

Согласовано
Директор МАОУ "Гимназия №13"
Р.Б. Стихина

" " 2026 г.

Утверждаю
Директор ООО "Каскад"
Н.А.Елькина

" " 2026 г.

**Основное десятидневное меню завтраков для 9-11 классов
(за счет средств родителей в размере 230 рублей 00 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	Салат "Цезаренок"	100	8,71	6,98	17,07	10,30	10,53	231,23
ТТК	Индейка тушеная	60/50	14,95	0,00	12,78	6,93	5,84	193,80
ТТК	Рис по турецки с вермишелью	180	2,86	0,02	6,74	1,83	41,42	248,17
№686 (2004)	Чай с лимоном	200/7	0,26	0,00	0,06	0,06	15,16	59,88
ТТК	Блинчики с вишней	80	4,89	0,00	4,09	0,25	31,30	175,33
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'			34,45	7,00	41,14	19,77	122,57	994,38
Завтрак 2 день								
№562 (2014)	Ежики с рисом	90	13,82	0,00	11,84	3,89	14,39	218,05
№472/3 (1996)	Пюре картофельное (гарнир)	180	3,85	0,84	6,39	0,60	28,08	183,63
№686 (2004)	Чай с лимоном	200/7	0,26	0,00	0,06	0,06	15,16	59,88
пром.	Творожок "наша маша" классический	100	9,00	0,00	5,00	0,00	4,00	96,20
	Выпечка в ассортименте	50	3,08	0,40	1,52	0,50	30,39	144,66
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 2 день '			33,53	1,24	25,29	5,53	115,42	812,43
Завтрак 3 день								
ТТК	Огурчик пикантный	30	0,21	0,00	2,71	2,02	0,94	28,41
№63 (2003)	Фрикадельки из курицы с отрубями	100	16,67	0,04	6,71	0,08	8,67	171,96
№274 (1996)	Макаронные изделия "Ассорти" отварные с сыром (гарнир)	180	10,02	3,89	8,88	0,72	40,96	284,13
ТТК	Напиток с витаминами "Витошка"	200	0,00	0,00	0,00	0,00	18,97	70,76
	Выпечка в ассортименте	50	3,08	0,40	1,52	0,50	30,39	144,66
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
пром.	Фрукты свежие (яблоко)	80	0,30	0,00	0,28	0,32	8,44	35,56
Итого за 'Завтрак 3 день'			33,80	4,33	20,58	4,12	131,77	845,48
Завтрак 4 день								
ТТК	Помидор пикантный	20/2	0,21	0,00	2,00	1,51	1,02	22,70
№401/3 (1996)	Гуляш из говядины	60/50	18,76	18,01	11,74	2,90	4,81	209,43
ТТК	Булгур с овощами	180	5,32	0,01	6,04	3,00	40,19	230,82
№685 (2004)	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	0,05	0,05	14,82	57,35
	Выпечка в ассортименте	50	3,08	0,40	1,52	0,50	30,39	144,66
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 '			31,09	18,42	21,83	8,44	114,63	774,96

Завтрак 5 день

№8 (2001)	Салат из капусты по-домашнему	100	1,66	0,00	5,00	0,00	8,52	84,17
ТТК	Каша гречневая с мясом и овощами "Царская"	250	24,00	0,03	18,31	4,19	29,88	383,50
пром.	Блины классические со сгущенным молоком	100/10	9,33	0,71	13,57	4,90	5,44	180,22
ТТК	Напиток из брусники	200	2,70	0,00	0,51	0,00	19,25	103,66
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
пром.	Фрукты свежие (апельсин)	100	0,38	0,00	0,35	0,40	10,56	44,45
Итого за 'Завтрак 5 день'			41,59	0,74	38,22	9,97	97,05	905,99

Завтрак 6 день

ТТК	Помидор пикантный	20/2	0,21	0,00	2,00	1,51	1,02	22,70
№493(2004)	Плов (с говядиной)	200	3,99	0,00	7,38	7,38	41,20	380,62
№685 (2004)	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	0,05	0,05	14,82	57,35
	Выпечка в ассортименте	50	3,08	0,40	1,52	0,50	30,39	144,66
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
пром.	Йогурт	125	4,99	5,30	1,71	0,00	6,95	65,98
Итого за 'Завтрак 6 день'			15,99	5,70	13,14	9,92	117,78	781,30

Завтрак 7 день

№16 (2004)	Салат из свежих огурцов с льяным маслом, зелень	100	0,67	0,00	9,99	0,00	1,70	99,33
№3(2004)	Бутерброд с маслом сливочным (батон)	10/25	1,94	0,05	8,82	0,74	13,14	139,29
№389 (2004)	Биточки рыбные (паровые) с маслом сливочным, отрубями (филе минтая)	100	13,33	0,54	7,87	0,23	16,03	173,76
№472/3 (1996)	Пюре картофельное (гарнир)	180	3,85	0,84	6,39	0,60	28,08	183,63
№686 (2004)	Чай с лимоном	200/7	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
пром.	Джем	20	0,11	0,00	0,02	0,02	13,52	52,26
Итого за 'Завтрак 7 день'			23,68	1,43	33,63	2,13	111,03	818,15

Завтрак 8 день

ТТК	Салат Пекинский	100	1,67	0,00	8,17	0,00	10,21	120,25
№681 (1982)	Макаронные изделия с рубленой курицей и сыром	250	27,89	3,89	15,14	4,74	46,11	431,08
ТТК	Блины классические со сгущенным молоком	100/10	9,33	0,71	13,57	4,90	5,44	180,22
ТТК	Напиток вишневый	200	0,00	0,00	2,61	0,00	18,29	88,24
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
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
пром.	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,38	0,00	0,35	0,40	10,56	44,45
Итого за 'Завтрак 8 день'			43,34	4,60	40,48	10,68	117,10	988,10

Завтрак 9 день

№493 (2004)	Индейка тушеная в сметанном соусе	80/50	22,85	0,00	13,66	1,49	4,73	246,66
ТТК	Картофель запеченный дольками	180	3,56	0,00	6,52	0,00	27,55	189,56
ТТК	Напиток с витаминами "Витошка"	200	0,00	0,00	0,00	0,00	18,97	70,76
	Выпечка в ассортименте	50	3,08	0,40	1,52	0,50	30,39	144,66
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 9 день'			33,01	0,40	22,18	2,47	105,04	761,63

Завтрак 10 день

№60 (1996)	Винегрет овощной	100	1,31	0,00	10,10	0,00	7,73	128,41
№48 (2003)	Кнели из говядины	100	15,01	0,03	12,51	0,00	3,88	191,75
Роспотребнадзор по Свердловской области 2018 год	Каша гречневая вязкая с овощами	180	5,40	0,00	8,79	0,05	29,02	210,72
№685 (2004)	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	0,05	0,05	14,82	57,35
	Выпечка в ассортименте	50	3,08	0,40	1,52	0,50	30,39	144,66
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
пром.	Фрукты свежие (апельсин)	100	0,38	0,00	0,35	0,40	10,56	44,45
Итого за 'Завтрак 10 день '			28,16	0,43	33,72	1,40	114,72	863,30