

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «Каскад»

Н.А.Елькина

« » 2025г.

СОГЛАСОВАНО

Директор ГАОУ СОЗ «Губернаторский лицей»

И.А.Климовских

2025г.

Основное десятидневное меню завтраков для детей 12 лет и старше

1 вариант		2 вариант	
Наименование блюда	Выход, г	Наименование блюда	Выход, г
1 день (понедельник)			
Бутерброд с маслом, сыром (батон)	10/10/25	Бутерброд с маслом, сыром (батон)	10/10/25
Каша пшенная молочная с маслом сливочным	250/5	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	250/5
Какао с молоком	200	Какао с молоком	200
Хлеб пшеничный витаминизированный	20	Хлеб пшеничный витаминизированный	20
Хлеб ржаной	20	Хлеб ржаной	20
Йогурт	125	Йогурт	125
2 день (вторник)			
Горячий круассан с курицей и сыром	140	Горячий круассан с курицей и сыром	140
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	250/5	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	250/5
Чай с сахаром	200/15	Чай с сахаром	200/15
Хлеб пшеничный витаминизированный	20	Хлеб пшеничный витаминизированный	20
Хлеб ржаной	20	Хлеб ржаной	20
3 день (среда)			
С овоц 1 свежие в нарезке (огурец, помидор)	60	Огурцы свежие с салатом айсберг	70
Омлет натуральный с маслом сливочным	150/5	Омлет с помидорами, маслом сливочным	150/5
Колбаски витаминные	70	Биточек мясной паровой с отрубями	50
Чай с сахаром	200/15	Чай с сахаром	200/15
Хлеб пшеничный витаминизированный	30	Хлеб пшеничный витаминизированный	40
Хлеб ржаной	30	Хлеб ржаной	30
4 день (четверг)			
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	250/10	Хлопья кукурузные с молоком	50/200
Запеканка из творога со сгущенным молоком	100/10	Запеканка из творога с повидлом	100/10
Чай с лимоном	200/15/7	Чай с лимоном	200/15/7
Хлеб пшеничный витаминизированный	20	Хлеб пшеничный витаминизированный	30
Хлеб ржаной	20	Хлеб ржаной	30

5 день (пятница)				
Венские вафли творожные с вишневым соусом	100/50		Венские вафли творожные с брусничным соусом	100/50
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	250/5		Каша «Дружба» молочная с маслом сливочным	250/5
Чай с лимоном	200/15/7		Чай с лимоном	200/15/7
Хлеб пшеничный витаминизированный	20		Хлеб пшеничный витаминизированный	20
6 день (понедельник)				
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	250/5		Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	250/5
Какао с молоком	200		Какао с молоком	200
Блины классические со сгущенным молоком	100/20		Блины классические со сгущенным молоком	100/20
Хлеб пшеничный витаминизированный	20		Хлеб пшеничный витаминизированный	20
Хлеб ржаной	20		Хлеб ржаной	20
Фрукты свежие	100		Фрукты свежие	100
7 день (вторник)				
Рулет из грудки цыпленка с морковью	70		Рулет из грудки цыпленка со шпинатом	70
Омлет натуральный с маслом сливочным	150/5		Яичная кашка с помидорами	150
Помидор пикантный	50/5		Огурчик пикантный	55/5
Чай с лимоном	200/15/7		Чай с лимоном	200/15/7
Хлеб пшеничный витаминизированный	30		Хлеб пшеничный витаминизированный	30
Хлеб ржаной	30		Хлеб ржаной	30
8 день (среда)				
Бутерброд с маслом, сыром (батон)	10/10/25		Бутерброд с маслом, сыром (батон)	10/10/25
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	250/5		Каша пшенная молочная с маслом сливочным	250/5
Тыква, запеченная с медом	50		Тыква, запеченная с медом	50
Чай ягодный (с черной смородиной)	200		Чай ягодный (с черной смородиной)	200
Хлеб пшеничный витаминизированный	20		Хлеб пшеничный витаминизированный	20
Хлеб ржаной	20		Хлеб ржаной	20
9 день (четверг)				
Помидор пикантный	30/3		Помидор пикантный	30/3
Макаронные изделия отварные с сыром	225		Макаронные изделия отварные с базиликом, сыром	215
Чай с лимоном	200/15/7		Чай с лимоном	200/15/7
Творожок «Наша Маша» классический	100		Творожок «Наша Маша» классический	100
Хлеб пшеничный витаминизированный	30		Хлеб пшеничный витаминизированный	30
Хлеб ржаной	20		Хлеб ржаной	30

10 день (пятница)				
Овощи свежие (в нарезке)	100		Овощи свежие (в нарезке)	100
Горячий бутерброд с котлетой из филе цыпленка	265		Горячий бутерброд с мясной котлетой и овощами	255
Чай с сахаром	200/15		Чай с сахаром	200/15

Расчет энергетической ценности основного десятидневного меню завтраков для детей 12 лет и старше (1 Вариант)

№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 (понедельник)								
№3 (2004)	Бутерброд с маслом, сыром (батон)	10/10/25	4,51	2,63	11,43	0,74	13,14	173,65
№257 (1996)	Каша пшениная вязкая с маслом сливочным	250/5	10,48	3,43	9,00	2,02	50,94	324,79
№642 (1996)	Какао с молоком	200	3,94	2,98	3,16	0,59	21,39	123,86
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.	Йогурт	125	4,99	5,30	1,71	0,00	6,95	65,98
Итого		665,00	26,70	14,34	25,70	3,75	110,74	774,24
Завтрак 2 день (вторник)								
ТТК	Горячий круассан с курицей и сыром	140	15,66	4,11	20,64	0,27	30,56	365,45
№257 (1996)	Каша рисовая вязкая с маслом сливочным	250/5	9,33	3,52	7,60	0,54	49,93	296,77
№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		650,00	28,03	7,63	28,70	1,27	113,97	808,07
Завтрак 3 день (среда)								
№572 (2004)	Овощи свежие (в нарезке)	60	0,56	0,00	0,09	0,09	2,56	12,31
№64 (2003)	Колбаски витаминные	70	13,93	0,00	6,50	4,57	2,54	124,02
№284 (1996)	Омлет натуральный с маслом сливочным	150/5	15,23	15,23	20,01	2,25	2,80	251,71
№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	30	1,94	0,00	0,35	0,35	12,26	56,85
Итого		560,00	34,08	15,23	27,23	7,55	50,20	574,33
Завтрак 4 день (четверг)								
№297 (1994)	Запеканка из творога со сгущенным молоком	100/10	18,67	17,60	12,80	0,11	22,59	280,50
№257 (1996)	Каша кукурузная молочная вязкая с маслом сливочным	250/10	9,13	3,33	11,75	0,00	57,53	361,24
№686 (2004)	Чай с лимоном	200/15/7	0,25	0,00	0,05	0,06	14,08	55,73
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		632,00	30,82	20,93	24,99	0,56	112,52	783,44
Завтрак 5 день (пятница)								
№257 (1996)	Каша рисовая вязкая с маслом сливочным	250/5	7,33	3,52	7,60	0,54	49,93	296,77
ТТК	Венские вафли творожные с вишневым соусом	100/50	9,24	5,08	17,08	0,45	43,83	292,48
№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	1,49	0,00	0,16	0,16	10,15	48,06
Итого		647,00	18,32	8,60	24,90	1,21	119,07	697,20

№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 6 день (понедельник)

№257 (1996)	Каша кукурузная молочная вязкая с маслом сливочным	250/5	9,13	3,33	11,75	0,00	57,53	361,24
№642 (1996)	Какао с молоком	200	3,94	2,98	3,16	0,59	21,39	123,86
ТТК	Блины классические со сгущенным молоком	100/20	10,04	1,41	11,40	4,90	10,88	211,32
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
	Фрукты свежие	100	0,38	0,00	0,35	0,40	10,56	44,45
Итого		715,00	26,27	7,72	27,06	6,29	118,68	826,84

Завтрак 7 день (вторник)

ТТК	Рулет из грудки цыпленка с морковью	70	12,66	2,36	8,18	2,03	7,72	154,22
№284 (1996)	Омлет натуральный с маслом сливочным	150/5	15,23	15,23	20,01	2,25	2,80	251,71
ТТК	Помидор пикантный	50/5	0,54	0,00	4,94	3,72	2,55	56,31
№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		562,00	32,86	17,59	33,77	8,65	55,71	651,07

Завтрак 8 день (среда)

№3 (2004)	Бутерброд с маслом, сыром (батон)	10/10/25	6,51	2,63	11,43	0,74	13,14	173,65
№257 (1996)	Каша рисовая вязкая с маслом сливочным	250/5	11,33	3,52	7,60	0,54	49,93	296,77
ТТК	Чай ягодный (с черной смородиной)	200	0,22	0,00	0,07	0,07	21,06	81,23
ТТК	Тыква запеченая с медом	50	0,56	0,02	4,10	0,05	6,08	60,77
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		590,00	21,40	6,17	23,60	1,80	108,53	698,39

Завтрак 9 день (четверг)

ТТК	Помидор пикантный	30/3	0,32	0,00	3,00	2,26	1,53	34,05
№274 (1996)	Макаронные изделия отварные с сыром	225	15,86	9,07	18,01	0,80	55,40	408,54
№686 (2004)	Чай с лимоном	200/15/7	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
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		630,00	28,96	9,07	26,55	3,60	99,49	708,67

Завтрак 10 день (пятница)

№572 (2004)	Овощи свежие (в нарезке)	100	0,93	0,00	0,15	0,15	4,26	20,51
ТТК	Горячий бутерброд с котлетой из филе цыпленка	265	27,01	5,41	20,55	0,21	74,00	620,30
№685 (2004)	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	0,05	0,05	14,82	57,35
Итого		580,00	28,14	5,41	20,75	0,41	93,08	698,16

Расчет энергетической ценности основного десятидневного меню завтраков для детей 12 лет и старше (2 Вариант)

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.			
Завтрак 1 день (понедельник)									
№3 (2004)	Бутерброд с маслом, сыром (батон)	10/10/25	4,51	2,63	11,43	0,74	13,14	173,65	
№257 (1996)	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	250/5	10,71	3,70	13,44	3,88	46,12	343,57	
	Какао с молоком	200	3,94	2,98	3,16	0,59	21,39	123,86	
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.	Йогурт	125	4,99	5,30	1,71	0,00	6,95	65,98	
Итого			665,00	26,93	14,62	30,13	5,59	105,93	793,02
Завтрак 2 день (вторник)									
ТТК	Горячий круассан с курицей и сыром	140	15,66	4,11	20,64	0,27	30,56	365,45	
№257 (1996)	Каша ячневая вязкая с маслом сливочным	250/5	8,96	3,52	7,76	0,71	47,97	290,85	
	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			650,00	27,60	7,63	28,85	1,43	111,67	799,61
Завтрак 3 день (среда)									
ТТК	Огурцы свежие с салатом айсберг	70	0,77	0,00	0,10	0,10	2,92	13,96	
№424 (1996)	Биточки мясные паровые с отрубями	50	7,85	0,01	4,98	0,13	4,50	102,78	
№379 (2014)	Омлет с помидорами, маслом сливочным	150/5	14,10	14,51	18,90	4,28	4,34	273,18	
	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			567,00	27,89	14,52	24,71	5,23	59,49	602,78
Завтрак 4 день (четверг)									
№297 (1994)	Запеканка из творога со сгущенным молоком	100/10	18,67	17,60	12,80	0,11	22,59	280,50	
№409 (1982)	Хлопья кукурузные с молоком	50/200	9,17	9,17	5,65	0,00	53,51	291,46	
№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	30	1,94	0,00	0,35	0,35	12,26	56,85	
Итого			642,00	32,26	26,77	19,09	0,76	117,67	756,64
Завтрак 5 день (пятница)									
№35 (2003)	Каша "Дружба" со сливочным маслом	250/5	8,90		8,30	1,28	55,33	329,36	
ТТК	Венские вафли творожные с брусничным соусом	100/50	9,24	5,08	17,08	0,45	43,83	292,48	
	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	
Итого			647,00	19,89	5,08	25,60	1,95	124,47	729,79

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.		

Завтрак 6 день (понедельник)

№257 (1996)	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	250/5	10,71	3,70	13,44	3,88	46,12	343,57
№642 (1996)	Какао с молоком	200	3,94	2,98	3,16	0,59	21,39	123,86
ТТК	Блины классические со сгущенным молоком	100/20	10,04	1,41	11,40	4,90	10,88	211,32
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
	Фрукты свежие	100	0,38	0,00	0,35	0,40	10,56	44,45
Итого		715,00	27,85	8,09	28,75	10,17	107,27	809,17

Завтрак 7 день (вторник)

№280 (1996)	Яичная кашка с помидорами	150	11,92	11,14	17,82	0,14	6,17	231,58
ТТК	Рулет из грудки цыпленка со шпинатом	70	12,71	2,36	6,73	0,54	6,12	135,48
ТТК	Огурчик пикантный	55/5	0,43	0,00	4,95	3,73	1,89	52,63
№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	30	1,94	0,00	0,35	0,35	12,26	56,85
Итого		562,00	29,48	13,50	30,14	5,05	55,75	604,37

Завтрак 8 день (среда)

№3 (2004)	Бутерброд с маслом, сыром (батон)	10/10/25	6,51	2,63	11,43	0,74	13,14	173,65
№257 (1996)	Каша пшенная вязкая с маслом сливочным	250/5	12,48	3,43	9,00	2,02	50,94	324,79
ТТК	Тыква запеченая с медом	50	0,56	0,02	4,10	0,05	6,07	60,75
ТТК	Чай ягодный (с черной смородиной)	200	0,22	0,00	0,07	0,07	21,06	81,23
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		590,00	22,55	6,08	25,00	3,28	109,53	726,38

Завтрак 9 день (четверг)

ТТК	Помидор пикантный	30/3	0,32	0,00	3,00	2,26	1,53	34,05
ТТК	Макаронные изделия отварные с базиликом, сыром	215	12,16	5,93	21,33	20,25	38,26	438,78
№686 (2004)	Чай с лимоном	200/15/7	0,25	0,00	0,05	0,06	14,08	55,73
пром.	Творожок "наша маша" классический	100	9,00	0,00	5,00	0,00	4,00	96,20
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		630,00	25,90	5,93	29,97	23,16	85,36	753,71

Завтрак 10 день (пятница)

№572 (2004)	Овощи свежие (в нарезке)	100	0,93	0,00	0,15	0,15	4,26	20,51
ТТК	Горячий бутерброд с мясной котлетой и овощами	255	26,01	5,90	23,64	0,24	43,91	510,20
№685 (2004)	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	0,05	0,05	14,82	57,35
Итого		570,00	27,14	5,90	23,84	0,44	62,99	588,06