

Согласовано

Директор МАОУ-гимназия № 94

С.А.Ярославцев



Утверждаю

Директор ООО "Каскад"

Н.А.Елькина

2025 г.

Основное десятидневное меню завтраков для 1-4 классов

с пищевой аллергией на молоко, молочные продукты (завтрак) обучающихся в первую смену,
в размере 108 рублей 64 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 (поджаривка)	30/3	0,24	0,00	2,97	2,23	0,74	31,11
№461 (1994)	Биточек рубленый из курицы паровой с отрубями	90	13,81	15,67	8,01	3,36	28,64	157,87
№466 (1996)	Рис припущенный с куркумой	150	3,64	0,03	4,82	0,51	39,63	216,96
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	0,00	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'			21,21	15,70	16,28	6,58	111,38	586,69
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 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
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,97	0,00	0,32	0,32	20,30	96,12
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
Итого за 'Завтрак 2 день'			24,50	0,68	18,39	10,41	82,96	583,46
Завтрак 3 день								
ТТК	Огурчик пикантный	30/3	0,24	0,00	2,97	2,23	0,74	31,11
№371 (2004)	Рыба припущенная (минтай)	100	17,62	0,00	1,11	0,01	12,42	123,46
№472/3 (1999)	Пюре картофельное без молока с маслом сливочным	150	2,54	0,03	4,75	0,50	24,29	140,82
№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 3 день'			25,57	0,03	9,56	3,47	85,17	508,25
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	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 4 день'			18,53	0,17	18,67	5,23	93,83	640,40

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)	Макароны отварные	150	5,02	0,01	7,88	5,45	33,30	221,48
№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	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
Итого за 'Завтрак 5 день'			24,73	0,01	18,04	12,92	84,87	592,08

Завтрак 6 день

ТТК	Огурчик пикантный	30/3	0,24	0,00	2,97	2,23	0,74	31,11
ТТК	Палочки рыбные	60	10,09	0,52	7,66	3,66	12,47	129,32
№472/3 (1996)	Пюре картофельное без молока с маслом сливочным	150	2,54	0,03	4,75	0,50	24,29	140,82
№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 6 день'			18,04	0,55	16,11	7,12	85,22	514,11

Завтрак 7 день

№403 (1996)	Плов (со свиной)	200	15,59	0,00	20,43	7,38	41,20	410,56
№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	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,38	0,00	0,35	0,40	10,56	44,45
Итого за 'Завтрак 7 день'			19,75	0,00	21,32	8,32	90,32	624,89

Завтрак 8 день

№424 (1996)	Биточки паровые из говядины с отрубями	90	12,17	0,02	8,98	0,24	8,16	167,07
№464 (1996)	Каша Дружба без молока с подсолнечным маслом	200	2,97	0,00	4,67	4,67	26,86	161,66
№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 8 день'			20,25	0,02	14,37	5,63	82,40	539,05

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)	90	12,44	0,00	10,68	3,53	12,94	196,44
№472/3 (1996)	Пюре картофельное без молока с маслом сливочным	150	2,54	0,03	4,75	0,50	24,29	140,82
№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'			20,21	0,03	17,63	5,86	85,13	563,13

Завтрак 10 день

ТТК	Помидор пикантный	30/3	0,32	0,00	3,00	2,26	1,53	34,05
№474 (1997)	Котлеты особые с отрубями	90	14,03	0,00	11,82	2,37	6,44	187,20
№469 (1996)	Макароны отварные	150	5,02	0,01	7,88	5,45	33,30	221,48
№686 (2004)	Чай с лимоном	200/15/7	0,26	0,00	0,06	0,06	15,16	59,88
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
пром.	Хлеб ржаной	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09
Итого за 'Завтрак 10 день'			23,15	0,01	23,24	10,62	79,83	612,61