

Согласовано
 Директор МБОУ СОШ №119
 Л.В.Голубова
 " " 2025

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

Основное десятидневное меню завтраков для 5-11 классов

(за счет средств субсидии, выделенной муниципальному образованию "город Екатеринбург" на обеспечение бесплатным одноразовым питанием (завтрак) обучающихся в первую смену, в размере 128 рублей 46 копеек и родительская плата в размере 128 рублей и 46 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								
№3 (2004)	Бутерброд с сыром (батон)	15/25	3,75	3,87	4,65	0,74	13,06	117,57
№493 (2004)	Филе цыплят тушенное в сметанном соусе	50/50	13,02	0,32	9,73	3,99	6,88	171,10
№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	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
Итого за 'Завтрак'			23,92	4,21	20,50	5,73	94,75	646,13
Завтрак 2 день								
№422 (1996)	Тефтели из говядины с отрубями и соусом	60/50	7,33	0,00	10,59	6,13	11,62	175,99
№469 (1996)	Макаронные изделия отварные	180	4,62	0,03	5,87	0,78	44,00	254,69
№685 (2004)	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	0,05	0,05	14,82	57,35
пром.	Творожок "наша маша" классический	100	9,00	0,00	5,00	0,00	4,00	96,20
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
Итого за 'Завтрак 2 день '			23,93	0,04	21,90	7,35	92,76	670,19
Завтрак 3 день								
ТТК	Огурчик пикантный	30/3	0,24	0,00	2,97	2,23	1,03	41,11
№33 (2001)	Рыба, запеченная в омлете (филе минтая)	100	15,05	5,40	9,43	2,98	9,93	168,23
№472 (1996)	Пюре картофельное (гарнир)	180	3,85	0,84	6,39	0,60	32,08	193,63
№685 (2004)	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	0,05	0,05	14,82	57,35
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
Итого за 'Завтрак 3 день '			22,12	6,24	19,24	6,25	76,18	546,28
Завтрак4 день								
№261 (1996)	Каша "Янтарная" (из пшена с яблоками)	250	8,31	4,56	10,97	1,74	51,09	276,91
ТТК	Блины классические со сгущенным молоком	100/20	10,04	1,41	11,40	4,90	10,88	211,32
ТТК	Напиток из брусники	200	2,70	0,00	0,51	0,00	19,25	103,66
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,49	0,00	0,16	0,16	10,15	48,06
Итого за 'Завтрак4 день '			22,54	5,97	23,04	6,79	91,37	639,95

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 маслом сливочным	75	8,49	0,04	6,49	0,07	4,96	120,62
№274 (1996)	Макароны с сыром	180	10,86	5,20	11,97	0,67	37,84	321,16
№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	1,49	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
Итого за 'Завтрак 5 день'			22,71	5,24	21,92	3,45	77,82	621,68

Завтрак 6 день

ТТК	Огурчик пикантный	15	0,16	0,00	1,98	1,49	0,69	20,74
ТТК	Палочки рыбные	90	15,14	0,78	6,99	5,49	18,70	193,98
№472 (1996)	Пюре картофельное (гарнир)	180	3,85	0,84	6,39	0,60	29,08	183,63
№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 6 день'			22,87	1,62	15,89	8,11	86,69	565,69

Завтрак 7 день

№449 (1996)	Плов из филе цыпленка с куркумой	250	19,21	0,00	14,76	13,07	58,11	436,82
ТТК	Напиток фруктово-ягодный	200	0,22	0,00	0,00	0,00	20,11	96,32
пром.	Йогурт	125	5,20	5,20	1,90	0,00	7,48	70,52
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 7 день'			28,15	5,20	17,14	13,55	109,10	713,65

Завтрак 8 день

№3 (2004)	Бутерброд с маслом, сыром (батон)	10/10/25	2,51	2,63	8,43	0,74	13,14	173,65
ТТК	Индейка тушенная	100	14,49	0,22	10,93	4,01	6,37	180,14
ТТК	Рис по турецки с вермишелью	180	2,86	0,02	6,74	1,83	41,42	248,17
№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	1,49	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
Итого за 'Завтрак 8 день'			22,90	2,87	26,56	7,04	94,41	747,81

Завтрак 9 день

ТТК	Огурчик пикантный	15	0,16	0,00	1,98	1,49	0,69	20,74
№562 (2014)	Ежики с рисом (говядина, кура)	100	14,81	0,00	8,86	3,85	14,39	195,16
№472 (1996)	Пюре картофельное (гарнир)	180	3,85	0,84	6,39	0,60	29,08	183,63
№685 (2004)	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	0,05	0,05	14,82	57,35
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
Итого за 'Завтрак 9 день'			21,80	0,84	17,68	6,39	77,30	542,85

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 (говядина, кура)	100	16,39	0,15	7,62	2,71	11,35	178,15
№469 (1996)	Макаронные изделия отварные	180	6,62	0,03	5,87	0,78	32,00	156,00
№685 (2004)	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	0,05	0,05	14,82	57,35
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
Итого за 'Завтрак 10 день'			26,31	0,18	16,94	6,20	78,02	511,51