

Согласовано.  
Директор МАОУ-СОШ №25  
О.А.Добычина  
02.09.2024г.

Утверждаю  
Директор ООО "Каскад"  
Н.А.Елькина  
02.09.2024г.

### 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).

№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)	10/25	4,46	2,58	3,34	0,74	13,06	100,39
ТТК	Голень цыпленка запеченная по домашнему	90	20,99	0,09	10,18	0,25	0,50	177,71
№463(1996)	Каша гречневая вязкая (гарнир)	150	4,52	0,03	5,42	1,18	24,31	157,92
ТТК	Кисель с витаминами "Витошка"	200	0,00	0,00	0,00	0,00	23,03	87,51
пром.	Хлеб ржаной	25	1,62	0,00	0,29	0,29	10,22	47,38
<b>Итого за 'Завтрак '</b>		<b>500,00</b>	<b>31,59</b>	<b>2,69</b>	<b>19,24</b>	<b>2,45</b>	<b>71,12</b>	<b>570,91</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.		

#### Завтрак 2 день

№401 (1996)	Гуляш из свинины	50/50	12,25	0,00	14,58	1,52	3,93	195,27
№466 (1996)	Рис припущенный с куркумой	150	3,64	0,03	4,82	0,51	39,63	216,96
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	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 2 день '</b>		<b>545,00</b>	<b>19,24</b>	<b>0,03</b>	<b>22,83</b>	<b>4,75</b>	<b>77,49</b>	<b>587,97</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.		

#### Завтрак 3 день

№3 (2004)	Бутерброд с сыром (батон)	10/20	4,46	2,58	3,34	0,74	13,06	100,39
№572 (2004)	Овощи свежие (в нарезке)	60	0,56	0,00	0,09	0,09	2,56	12,31
№284 (1996)	Омлет натуральный с маслом сливочным	150/5	15,23	15,23	20,01	2,25	2,80	251,71
№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 3 день '</b>		<b>500,00</b>	<b>23,23</b>	<b>17,80</b>	<b>23,88</b>	<b>3,52</b>	<b>51,56</b>	<b>507,72</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>Завтрак 4 день</b>								
№297 (1994)	Запеканка из творога со сгущенным молоком	130/15	24,36	23,02	16,81	0,14	29,61	367,45
№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
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,38	0,00	0,35	0,40	10,56	44,45
<b>Итого за 'Завтрак 4 день '</b>		<b>507,00</b>	<b>27,76</b>	<b>23,02</b>	<b>17,60</b>	<b>0,99</b>	<b>72,57</b>	<b>553,60</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>Завтрак 5 день</b>								
№320 (1996)	Рыба запеченная под молочным соусом (филе минтая)	60/30	12,68	1,00	9,01	1,30	9,58	166,41
№472 (1996)	Пюре картофельное (гарнир)	150	3,21	0,70	5,33	0,50	23,40	153,04
№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	30	1,94	0,00	0,35	0,35	12,26	56,85
<b>Итого за 'Завтрак 5 день '</b>		<b>500,00</b>	<b>22,02</b>	<b>3,26</b>	<b>16,37</b>	<b>2,40</b>	<b>79,99</b>	<b>543,56</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>Завтрак 6 день</b>								
№3 (2004)	Бутерброд с сыром (батон)	10/20	4,46	2,58	3,34	0,74	13,06	100,39
№35 (2003)	Каша "Дружба" со сливочным маслом	250/10	8,56	3,57	11,08	1,31	51,41	337,57
№642 (1996)	Какао с молоком	200	3,94	2,98	3,16	0,59	19,40	119,00
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,49	0,00	0,16	0,16	10,15	48,06
<b>Итого за 'Завтрак '</b>		<b>510,00</b>	<b>17,42</b>	<b>8,37</b>	<b>18,50</b>	<b>2,91</b>	<b>94,02</b>	<b>605,03</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>Завтрак 7 день</b>								
№43 (2003)	Суфле "Рыбка" из филе минтая	90	10,69	1,42	10,62	1,58	14,17	191,70
№472 (1996)	Пюре картофельное (гарнир)	150	3,21	0,70	5,33	0,50	23,40	153,04
ТТК	Огурчик пикантный (подгарнировка)	20/2	0,16	0,00	1,98	1,49	0,69	20,74
№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 7 день '</b>		<b>517,00</b>	<b>17,04</b>	<b>2,12</b>	<b>18,37</b>	<b>4,02</b>	<b>71,40</b>	<b>508,79</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.		

### Завтрак 8 день

№461 (1996)	Шницель рубленый из индейки с отрубями	100	17,69	0,00	8,99	4,46	15,65	213,01
МР ФБУН ЕМНЦ ГБОУ ДПО 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	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>25,62</b>	<b>0,02</b>	<b>16,88</b>	<b>8,48</b>	<b>82,36</b>	<b>568,47</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.		

### Завтрак 9 день

№17 (2003)	Салат из свеклы с сыром	60,00	2,98	2,32	11,20	8,86	4,98	130,36	
ТТК	Плов с грудкой цыпленка, булгуром	50/150	20,67	0,00	7,60	4,93	41,65	308,33	
№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>515,00</b>	<b>26,63</b>	<b>2,32</b>	<b>19,24</b>	<b>14,23</b>	<b>79,78</b>	<b>582,01</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.		

### Завтрак 10 день

№284 (1996)	Омлет натуральный с маслом сливочным	150/5	15,23	15,23	20,01	2,25	2,80	251,71	
№331(1982)	Кукуруза консервированная отварная с маслом сливочным	25	0,53	0,00	0,70	0,10	2,79	19,46	
№686(2004)	Чай с лимоном	200/15/7	0,25	0,00	0,05	0,06	14,08	55,73	
	Выпечка в ассортименте	60	3,70	0,47	1,82	0,60	36,47	173,60	
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>502,00</b>	<b>22,48</b>	<b>15,70</b>	<b>22,97</b>	<b>3,40</b>	<b>74,46</b>	<b>586,46</b>

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 181713744333387461230331213761435072100037620585

Владелец Добычина Ольга Александровна

Действителен с 10.09.2024 по 10.09.2025