

Согласовано
 Директор МАОУ - СОШ № 31
 О.В. Рожкова
 " " 2025 г.

Утверждаю
 Директор ООО "Каскад"
 Н.А.Елькина
 " " 2025 г.

Основное десятидневное меню завтраков для 5-11 классов

(за счет средств субсидии, выделенной муниципальному образованию "город Екатеринбург" на обеспечение бесплатным одноразовым питанием (завтрак) обучающихся в первую смену, в размере 128 рублей 56 копеек и родительская плата в размере 128 рублей и 56 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 | | | | | | | | |
| №3 (2004) | Бутерброд с сыром (батон) | 15/25 | 3,75 | 3,87 | 4,65 | 0,74 | 13,06 | 117,57 |
| №493 (2004) | Филе цыплят тушенное в сметанном соусе | 50/50 | 13,02 | 0,32 | 9,73 | 3,99 | 6,88 | 171,10 |
| №466 (1996) | Рис припущенный с куркумой | 180 | 4,37 | 0,03 | 5,73 | 0,62 | 37,52 | 200,74 |
| 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 |
| Итого за 'Завтрак' | | | 23,92 | 4,21 | 20,50 | 5,73 | 94,75 | 646,13 |
| Завтрак 2 день | | | | | | | | |
| №422 (1996) | Тефтели из говядины с отрубями и соусом | 60/50 | 7,33 | 0,00 | 10,59 | 6,13 | 11,62 | 175,99 |
| №469 (1996) | Макаронные изделия отварные | 180 | 4,62 | 0,03 | 5,87 | 0,78 | 44,00 | 254,69 |
| №685 (2004) | Чай с сахаром | 200/15 | 0,20 | 0,00 | 0,05 | 0,05 | 14,82 | 57,35 |
| пром. | Творожок "наша маша" классический | 100 | 9,00 | 0,00 | 5,00 | 0,00 | 4,00 | 96,20 |
| 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 2 день ' | | | 23,93 | 0,04 | 21,90 | 7,35 | 92,76 | 670,19 |
| Завтрак 3 день | | | | | | | | |
| ТТК | Огурчик пикантный | 30/3 | 0,24 | 0,00 | 2,97 | 2,23 | 1,03 | 41,11 |
| №42(2003) | Котлета рыбная "Лада" с отрубями | 90 | 2,85 | 0,81 | 11,04 | 4,04 | 14,93 | 165,60 |
| №472 (1996) | Пюре картофельное (гарнир) | 180 | 3,85 | 0,84 | 6,39 | 0,60 | 32,08 | 193,63 |
| №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 |
| Итого за 'Завтрак 3 день' | | | 9,92 | 1,65 | 20,85 | 7,32 | 81,18 | 543,65 |
| Завтрак4 день | | | | | | | | |
| №261 (1996) | Каша "Янтарная" (из пшена с яблоками) | 250 | 8,31 | 4,56 | 10,97 | 1,74 | 51,09 | 276,91 |
| ТТК | Блины классические со сгущенным молоком | 100/20 | 10,04 | 1,41 | 11,40 | 4,90 | 10,88 | 211,32 |
| ТТК | Напиток из брусники | 200 | 2,70 | 0,00 | 0,51 | 0,00 | 19,25 | 103,66 |
| пром. | Хлеб пшеничный витаминизированный | 20 | 1,49 | 0,00 | 0,16 | 0,16 | 10,15 | 48,06 |
| Итого за 'Завтрак4 день ' | | | 22,54 | 5,97 | 23,04 | 6,79 | 91,37 | 639,95 |
| Завтрак 5 день | | | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|----------------------------------|--|----------|--------------|-------------|--------------|-------------|--------------|---------------|
| ТТК | Помидор пикантный | 30/3 | 0,32 | 0,00 | 3,00 | 2,26 | 1,53 | 34,05 |
| №63 (2003) | Фрикадельки из курицы с маслом сливочным | 75 | 8,49 | 0,04 | 6,49 | 0,07 | 4,96 | 120,62 |
| №274 (1996) | Макароны с сыром | 180 | 10,86 | 5,20 | 11,97 | 0,67 | 37,84 | 321,16 |
| №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 за 'Завтрак 5 день' | | | 22,71 | 5,24 | 21,92 | 3,45 | 77,82 | 621,68 |

Завтрак 6 день

| | | | | | | | | |
|----------------------------------|-----------------------------------|--------|--------------|-------------|--------------|-------------|--------------|---------------|
| ТТК | Огурчик пикантный | 15 | 0,16 | 0,00 | 1,98 | 1,49 | 0,69 | 20,74 |
| ТТК | Палочки рыбные | 90 | 15,14 | 0,78 | 6,99 | 5,49 | 18,70 | 193,98 |
| №472 (1996) | Пюре картофельное (гарнир) | 180 | 3,85 | 0,84 | 6,39 | 0,60 | 29,08 | 183,63 |
| №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 | 20 | 1,29 | 0,00 | 0,24 | 0,24 | 8,17 | 37,90 |
| Итого за 'Завтрак 6 день' | | | 22,87 | 1,62 | 15,89 | 8,11 | 86,69 | 565,69 |

Завтрак 7 день

| | | | | | | | | |
|----------------------------------|-----------------------------------|-----|--------------|-------------|--------------|-------------|--------------|---------------|
| №403 (1996) | Плов (со свиной) | 250 | 14,88 | 0,00 | 18,98 | 8,92 | 43,20 | 383,49 |
| ТТК | Напиток фруктово-ягодный | 200 | 0,22 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 20,11 | 96,32 |
| пром. | Йогурт | 125 | 5,20 | 5,20 | 1,90 | 0,00 | 7,48 | 70,52 |
| 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 7 день' | | | 23,82 | 5,20 | 21,36 | 9,40 | 94,19 | 660,32 |

Завтрак 8 день

| | | | | | | | | |
|----------------------------------|-----------------------------------|----------|--------------|-------------|--------------|-------------|--------------|---------------|
| №3 (2004) | Бутерброд с маслом, сыром (батон) | 10/10/25 | 2,51 | 2,63 | 8,43 | 0,74 | 13,14 | 173,65 |
| ТТК | Индейка тушенная | 100 | 14,49 | 0,22 | 10,93 | 4,01 | 6,37 | 180,14 |
| ТТК | Рис по турецки с вермишелью | 180 | 2,86 | 0,02 | 6,74 | 1,83 | 41,42 | 248,17 |
| №686 (2004) | Чай с лимоном | 200/15/7 | 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 за 'Завтрак 8 день' | | | 22,90 | 2,87 | 26,56 | 7,04 | 94,41 | 747,81 |

Завтрак 9 день

| | | | | | | | | |
|----------------------------------|-----------------------------------|--------|--------------|-------------|--------------|-------------|--------------|---------------|
| ТТК | Огурчик пикантный | 15 | 0,16 | 0,00 | 1,98 | 1,49 | 0,69 | 20,74 |
| №562 (2014) | Ежики с рисом (говядина, свинина) | 100 | 13,83 | 0,00 | 11,87 | 3,92 | 14,38 | 218,26 |
| №472 (1996) | Пюре картофельное (гарнир) | 180 | 3,85 | 0,84 | 6,39 | 0,60 | 29,08 | 183,63 |
| №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 |
| Итого за 'Завтрак 9 день' | | | 20,82 | 0,84 | 20,68 | 6,45 | 77,29 | 565,95 |

Завтрак 10 день

| | | | | | | | | |
|-----------------------------------|-----------------------------------|--------|--------------|-------------|--------------|-------------|---------------|---------------|
| №476 (1997) | Котлеты домашние с отрубями | 100 | 10,85 | 0,15 | 12,26 | 2,71 | 9,35 | 213,74 |
| №469 (1996) | Макаронные изделия отварные | 180 | 6,62 | 0,03 | 5,87 | 0,78 | 32,00 | 156,00 |
| №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 |
| Итого за 'Завтрак 10 день' | | | 23,53 | 0,58 | 20,10 | 4,44 | 104,88 | 657,72 |