

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

2024 г.

Утверждаю  
Директор ООО "Каскад"  
Н.А.Елькина

2024 г.

### Основное десятидневное меню завтраков для 1-4 классов

(за счет средств субсидии, выделенной муниципальному образованию "город Екатеринбург" на обеспечение бесплатным питанием (завтрак) обучающихся в первую смену, в размере **85 рублей 20 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.		

#### 1 неделя

##### 1 день, понедельник

№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.		

##### 2 день, вторник

№401 (1996)	Гуляш из свинины	60/50	9,35	0,00	24,26	2,50	3,93	270,80
№466 (1996)	Рис припущенный с куркумой	150	3,64	0,03	4,82	0,51	39,63	216,96
ТТК	Огурчик пикантный (подгарнировка)	35	0,34	0,00	0,05	0,05	1,55	7,51
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
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>16,11</b>	<b>0,03</b>	<b>29,53</b>	<b>3,46</b>	<b>82,40</b>	<b>651,99</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.		

##### 3 день, среда

ТТК	Голень цыпленка запеченная по домашнему	90	19,50	0,06	9,33	0,28	0,40	163,58
№274 (1996)	Макароны с сыром	150	9,06	4,34	11,62	0,56	31,54	267,50
ТТК	Помидор пикантный (подгарнировка)	30/3	0,32	0,00	3,00	2,26	1,53	34,05
№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	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>33,03</b>	<b>4,40</b>	<b>24,51</b>	<b>3,67</b>	<b>73,49</b>	<b>642,88</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.		

#### 4 день, четверг

№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	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.		

#### 5 день, пятница

№33(2001)	Рыба, запеченная в омлете	90	18,37	17,95	9,64	1,99	3,39	173,67
№472 (1996)	Пюре картофельное (гарнир)	150	4,28	0,93	7,32	0,67	31,17	205,89
ТТК	Помидор пикантный (подгарнировка)	30/3	0,32	0,00	3,00	2,26	1,53	34,05
№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	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>27,12</b>	<b>18,88</b>	<b>20,52</b>	<b>5,49</b>	<b>76,11</b>	<b>591,35</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.		

#### 6 день, понедельник

№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.		

#### 7 день, вторник

№389 (2004)	Биточки рыбные (паровые)	90	16,26	14,99	6,63	0,15	8,72	160,16
№472 (1996)	Пюре картофельное (гарнир)	150	3,21	0,70	5,33	0,50	23,40	153,04
ТТК	Огурчик пикантный (подгарнировка)	30/3	0,24	0,00	2,97	2,23	1,03	31,11
№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
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>25,42</b>	<b>17,11</b>	<b>16,76</b>	<b>3,39</b>	<b>83,27</b>	<b>577,49</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.		

### 8 день, среда

№3 (2004)	Бутерброд с сыром (батон)	10/25	4,46	2,58	3,34	0,74	13,06	100,39
№444 (1996)	Филе грудки индейки в соусе	60/50	16,91	0,00	7,26	1,51	3,50	146,44
МР ФБУН ЕМНЦ ПОЗРПП Роспотребнадзора 2018	Каша гречневая вязкая с овощами (гарнир)	150	4,39	0,02	7,42	3,54	24,34	174,71
ТТК	Напиток с витаминами "Витошка"	200	0,00	0,00	0,00	0,00	18,97	70,76
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>29,66</b>	<b>2,60</b>	<b>18,53</b>	<b>6,30</b>	<b>85,81</b>	<b>614,31</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.		

### 9 день, четверг

№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.		

### 10 день, пятница

№3 (2004)	Бутерброд с маслом, сыром	10/10/25	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>