

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

Утверждаю  
 Директор ООО "Каскад"  
 Н.А.Елькина

2025 г.

**Основное десятидневное меню завтраков для 1-4 классов (с пищевой аллергией на молочную продукцию, куриное яйцо)**

(за счет средств субсидии, выделенной муниципальному образованию "город Екатеринбург" на обеспечение бесплатным питанием (завтрак) обучающихся в первую смену, в размере 108 рублей 64 копейки)

№ 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>Завтрак 1 день</b>								
ТТК	Огурчик пикантный (подгарнировка)	30/3	0,24	0,00	2,97	2,23	0,74	31,11
№461 (1994)	Биточек рубленый из курицы паровой с отрубями	90	13,81	15,67	8,01	3,36	28,64	157,87
№466 (1996)	Рис припущенный с куркумой	150	3,64	0,03	4,82	0,51	39,63	216,96
ТТК	Напиток с витаминами "Витошка"	200	0,00	0,00	0,00	0,00	18,97	70,76
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>21,21</b>	<b>15,70</b>	<b>16,28</b>	<b>6,58</b>	<b>111,38</b>	<b>586,69</b>
<b>Завтрак 2 день</b>								
ТТК	Помидор пикантный	30/3	0,32	0,00	3,00	2,26	1,53	34,05
ТК	Курица отварная (филе)	80	12,47	0,00	2,47	0,01	0,47	106,94
ФБУН ЕМНЦ ПОЗРПП Роспотребнадзора	Каша кукурузная (без молока) с маслом подсолнечным	250	2,03	0,00	6,41	6,12	22,29	150,53
№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	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
<b>Итого за 'Завтрак 2 день'</b>			<b>18,60</b>	<b>0,00</b>	<b>12,42</b>	<b>8,93</b>	<b>62,85</b>	<b>461,39</b>
<b>Завтрак 3 день</b>								
ТТК	Огурчик пикантный	20/2	0,16	0,00	1,98	1,49	0,69	20,74
№303 (1996)	Рыба припущенная	90.	19,24	19,16	9,79	0,01	0,80	167,81
№472/3 (1996)	Пюре картофельное без молока с маслом сливочным	150	2,54	0,03	4,75	0,50	24,29	140,82
№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	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
<b>Итого за 'Завтрак 3 день'</b>			<b>25,72</b>	<b>19,19</b>	<b>17,06</b>	<b>2,54</b>	<b>64,34</b>	<b>499,24</b>
<b>Завтрак 4 день</b>								
ТТК	Курица отварная (филе)	70	12,48	19,76	10,33	0,01	5,62	147,38
№257 (1996)	Каша пшеничная вязкая (без молока) с маслом сливочным	200/5	3,52	0,02	5,52	1,58	35,36	212,32
№686 (2004)	Чай с лимоном	200/15/7	0,26	0,00	0,06	0,06	15,16	59,88
	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
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
<b>Итого за 'Завтрак 4 день'</b>			<b>19,42</b>	<b>19,78</b>	<b>16,66</b>	<b>2,45</b>	<b>85,02</b>	<b>550,01</b>

**Завтрак 5 день**

ТТК	Помидор пикантный	30/3	0,32	0,00	3,00	2,26	1,53	34,05
№460 (1996)	Котлета рубленая из птицы с отрубями	90	14,60	0,00	5,72	4,02	13,11	178,28
№469 (1996)	Макароны отварные	150	5,02	0,01	7,88	5,45	33,30	221,48
№686 (2004)	Чай с лимоном	200/15/7	0,26	0,00	0,06	0,06	15,16	59,88
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	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 5 день'</b>			<b>23,72</b>	<b>0,01</b>	<b>17,14</b>	<b>12,27</b>	<b>86,50</b>	<b>603,68</b>

**Завтрак 6 день**

ТТК	Огурчик пикантный	20/2	0,16	0,00	1,98	1,49	0,69	20,74
№303 (1996)	Рыба припущенная	90	19,24	19,16	9,79	0,01	0,80	167,81
№472/3 (1996)	Пюре картофельное без молока с маслом сливочным	150	2,54	0,03	4,75	0,50	24,29	140,82
№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	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
<b>Итого за 'Завтрак 6 день'</b>			<b>25,72</b>	<b>19,19</b>	<b>17,06</b>	<b>2,54</b>	<b>64,34</b>	<b>499,24</b>

**Завтрак 7 день**

№403 (1996)	Плов (со свиной)	200	15,59	0,00	20,43	7,38	41,20	410,56
ТТК	Напиток с витаминами "Витошка"	200	0,00	0,00	0,00	0,00	18,97	70,76
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
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,38	0,00	0,35	0,40	10,56	44,45
<b>Итого за 'Завтрак 7 день'</b>			<b>19,49</b>	<b>0,00</b>	<b>21,26</b>	<b>8,26</b>	<b>94,13</b>	<b>635,76</b>

**Завтрак 8 день**

№424 (1996)	Биточки паровые из говядины с отрубями	90	12,17	0,02	8,98	0,24	8,16	167,07
№464 (1996)	Каша Дружба без молока с подсолнечным маслом	200/5	2,97	0,00	4,67	4,67	26,86	161,66
№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
<b>Итого за 'Завтрак 8 день'</b>			<b>18,86</b>	<b>0,02</b>	<b>14,18</b>	<b>5,44</b>	<b>73,24</b>	<b>496,07</b>

**Завтрак 9 день**

ТТК	Огурчик пикантный	15	0,12	0,00	1,48	1,11	0,52	15,55
№562 (2014)	Ежики с рисом (говядина, свинина)	90	12,44	0,00	10,68	3,53	12,94	196,44
№472/3 (1996)	Пюре картофельное без молока с маслом сливочным	150	2,54	0,03	4,75	0,50	24,29	140,82
№685 (2004)	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	0,05	0,05	14,82	57,35
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,48	0,00	0,16	0,16	11,42	54,06
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
<b>Итого за 'Завтрак 9 день'</b>			<b>18,07</b>	<b>0,03</b>	<b>17,36</b>	<b>5,59</b>	<b>72,16</b>	<b>502,12</b>

**Завтрак 10 день**

№460 (1996)	Котлета рубленая из птицы с отрубями	90	12,06	0,00	7,52	4,02	13,11	178,28
№482 (1996)	Капуста тушеная	150	2,31	0,00	5,35	5,35	14,89	128,43
№686 (2004)	Чай с лимоном	200/15/7	0,26	0,00	0,06	0,06	15,16	59,88
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,38	0,00	0,35	0,40	10,56	44,45
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
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>17,79</b>	<b>0,00</b>	<b>13,68</b>	<b>10,23</b>	<b>72,04</b>	<b>497,01</b>