

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

Утверждаю  
 Директор ООО "Каскад"  
 Н.А.Елькина

" " 2025 г.

**Основное десятидневное меню завтраков для 1-4 классов обучающихся во вторую смену, за счет средств родителей, в размере 108 рублей 64 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)	10/25	4,46	2,58	3,34	0,74	13,06	100,39
№474 (1997)	Котлеты особые с отрубями	90	14,03	0,00	11,82	2,37	6,44	187,20
№464 (1996)	Каша гречневая вязкая (гарнир)	150	4,52	0,03	5,42	1,18	24,31	157,92
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>25,79</b>	<b>2,61</b>	<b>20,98</b>	<b>4,69</b>	<b>81,1</b>	<b>602,235</b>
<b>2 день, вторник</b>								
№3(2004)	Бутерброд с маслом сливочным (батон)	10/25	1,94	0,05	8,82	0,74	13,14	139,29
№257 (1996)	Каша кукурузная молочная вязкая с маслом сливочным	200/5	7,29	2,65	6,98	0,00	46,00	267,02
пром.	Творожок "наша маша" классический	100	9,00	0,00	5,00	0,00	4,00	96,20
№692(2004)	Кофейный напиток с молоком	200.	1,95	1,56	1,45	0,00	19,52	95,17
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
<b>Итого за 'Завтрак 2 день'</b>			<b>23,70</b>	<b>4,26</b>	<b>22,73</b>	<b>1,22</b>	<b>106,06</b>	<b>707,67</b>
<b>3 день, среда</b>								
ТТК	Огурчик пикантный	20/2	0,16	0,00	1,98	1,49	0,69	20,74
№469 (2004)	Фрикадельки в соусе из говядины	60/50	9,97	0,01	9,38	0,97	11,97	153,93
ТТК	Булгур с овощами	150	4,32	0,01	4,59	0,06	33,49	190,32
№685(2004)	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	0,05	0,05	14,82	57,35
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0	0,24	0,24	15,23	72,09
пром.	Хлеб ржаной	25	1,62	0,00	0,29	0,29	10,22	47,38
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>18,50</b>	<b>0,02</b>	<b>16,53</b>	<b>3,10</b>	<b>86,42</b>	<b>541,81</b>
<b>4 день, четверг</b>								
№261 (1996)	Каша "Янтарная" (из пшена с яблоками)	250	10,31	4,56	14,97	1,74	51,09	376,91
ТТК	Блины классические со сгущенным молоком	50/10	5,02	0,71	7,20	2,45	5,44	105,66
№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
<b>Итого за 'Завтрак4 день '</b>			<b>20,76</b>	<b>8,25</b>	<b>25,49</b>	<b>4,93</b>	<b>88,07</b>	<b>654,49</b>



**5 день, пятница**

ТТК	Помидор пикантный	30/3	0,32	0,00	3,00	2,26	1,53	34,05
№422 (1996)	Тефтели из говядины с отрубями и соусом	60/50	9,33	0,00	10,59	6,13	11,62	175,99
№466 (1996)	Рис припущенный с куркумой	150	3,64	0,03	4,38	0,46	36,02	197,24
ПГМУ(2018)	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>15,75</b>	<b>0,03</b>	<b>15,37</b>	<b>6,99</b>	<b>84,93</b>	<b>529,95</b>

**2 неделя****6 день, понедельник**

№3(2004)	Бутерброд с сыром (батон)	10/25	4,46	2,58	3,34	0,74	13,06	100,39
ТТК	Грудка цыпленка тушенная с овощами и соусом "ароматная"	60/50	17,98	0,22	10,10	4,79	6,37	186,66
№469(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	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
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>31,72</b>	<b>2,83</b>	<b>18,86</b>	<b>6,72</b>	<b>93,56</b>	<b>664,96</b>

**7 день, вторник**

№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	11,82	0,00	47,37	328,76
№692(2004)	Кофейный напиток с молоком	200.	1,95	1,56	1,45	0,00	19,52	95,17
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
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>25,42</b>	<b>12,90</b>	<b>18,80</b>	<b>1,22</b>	<b>110,30</b>	<b>700,29</b>

**8 день, среда**

№297 (1994)	Запеканка (сырники) из творога со сгущенным молоком	60/5	11,14	10,53	7,41	1,53	12,67	162,29
№35 (2003)	Каша "Дружба" со сливочным маслом	200/5	7,13	2,79	7,45	1,03	44,27	270,82
№642 (1996)	Какао с молоком	200	3,94	2,98	3,16	0,59	21,39	123,86
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
<b>Итого за 'Завтрак 8 день'</b>			<b>25,73</b>	<b>16,30</b>	<b>18,50</b>	<b>3,63</b>	<b>101,73</b>	<b>666,96</b>

**9 день, четверг**

ТТК	Огурчик пикантный	30/3.	0,24	0,00	2,97	2,23	1,03	41,11
ТТК	Плов с грудкой цыпленка, булгуром	50/200.	22,89	0,00	15,67	12,78	55,54	442,26
№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
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>26,11</b>	<b>0,00</b>	<b>19,09</b>	<b>15,46</b>	<b>89,71</b>	<b>626,68</b>

**10 день, пятница**

№284 (1996)	Омлет натуральный с маслом сливочным	150/5	15,23	15,23	20,01	2,25	2,80	251,71
№686 (2004)	Чай с лимоном	200/15/7	0,26	0,00	0,06	0,06	15,16	59,88
	Выпечка в ассортименте	50	3,08	0,40	1,52	0,50	30,39	144,66
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,38	0,00	0,35	0,40	10,56	44,45
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,49	0,00	0,16	0,16	10,15	48,06
<b>Итого за 'Завтрак 10 день '</b>			<b>20,43</b>	<b>15,62</b>	<b>22,09</b>	<b>3,37</b>	<b>69,06</b>	<b>548,78</b>