62	0,2	10,82	165,42
ФБУН ЕМЦ ПОЗРПП Роспотребнадзора	Каша гречневая вязкая (без молока) с овощами с растительным маслом	150	4,39	0,02	7,42	3,54	24,34	174,71
№686(1994)	Чай с лимоном	200/15/7	0,25	0	0,05	0,06	14,08	55,73
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,98	0	0,31	0,31	20,31	96,12
пром.	Хлеб ржаной	30	1,94	0,00	0,35	0,35	12,26	56,85
Итого за 'Завтрак '			26,94	0,70	16,73	5,95	82,50	569,57

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 (дотация 81-02)								
ТТК	Помидор пикантный	20/2	0,22	0,00	2,00	1,51	1,02	22,70
№459 (2004)	Рулет из говядины паровой	90	13,74	0,00	6,33	0,18	6,63	137,15
№36 (2003)	Рис припущенный с овощами с растительным маслом	150	3,65	0,02	5,73	2,80	37,93	217,61
№685 (2004)	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	0,05	0,05	14,82	57,35
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,98	0	0,31	0,31	20,31	96,12
пром.	Хлеб ржаной	30	1,94	0,00	0,35	0,35	12,26	56,85
Итого за 'Завтрак '			25,40	17,02	14,11	10,59	69,00	587,77

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 (дотация 81-02)								
ТТК	Огурчик пикантный	20/2	0,16	0,00	1,98	1,49	0,69	20,74
ТТК	Биточки из мяса говядины с капустой	90	12,62	12,18	15,67	7,31	6,24	214,82
№755(1982)	Макароны отварные с овощами с растительным маслом	150	5,02	0,01	7,88	5,45	33,30	221,48
ТТК	Напиток с витаминами "Витошка"	200	0	0	0	0	18,97	70,76
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 '			21,32	12,19	26,01	14,73	82,60	637,79

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 (дотация 81-02)								
ТТК	Огурчик пикантный	20/2	0,16	0,00	1,98	1,49	0,69	20,74
№1/9(2018)	Мясо кур отварное	90	20,38	20,34	17,14	0,00	0,30	236,83
№464 (1996)	Каша гречневая рассыпчатая (без молока) с растительным маслом	150	8,58	0,03	6,48	2,24	46,26	265,95
№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 '			32,89	0,00	26,13	4,27	84,73	689,24

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 (дотация 81-02)								
ТТК	Огурчик пикантный	20/2	0,16	0,00	1,98	1,49	0,69	20,74
№422(1996)	Тефтели из говядины с отрубями и соусом	60/50	9,33	0	10,59	6,13	11,62	175,99
№36 (2003)	Рис припущенный с овощами, растительным маслом	150	3,78	0,00	6,44	6,44	40,81	236,07
№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	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
Итого за 'Завтрак '			17,04	0,00	19,54	14,60	90,60	598,52