

Согласовано:

Директор МАОУ СОШ №25

О. А. Добычина

2025г.

Утверждаю:

Директор ООО "Каскад"

Н.А.Елькина

2025г.

**Основное десятидневное меню завтраков и обедов для детей, обучающихся в 5-11 классах, являющимися лицами с ограниченными возможностями здоровья**

(за счет средств субсидии, выделенной муниципальному образованию "город Екатеринбург" на обеспечение бесплатным двухразовым питанием (завтрак и обед)), в размере 321 рубль 40 копеек

**1 неделя**

**1 день, понедельник**

№ТТК	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</b>								
№3 (2004)	Бутерброд с сыром (батон)	15/25	5,75	3,87	4,65	0,74	13,06	117,57
№493 (2004)	Филе цыплят тушенное в сметанном соусе	50/50	15,02	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	47,52	259,74
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
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>27,93</b>	<b>4,21</b>	<b>20,50</b>	<b>5,73</b>	<b>104,75</b>	<b>705,14</b>

**Обед**

№131 (1996)	Суп картофельный с рыбой (филе минтая)	250/20	6,30	0,00	3,16	2,92	23,87	145,57
№474 (1997)	Котлеты особые с отрубями	100	15,59	0,00	13,13	2,64	7,15	207,97
№464 (1996)	Каша гречневая вязкая (гарнир)	180	4,42	0,03	6,50	1,41	29,18	189,50
	Выпечка в ассортименте	50	3,26	0,59	2,84	0,59	30,81	158,84
ТТК	Напиток из брусники	200	2,70	0,00	2,51	0,00	39,25	163,66
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
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>53,14</b>	<b>0,94</b>	<b>26,15</b>	<b>8,00</b>	<b>176,50</b>	<b>951,51</b>
<b>Итого за день</b>			<b>81,07</b>	<b>5,15</b>	<b>46,65</b>	<b>13,73</b>	<b>281,25</b>	<b>1656,65</b>

**2 день, вторник**

№ТТК	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</b>								
№3 (2004)	Бутерброд с маслом сливочным (батон)	10/25	1,94	0,05	8,82	0,74	11,14	129,36
№257 (1996)	Каша кукурузная молочная вязкая с маслом сливочным	250/5	9,10	2,65	7,70	0,00	57,50	325,00
пром.	Творожок "наша маша" классический	100	9,00	0,00	3,00	0,00	4,00	76,20
№686 (2004)	Кофейный напиток с молоком	200	2,10	2,90	1,29	0,00	24,64	106,90
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>20,11</b>	<b>5,60</b>	<b>20,49</b>	<b>1,21</b>	<b>94,10</b>	<b>665,44</b>

**Обед**

ФБУН ЕМЦ ЦОЗРПШ Роспотребнадзора по Свердловской области 2018 год	Борщ на курином бульоне с морской капустой, картофелем, сметаной	250/10	4,48	0,23	4,53	2,34	14,55	112,00
№401 (1996)	Гуляш из говядины	50/50	15,63	15,01	12,15	4,80	4,01	187,31
№469 (1996)	Макаронные изделия отварные	180	6,62	0,03	5,87	0,78	44,00	254,69
№588 (1996)	Компот из смеси сухофруктов	200	0,31	0,00	1,74	0,00	16,42	77,41
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,98	0,00	0,31	0,31	20,31	96,12
пром.	Хлеб ржаной	30	1,94	0,00	0,35	0,35	12,26	56,85
	Выпечка в ассортименте	50	3,26	0,59	2,84	0,59	30,81	158,84
<b>Итого за 'Обед 2 день'</b>			<b>32,34</b>	<b>15,27</b>	<b>25,31</b>	<b>8,98</b>	<b>122,10</b>	<b>828,84</b>
<b>Итого за день</b>			<b>52,45</b>	<b>20,87</b>	<b>45,80</b>	<b>10,19</b>	<b>216,20</b>	<b>1494,28</b>

### 3 день, среда

№ТТК	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</b>								
№33 (2001)	Рыба, запеченная в омлете (филе минтая)	100	15,05	5,40	8,43	2,98	8,83	168,23
№472 (1996)	Пюре картофельное (гарнир)	180	3,85	0,84	6,39	0,60	28,08	183,63
ТТК	Огурчик пикантный (дополнительный гарнир)	20/2	0,11	0,00	1,47	1,11	0,48	15,31
№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
<b>Итого за 'Завтрак 3 день '</b>			<b>25,14</b>	<b>6,83</b>	<b>18,11</b>	<b>4,61</b>	<b>100,87</b>	<b>654,02</b>

### Обед

139/3 (1996г.)	Суп картофельный с макаронными изделиями на бульоне с курой	250	6,74	0,00	3,05	2,45	19,61	130,98
№416(1996)	Шницель из говядины с отрубями	100	17,11	14,5	13,33	6,23	15,65	249,73
ТТК	Булгур с овощами	180	6,38	0,01	3,10	0,07	40,18	204,38
№588 (1996)	Компот из кураги	200	1,02	0,00	0,06	0,06	28,19	106,45
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,38	0,00	0,35	0,40	10,56	44,45
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 'Обед 3 день'</b>			<b>39,21</b>	<b>20,60</b>	<b>28,14</b>	<b>5,52</b>	<b>136,12</b>	<b>932,30</b>
<b>Итого за день</b>			<b>64,35</b>	<b>27,43</b>	<b>46,25</b>	<b>10,13</b>	<b>236,99</b>	<b>1586,32</b>

### 4 день, четверг

№ТТК	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</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	100/20	10,04	1,41	14,40	4,90	10,88	211,32
№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>24,53</b>	<b>5,97</b>	<b>32,04</b>	<b>6,79</b>	<b>111,37</b>	<b>799,96</b>

### Обед

№120 (1996)	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной	250/10	6,23	0,25	5,21	2,65	11,08	112,73
№394 (1996)	Жаркое по-домашнему (с говядиной)	50/200	19,03	15,48	12,16	4,57	30,30	304,21
№705 (2004)	Напиток из плодов шиповника	200	0,31	0,00	0,14	0,14	26,07	99,27
	Выпечка в ассортименте	50	3,26	0,59	2,84	0,59	30,81	158,84
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09
прорм.	Хлеб ржаной	30	1,94	0,00	0,35	0,35	12,26	56,85
<b>Итого за 'Обед 4 день '</b>			<b>33,01</b>	<b>16,32</b>	<b>20,94</b>	<b>8,53</b>	<b>125,75</b>	<b>803,99</b>
<b>Итого за день</b>			<b>57,54</b>	<b>22,29</b>	<b>52,98</b>	<b>15,32</b>	<b>237,12</b>	<b>1603,95</b>

### 5 день, пятница

№ТТК	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</b>								
ТТК	Помидор пикантный	30/3	0,32	0,00	3,00	2,26	1,53	34,05
	Фрикадельки из курицы с маслом сливочным	75	10,49	0,04	6,49	0,07	4,96	120,62
№63 (2003)		75	10,49	0,04	6,49	0,07	4,96	120,62
№274 (1996)	Макаронные изделия отварные	180	6,62	0,03	5,87	0,78	44,00	254,69
№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
<b>Итого за 'Завтрак 5 день'</b>			<b>22,44</b>	<b>0,66</b>	<b>18,41</b>	<b>3,91</b>	<b>106,62</b>	<b>676,15</b>

## Обед

№129/3(1996)	Рассольник ленинградский на мясном бульоне со сметаной	250/10	5,62	0,25	5,93	2,44	18,82	149,34
№401(1996)	Гуляш из свинины	70/50	16,73	0,00	20,60	2,50	3,93	267,42
№472(1996)	Пюре картофельное (гарнир)	180	3,86	0,84	6,39	0,60	28,08	183,65
ТТК	Напиток фруктово-ягодный	200	0,22	0,00	0,00	0,00	25,11	96,32
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
	Выпечка в ассортименте	50	3,26	0,59	2,84	0,59	30,81	158,84
	<b>Итого за 'Обед 5 день'</b>		<b>40,21</b>	<b>7,75</b>	<b>32,29</b>	<b>6,21</b>	<b>112,44</b>	<b>889,78</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>62,65</b>	<b>8,41</b>	<b>50,70</b>	<b>10,12</b>	<b>219,06</b>	<b>1565,93</b>

## 2 неделя 6 день, понедельник

№ТТК	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(2004)	Бутерброд с маслом, сыром (батон)	10/10/25	4,51	2,63	11,43	0,74	13,14	173,65
ТТК	Грудка цыпленка тушенная с овощами и соусом "ароматная"	50/50	15,16	0,22	8,92	4,01	6,37	164,70
№464(1996)	Каша гречневая вязкая (гарнир)	180	5,20	0,03	5,84	1,44	27,09	174,83
№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
	<b>Итого за 'Завтрак 6 день'</b>		<b>34,38</b>	<b>2,72</b>	<b>28,02</b>	<b>2,87</b>	<b>75,31</b>	<b>679,07</b>

## Обед

№471(1996)	Борщ на курином бульоне с морской капустой, картофелем, сметаной	250/10	4,48	0,23	4,53	2,34	14,55	112,00
ТТК	Говядина тушенная в кисло-сладком соусе	50/50	16,56	0,00	10,18	2,45	9,38	193,90
№486(1996)	Рагу из овощей	180	3,01	0	7,06	7,06	18,5	142,54
№705(2004)	Напиток из плодов шиповника	200	0,31	0,00	0,14	0,14	26,07	99,27
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
	Выпечка в ассортименте	50	3,26	0,59	2,84	0,59	30,81	158,84
	<b>Итого за 'Обед 6 день'</b>		<b>28,41</b>	<b>16,32</b>	<b>31,38</b>	<b>13,33</b>	<b>109,70</b>	<b>809,47</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>62,79</b>	<b>19,04</b>	<b>59,40</b>	<b>16,20</b>	<b>185,01</b>	<b>1488,54</b>

## 7 день, вторник

№ТТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		

## Завтрак

№403(1996)	Плов (со свининой)	250	16,88	0,00	21,98	8,92	54,69	483,49
№686(2004)	Чай с лимоном	200/15/7	0,26	0,00	0,06	0,06	15,16	59,88
пром.	Йогурт	125	5,20	5,20	1,90	0,00	7,48	70,52
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>25,08</b>	<b>5,20</b>	<b>24,27</b>	<b>9,32</b>	<b>96,81</b>	<b>702,84</b>

## Обед

№167(1996)	Суп пюре из разных овощей с цветной капустой, гречками	250/10	4,27	1,09	5,50	0,39	24,40	162,14
ТТК	Голень цыпленка запеченная по домашнему	100	21,66	0,06	10,36	0,31	0,44	181,76
№469(1996)	Макаронные изделия отварные	180	6,62	0,03	5,87	0,78	43,99	254,62
ТТК	Напиток из брусники	200	2,70	0,00	2,51	0,00	39,25	163,66
	Выпечка в ассортименте	50	3,26	0,59	2,84	0,59	30,81	158,84
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 'Обед 7 день'</b>		<b>30,06</b>	<b>1,68</b>	<b>36,32</b>	<b>12,55</b>	<b>146,08</b>	<b>1020,13</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>55,14</b>	<b>6,88</b>	<b>60,59</b>	<b>21,87</b>	<b>242,89</b>	<b>1722,97</b>

**8 день, среда**

№ТТК	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</b>								
ТТК	Огурчик пикантный	15/2	0,11	0,00	1,47	1,11	0,48	15,31
ТТК	Ежики с рисом (говядина, свинина)	100	13,83	0,00	11,87	3,92	14,38	218,26
№562 (2014)	Пюре картофельное (гарнир)	180	3,85	0,84	6,39	0,60	28,08	183,63
№472 (1996)	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	0,05	0,05	14,82	57,35
№685 (2004)	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 8 день '</b>			<b>21,03</b>	<b>0,84</b>	<b>19,05</b>	<b>5,37</b>	<b>86,16</b>	<b>589,66</b>
<b>Обед</b>								
№572 (2004)	Овощи свежие (в нарезке)	100	0,93	0,00	0,15	0,15	4,26	20,51
№139 (1996)	Суп картофельный с макаронными изделиями на бульоне с курой	250	6,74	0,00	3,05	2,45	19,61	130,98
№47(2004)	Фрикадельки из говядины (паровые) с отрубями	100	14,4	0,02	9,13	0,24	7,8	167,39
№464 (1996)	Каша гречневая вязкая	180	9,87	0,03	6,99	2,74	51,54	295,42
№588 (1996)	Компот из кураги	200	1,02	0,00	0,06	0,06	28,19	106,45
прорм.	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 'Обед 8 день '</b>			<b>31,24</b>	<b>15,48</b>	<b>19,80</b>	<b>11,61</b>	<b>105,77</b>	<b>707,40</b>
<b>Итого за день</b>			<b>52,27</b>	<b>16,32</b>	<b>38,85</b>	<b>16,98</b>	<b>191,93</b>	<b>1297,06</b>

**9 день, четверг**

№ТТК	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</b>								
№297 (1994)	Запеканка из творога со сгущенным молоком	60/10	11,50	10,88	7,82	1,53	15,39	177,85
№35 (2003)	Каша "Дружба" со сливочным маслом	250/5	8,56	3,57	11,83	1,31	51,30	343,89
№642 (1996)	Кофейный напиток с молоком	200	3,10	2,90	2,29	0,00	24,64	126,90
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 9 день'</b>			<b>25,25</b>	<b>16,57</b>	<b>18,03</b>	<b>3,03</b>	<b>107,69</b>	<b>685,56</b>
<b>Итого за 'Завтрак 9 день'</b>			<b>31,48</b>	<b>0,65</b>	<b>17,16</b>	<b>1,14</b>	<b>106,46</b>	<b>686,77</b>
<b>Обед</b>								
№120 (1996)	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне со сметаной	250/10	5,15	0,25	5,65	2,65	11,08	112,39
ТТК	Люля-кебаб из курицы по школьному	100	18,86	0,05	10,77	0,04	2,32	180,24
ТТК	Булгур с овощами	180	6,38	0,01	3,10	0,07	40,18	204,38
№65 (2003)	Напиток "Здоровье" (яблоко с брусникой)	200	1,41	0,00	1,32	0,05	32,86	132,74
	Выпечка в ассортименте	50	3,26	0,59	2,84	0,59	30,81	158,84
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 'Обед 9 день '</b>			<b>37,48</b>	<b>0,90</b>	<b>24,58</b>	<b>3,81</b>	<b>124,21</b>	<b>843,25</b>
<b>Итого за день</b>			<b>68,96</b>	<b>1,55</b>	<b>41,74</b>	<b>4,95</b>	<b>230,67</b>	<b>1530,02</b>

10 день, пятница

№ТТК	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</b>								
№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
пром.	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>
<b>Обед</b>								
№139 (2004)	Суп картофельный с горохом на курином бульоне	250	10,52	0,00	3,77	3,17	25,80	172,79
№401 (1996)	Гуляш из говядины	60/50	18,64	0,00	11,25	2,42	4,01	191,20
№469 (1996)	Макаронные изделия отварные	180	6,62	0,03	5,87	0,78	43,99	254,62
ТТК	Напиток фруктово-ягодный	200	0,22	0,00	0,00	0,00	25,11	96,32
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 'Обед 10 день '</b>			<b>39,15</b>	<b>0,03</b>	<b>21,64</b>	<b>7,16</b>	<b>127,80</b>	<b>845,35</b>
<b>Итого за день</b>			<b>59,58</b>	<b>15,65</b>	<b>43,73</b>	<b>10,53</b>	<b>196,86</b>	<b>1394,13</b>