

Согласовано
Директор МАОУ-гимназия № 94
С.А.Ярославцев
2025 г.



Утверждаю
Директор ООО "Каскад"
Н.А.Елькина
2025 г.



Основное десятидневное меню завтраков для 5-11 классов

с пищевой аллергией на молоко, молочные продукты (завтрак) обучающихся в первую смену, в
размере 128 рублей 56 копеек)

№ 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								
ТТК	Огурчик пикантный (подгарнировка)	30/3	0,24	0,00	2,97	2,23	0,74	31,11
№461 (1994)	Биточек рубленый из курицы паровой с отрубями	100	39,24	17,41	0,01	3,73	7,84	142,08
№466 (1996)	Рис припущенный с куркумой	180	4,37	0,03	5,73	0,62	37,52	200,74
ТТК	Напиток с витаминами "Витошка"	200	0,00	0,00	0,00	0,00	18,97	70,76
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,98	0,00	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'			48,77	17,44	9,37	7,24	97,64	597,66
Завтрак 2 день								
№416 (1996)	Шницель из говядины с отрубями	100	17,95	0,68	11,36	3,67	17,04	239,02
ФБУН ЕМНЦ ПОЗРПП Роспотребнадзора	Каша кукурузная (без молока) с маслом подсолнечным	250	2,03	0,00	6,41	6,12	22,29	150,53
№686 (2004)	Чай с лимоном	200/15/7	0,26	0,00	0,06	0,06	15,16	59,88
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,38	0,00	0,35	0,40	10,56	44,45
прорм.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,98	0,00	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 2 день'			25,54	0,68	18,84	10,91	97,62	646,86
Завтрак 3 день								
ТТК	Огурчик пикантный	30/3	0,24	0,00	2,97	2,23	1,03	41,11
№371 (2004)	Рыба припущенная (минтай)	100	17,62	0,00	1,11	0,01	12,42	123,46
№472 (1996)	Пюре картофельное без молока с маслом подсолнечным	180	3,02	0,00	5,79	5,79	26,70	169,53
№686 (2004)	Чай с лимоном	200/15/7	0,26	0,00	0,06	0,06	15,16	59,88
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,98	0,00	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 3 день'			26,06	0,00	10,59	8,75	87,88	546,96
Завтрак 4 день								
№476 (1997)	Котлеты домашние с отрубями	100	10,85	0,15	12,26	2,71	9,35	213,74
№257 (1996)	Каша пшенная вязкая (без молока) с маслом сливочным	200/5	3,52	0,02	5,52	1,58	35,36	212,32
№686 (2004)	Чай с лимоном	200/15/7	0,26	0,00	0,06	0,06	15,16	59,88
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,38	0,00	0,35	0,40	10,56	44,45
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,98	0,00	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 4 день'			19,28	0,17	18,74	5,30	98,91	664,43

Завтрак 5 день

ТТК	Помидор пикантный	30/3	0,32	0,00	3,00	2,26	1,53	34,05
№63 (2003)	Фрикадельки из курицы с отрубями (безмолочное меню)	90	14,87	0,00	6,54	4,59	6,41	142,65
№469(1996)	Макаронные изделия отварные	180	6,62	0,03	5,87	0,78	44	254,69
№686 (2004)	Чай с лимоном	200/15/7	0,26	0,00	0,06	0,06	15,16	59,88
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,97	0,00	0,32	0,32	20,30	96,12
пром.	Хлеб ржаной	30	1,94	0,00	0,35	0,35	12,26	56,85
Итого за 'Завтрак 5 день'			26,98	0,03	16,14	8,36	99,66	644,25

Завтрак 6 день

ТТК	Огурчик пикантный	30/3	0,24	0,00	2,97	2,23	1,03	41,11
ТТК	Палочки рыбные	90	15,14	0,78	6,99	5,49	18,70	193,98
№472 (1996)	Пюре картофельное без молока с маслом подсолнечным	180	3,02	0,00	5,79	5,79	26,70	169,53
№686 (2004)	Чай с лимоном	200/15/7	0,26	0,00	0,06	0,06	15,16	59,88
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,98	0,00	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 6 день'			23,58	0,78	16,47	14,23	94,16	617,48

Завтрак 7 день

№403 (1996)	Плов (со свиной)	250	14,88	0,00	18,98	8,92	43,20	383,49
№686 (2004)	Чай с лимоном	200/15/7	0,26	0,00	0,06	0,06	15,16	59,88
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
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,38	0,00	0,35	0,40	10,56	44,45
Итого за 'Завтрак 7 день'			19,69	0,00	19,98	9,97	96,41	616,78

Завтрак 8 день

ТТК	Индейка тушенная	100	14,49	0,22	10,93	4,01	6,37	180,14
№464 (1996)	Каша Дружба без молока с подсолнечным маслом	200/5	2,97	0,00	4,67	4,67	26,86	161,66
№686 (2004)	Чай с лимоном	200/15/7	0,26	0,00	0,06	0,06	15,16	59,88
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,98	0,00	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 8 день'			22,64	0,22	16,32	9,40	80,96	554,66

Завтрак 9 день

ТТК	Огурчик пикантный	15	0,12	0,00	1,48	1,11	0,52	15,55
№562 (2014)	Ежики с рисом (говядина, свинина)	100	13,83	0,00	11,87	3,92	14,38	218,26
№472/3 (1996)	Пюре картофельное без молока с маслом подсолнечным	180	3,02	0,00	5,78	5,78	26,69	169,46
№685 (2004)	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	0,05	0,05	14,82	57,35
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,97	0,00	0,32	0,32	20,30	96,12
пром.	Хлеб ржаной	30	1,94	0,00	0,35	0,35	12,26	56,85
Итого за 'Завтрак 9 день'			22,08	0,00	19,85	11,53	88,97	613,59

Завтрак 10 день

ТТК	Помидор пикантный	30/3	0,32	0,00	3,00	2,26	1,53	34,05
№476 (1997)	Котлеты домашние с отрубями	100	10,85	0,15	12,26	2,71	9,35	213,74
№469(1996)	Макаронные изделия отварные	180	6,62	0,03	5,87	0,78	44	254,69
№686 (2004)	Чай с лимоном	200/15/7	0,26	0,00	0,06	0,06	15,16	59,88
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 10 день'			22,22	0,18	21,78	6,40	97,53	691,31