

Согласовано
 Директор МАОУ СОШ №208
 с углубленным изучением отдельных предметов
 Т.С.Чуб
 09.01.2024г.

Утверждаю
 Директор ООО "Аркада"

А.В.Данилова



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 85 рублей 20 копеек)

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.		
1-4 классы - завтрак (дотация 85-20)								
№449(1996)	Плов из филе цыпленка с куркумой	250	19,21	0	14,76	13,07	58,11	436,82
ТТК	Огурчик пикантный(подгарнировка)	20/2	0,16	0,00	1,98	1,49	0,69	20,74
№686(2004)	Чай с лимоном	200/15/7	0,26	0,00	0,06	0,06	12,23	48,74
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 '			22,41	0,03	17,20	15,02	89,35	592,26

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.		
1-4 классы - завтрак (дотация 85-20)								
№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	150	2,97	0,03	4,87	0,59	24,00	158,54
ТТК	Помидор пикантный (подгарнировка)	30/3	0,32	0,00	3,00	2,26	1,53	34,05
№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
Итого за 'Завтрак '			18,73	0,03	17,98	8,79	87,18	578,90

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.		
1-4 классы - завтрак (дотация 85-20)								
№401(1996)	Гуляш из говядины	45/45.	14,08	0	10,94	4,32	3,64	168,70
№466 (1996)	Рис припущенный с куркумой	150	3,64	0,03	4,38	0,46	36,02	197,24
ТТК	Огурчик пикантный (подгарнировка)	30/3	0,24	0,00	2,97	2,23	0,74	31,11
№686(2004)	Чай с лимоном	200/15/7	0,26	0,00	0,06	0,06	12,23	48,74
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0	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 '			22,39	0,03	18,94	7,66	80,12	574,73

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.		
1-4 классы - завтрак (дотация 85-20)								
№394 (1996)	Жаркое по-домашнему	50/150	15,22	12,38	9,72	3,65	24,24	243,36
ТТК	Напиток фруктово-ягодный	200	0,22	0	0	0	25,11	96,32
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 '			20,74	12,38	10,73	4,71	92,48	537,10

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.		
1-4 классы - завтрак (дотация 85-20)								
№422(1996)	Тефтели из говядины с отрубями и соусом	60/50	9,33	0	10,59	6,13	11,62	175,99
№469(1996)	Макаронные изделия отварные	150	5,51	0,03	4,89	0,65	36,65	212,18
ТТК	Помидор пикантный (подгарнировка)	30/3	0,32	0,00	3,00	2,26	1,53	34,05

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 '			18,68	0,03	18,96	9,52	92,17	602,97

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 85-20)

№461(1994)	Биточек рубленый из курицы паровой с маслом сливочным	90/5	14,95	0,03	6,26	0,15	9,22	149,57
№464 (1996)	Каша гречневая вязкая с овощами	150	4,39	0,02	7,42	3,54	24,34	174,71
ТТК	Огурчик пикантный (подгарнировка)	30/3	0,24	0,00	2,97	2,23	0,74	31,11
№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 '			24,75	0,05	17,36	6,64	80,95	564,09

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 85-20)

№470 (2004)	Фрикадельки в соусе из говядины	60/50	10,85	0,01	7,58	1,06	12,40	160,98
№36 (2003)	Рис припущенный с овощами	150	3,80	0,02	6,38	2,74	40,84	235,73
ТТК	Помидор пикантный (подгарнировка)	30/3	0,32	0,00	3,00	2,26	1,53	34,05
№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 '			25,40	17,02	14,11	10,59	69,00	598,10

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 85-20)

№424 (1996)	Биточки паровые из говядины с отрубями	90	14,16	0,02	8,98	0,24	8,16	167,07
тТК	Булгур с овощами	150	5,32	0,01	2,59	0,06	33,49	170,32
№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 '			24,60	0,03	12,28	1,01	89,04	547,70

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 85-20)

ТТК	Курица отварная (бедро)	100	19,84	19,76	7,33	0,01	0,62	147,38
№463(1996)	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,58	0,03	6,48	2,24	46,26	265,95
ТТК	Огурчик пикантный (подгарнировка)	20/2	0,16	0,00	1,98	1,49	0,69	20,74
№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 '			32,35	0,00	16,32	4,28	85,05	599,80

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 85-20)

№422(1996)	Тефтели из говядины с отрубями и соусом	60/50	9,33	0	10,59	6,13	11,62	175,99
№469(1996)	Макаронные изделия отварные	150	5,51	0,03	4,89	0,65	36,65	212,18

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	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
Итого за 'Завтрак '			18,93	0,03	19,01	9,58	87,28	587,95