

Согласовано  
 Директор МАОУ-СОШ №31  
 О.В.Рожкова

" 2024 г.

Утверждаю  
 Директор ООО "Каскад"  
 Н.А.Елькина

" 2024 г.

**Основное десятидневное меню завтраков для 1-4 классов обучающихся во вторую смену, за счет средств родителей, в размере 85 рублей 20 копеек**

**1 неделя**

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
<b>1 день, понедельник</b>								
№3 (2004)	Бутерброд с сыром (батон)	15/20	5,16	3,95	4,04	0,60	9,70	96,43
№35 (2003)	Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	250/10	10,50	3,46	13,05	2,02	50,98	361,41
№642 (1996)	Какао с молоком	200	3,94	2,98	3,16	0,59	21,39	123,86
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
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>21,27</b>	<b>10,39</b>	<b>20,84</b>	<b>3,85</b>	<b>100,80</b>	<b>664,06</b>

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
<b>2 день, вторник</b>								
№3(2004)	Бутерброд с сыром (батон)	10/20	4,46	2,58	3,34	0,74	13,06	100,39
№562 (2014)	Ежики с рисом	90	13,16	0,00	14,24	8,53	12,95	231,48
№472(1996)	Пюре картофельное	150	3,21	0,70	5,33	0,50	23,40	153,04
№685 (2004)	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	0,05	0,05	14,71	57,35
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	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
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>23,61</b>	<b>3,28</b>	<b>23,44</b>	<b>10,30</b>	<b>80,46</b>	<b>618,06</b>

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
<b>3 день, среда</b>								
№337 (2004)	Яйцо отварное	40	4,98	4,98	4,51	0,00	0,27	61,53
№3 (2004)	Бутерброд с сыром (батон)	10/25	4,46	2,58	3,34	0,74	13,06	100,39
№257 (1996)	Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным	250/10	10,50	3,46	13,05	2,02	50,98	361,41
ТГК	Кисель с витаминами "Витошка"	200	0,00	0,00	0,00	0,00	23,03	87,51
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
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>22,72</b>	<b>11,02</b>	<b>21,30</b>	<b>3,16</b>	<b>105,66</b>	<b>696,81</b>

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
<b>4 день, четверг</b>								
№297(1994)	Запеканка из творога со сгущенным молоком	60/10.	11,50	10,88	7,82	1,53	15,39	177,85
№257(1996)	Каша геркулесовая с маслом сливочным.	200/5.	8,92	2,89	9,55	3,04	39,71	276,37

№692 (2004)	Кофейный напиток с молоком	200,00	1,81	1,42	1,32	0,00	24,18	111,17
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	14,46	72,09
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	6,55	37,90
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>25,75</b>	<b>15,19</b>	<b>19,17</b>	<b>5,05</b>	<b>100,29</b>	<b>675,38</b>

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
<b>5 день, пятница</b>								
№3(2004)	Бутерброд с сыром (батон)	10/20	4,46	2,58	3,34	0,74	13,06	100,39
№422 (1996)	Тефтели из говядины с отрубями и соусом	50/50	7,84	0,00	7,49	3,64	10,11	136,80
(1996)	Макаронные изделия отварные	150	5,51	0,03	4,89	0,65	36,65	212,18
№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
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>20,84</b>	<b>2,61</b>	<b>16,17</b>	<b>5,49</b>	<b>92,22</b>	<b>591,07</b>

## 2 неделя

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
<b>6 день, понедельник</b>								
№3 (2004)	Бутерброд с маслом, сыром	5/10/25	4,46	2,60	6,85	0,20	12,73	131,06
№35 (2003)	Каша "Дружба" со сливочным маслом	250/10	8,56	3,57	11,83	1,31	51,30	343,89
№642 (1996)	Какао с молоком	200	3,94	2,98	3,88	0,59	21,29	129,95
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
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>18,63</b>	<b>9,15</b>	<b>23,15</b>	<b>2,74</b>	<b>104,05</b>	<b>687,26</b>

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
<b>7 день, вторник</b>								
№3(2004)	Бутерброд с маслом, сыром	10/15/25	5,78	3,92	12,22	0,22	11,57	181,16
№257(1996)	Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным	250/10	10,50	3,46	11,82	0,00	47,37	328,76
№692 (2004)	Кофейный напиток с молоком	200	1,81	1,42	1,32	0,00	24,18	111,17
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	35	2,61	0,00	0,27	0,27	17,77	84,11
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
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>22,37</b>	<b>8,80</b>	<b>26,22</b>	<b>1,13</b>	<b>119,62</b>	<b>787,55</b>

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
<b>8 день, среда</b>								
№3(2004)	Бутерброд с сыром (батон)	10/20	4,46	2,58	3,34	0,74	13,06	100,39
№394 (1996)	Жаркое по-домашнему со свиной	50/200	15,04	0,00	17,50	4,57	30,30	336,34
№685 (2004)	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	0,05	0,05	14,71	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
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>22,48</b>	<b>2,58</b>	<b>21,29</b>	<b>5,76</b>	<b>76,39</b>	<b>580,04</b>

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
<b>9 день, четверг</b>								
№17 (2003)	Салат из свеклы с сыром	60	2,48	1,93	9,33	7,38	4,15	108,64
№422 (1996)	Тефтели из говядины с отрубями и соусом	50/50	7,84	0,00	7,49	3,64	10,11	136,80
ТТК	Булгур с овощами	150	5,32	0,01	2,59	0,06	33,49	170,32
ТТК	Чай ягодный (с черной смородиной)	200	0,22	0,00	0,07	0,07	21,06	81,23
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	35	2,61	0,00	0,27	0,27	17,77	84,11
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>19,76</b>	<b>1,94</b>	<b>19,99</b>	<b>11,66</b>	<b>94,75</b>	<b>618,99</b>

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
<b>10 день, пятница</b>								
№3 (2004)	Бутерброд с маслом, сыром	5/10/25	4,46	2,60	6,85	0,20	12,73	131,06
№284 (1996)	Омлет натуральный с маслом сливочным	145/5	14,72	14,72	24,64	7,34	2,70	291,04
№331 (1982)	Кукуруза консервированная отварная с маслом сливочным (подгарнировка)	30	0,63	0,00	0,84	0,11	3,34	23,35
№686 (2004)	Чай с лимоном	200/15/7	0,25	0,00	0,05	0,06	14,08	55,73
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	35	2,61	0,00	0,27	0,27	17,77	84,11
пром.	Хлеб ржаной	25	1,62	0,00	0,29	0,29	10,22	47,38
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>24,29</b>	<b>17,32</b>	<b>32,94</b>	<b>8,27</b>	<b>60,84</b>	<b>632,67</b>