

Согласовано
Директор МАОУ СОШ № 121
Е.Г. Гунба
2025 г.

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

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 и средств родителей в размере 108 рублей 64 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)	10/25	4,46	2,58	3,34	0,74	13,06	100,39
№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	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
Итого за 'Завтрак'			26,66	2,92	18,37	5,71	101,94	669,21
Завтрак 2 день								
№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
Итого за 'Завтрак 2 день'			23,70	4,26	22,73	1,22	106,06	707,67
Завтрак 3 день								
ТТК	Огурчик пикантный	20/2	0,16	0,00	1,98	1,49	0,69	20,74
№33 (2001)	Рыба, запеченная в омлете (филе минтая)	90	13,97	4,32	7,46	2,98	8,63	154,38
№472 (1996)	Пюре картофельное (гарнир)	150	3,21	0,70	5,33	0,50	23,40	153,04
№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
Итого за 'Завтрак 3 день'			21,13	5,02	15,29	5,49	71,28	498,04
Завтрак4 день								
№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
Итого за 'Завтрак4 день '			20,76	8,25	25,49	4,93	88,07	654,49
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	70	9,79	0,04	6,07	0,07	6,32	116,47

(1996)	Макароны с сыром	150	9,06	4,34	11,62	0,56	31,54	267,50
№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
Итого за 'Завтрак 5 день'			22,95	4,38	21,23	3,43	77,95	587,90

Завтрак 6 день

№3 (2004)	Бутерброд с сыром (батон)	10/25	4,46	2,58	3,34	0,74	13,06	100,39
№389 (2004)	Биточки рыбные (паровые) из филе минтая	70	10,09	0,52	7,66	3,66	12,47	129,32
№472 (1996)	Пюре картофельное (гарнир)	150	3,21	0,70	5,33	0,50	23,40	153,04
№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

Итого за 'Завтрак 6 день'

21,54 3,80 16,87 5,44 87,49 552,64

Завтрак 7 день

№403 (1996)	Плов (со свиной)	200	15,59	0,00	20,43	7,38	41,20	410,56
№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
пром.	Йогурт	125	4,99	5,30	1,71	0,00	6,95	65,98

Итого за 'Завтрак 7 день'

24,36 5,30 22,67 7,91 86,71 646,41

Завтрак 8 день

№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

Итого за 'Завтрак 8 день'

25,73 16,30 18,50 3,63 101,73 666,96

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 (1996)	Пюре картофельное (гарнир)	150	3,21	0,70	5,33	0,50	23,40	153,04
№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

Итого за 'Завтрак 9 день'

18,74 0,70 17,94 5,59 71,27 514,34

Завтрак 10 день

№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

Итого за 'Завтрак 10 день'

20,43 15,62 22,09 3,37 69,06 548,78

Согласовано
Директор МАОУ СОШ №121
Е.Г. Гунба
" " 2025 г.

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

Основное десятидневное меню обедов для детей, обучающихся в 1-4 классах

(за счет средств субсидии, выделенной муниципальному образованию "город Екатеринбург" на обеспечение бесплатным одноразовым питанием (обед), обучающихся во вторую смену, в размере 162 рублей 95 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		
Обед 1 день								
№167 (1996)	Суп из овощей со сметаной	250/10	2,21	0,25	6,33	4,37	13,34	116,09
№493 (2004)	Филе цыплят тушенное в сметанном соусе	60/50	10,84	0,32	10,07	3,99	5,35	156,44
ТТК	Сложный гарнир (рис припущенный с куркумой, фасоль отварная с маслом сливочным)	100/50	8,53	0,03	5,56	0,34	32,75	300,25
ТТК	Напиток из брусники	200	2,70	0,00	2,51	0,00	39,25	163,66
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
Итого за 'Обед'			27,94	0,60	24,39	9,37	116,57	852,77

Обед 2 день

ФБУН ЕМНЦ ПОЗРП Роспотребнадзора по Свердловской области 2018 год	Борщ с морской капустой, картофелем, сметаной	250/10	1,97	0,25	7,09	5,06	14,26	123,96
№401 (1996)	Гуляш из говядины	50/50	15,63	15,01	12,15	4,80	4,01	187,31
№469 (1996)	Макаронные изделия отварные	150	5,51	0,03	4,89	0,65	38,65	212,18
ТТК	Напиток вишневый	200	0,47	0,00	2,61	0,00	20,29	88,24
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
Итого за 'Обед 2 день'			27,11	15,28	27,21	10,97	100,61	721,69

Обед 3 день

139/3 (1996)	Суп картофельный с макаронными изделиями на бульоне с курой	250	6,74	0,00	2,00	2,45	19,61	135,98
№33 (2001)	Рыба, запеченная в омлете (филе минтая)	90	13,97	4,32	7,46	2,98	8,63	154,38
№472 (1996)	Пюре картофельное (гарнир)	150	3,21	0,70	7,33	0,50	23,40	153,04
№468 (1996)	Горошек зеленый консервированный отварной (дополнительный гарнир)	30	0,43	0,01	3,91	0,06	3,94	26,49
№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
Итого за 'Обед 3 день'			28,64	2,80	23,50	4,84	107,62	707,17

Обед 4 день

№120 (1996)	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной	250/10	5,01	0,25	9,05	5,09	11,08	120,46
№394 (1996)	Жаркое по-домашнему	50/200	14,42	0,00	12,61	10,61	37,83	361,35
№705 (2004)	Напиток из плодов шиповника	200	0,31	0,00	0,14	0,14	26,07	99,27
прорм.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,97	0,00	0,32	0,32	20,30	96,12
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
Итого за 'Обед 4 день'			24,00	0,25	22,36	16,40	103,45	715,10

Обед 5 день

1/3(199	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	2,38	0,25	5,80	4,59	19,47	129,99
003)	Фрикадельки из курицы с маслом сливочным	90	20,33	2,06	8,20	0,08	5,29	176,48
(1996)	Макароны с сыром	150	5,06	4,34	9,62	0,56	35,54	267,50
	Напиток вишневый	200	0,47	0,00	2,61	0,00	17,29	88,24
г.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09
	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
Итого за 'Обед 5 день'			26,76	6,66	26,71	5,69	102,99	772,21

Обед 6 день

(1996)	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной	250/10	5,01	0,25	9,05	5,09	11,08	120,46
(2004)	Биточки рыбные (паровые) из филе минтая	100	15,14	0,78	6,99	5,49	18,70	193,98
(1996)	Пюре картофельное (гарнир)	150	3,21	0,70	5,33	0,50	23,40	153,04
	Напиток фруктово-ягодный	200	0,22	0,00	0,00	0,00	20,11	96,32
	Выпечка в ассортименте	50	1,26	0,59	2,00	0,59	10,81	118,84
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09
	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
Итого за 'Обед 6 день'			28,36	2,32	23,85	12,15	107,50	792,64

Обед 7 день

(1996)	Суп картофельный с макаронными изделиями на бульоне с курой	250	6,74	0,00	3,05	2,45	15,61	130,98
(1996)	Свинина тушеная	75/50	15,12	0,00	15,95	3,54	5,29	180,19
(1996)	Каша гречневая вязкая (гарнир)	150	2,52	0,03	5,42	1,18	35,31	187,92
	Напиток из брусники	200	0,70	0,00	2,51	0,00	29,25	133,66
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09
	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
Итого за 'Обед 7 день'			28,98	0,03	27,76	8,05	119,42	787,20

Обед 8 день

2004)	Овощи свежие (в нарезке)	60	0,56	0,00	0,09	0,09	2,56	12,31
	Суп пюре из разных овощей с цветной капустой, гренками	250/10	4,27	1,09	5,50	0,39	24,40	162,14
	Индейка тушеная	100	14,49	0,22	10,93	4,01	6,37	180,14
	Рис по турецки с вермишелью	150	4,05	0,01	4,95	1,52	38,68	216,81
(1996)	Компот из кураги	200	1,02	0,00	0,06	0,06	28,19	106,45
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09
	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
Итого за 'Обед 8 день'			29,28	1,15	21,85	2,58	119,55	787,94

Обед 9 день

ЮЗРП за по бласти	Борщ с морской капустой, картофелем, сметаной	250/10	1,97	0,25	7,09	5,06	14,26	123,96
014)	Ежики с рисом (говядина, свинина)	90	12,44	0,00	10,68	3,53	12,94	196,44
996)	Пюре картофельное (гарнир)	150	3,21	0,70	5,33	0,50	23,40	153,04
	Напиток вишневый	200	0,47	0,00	2,61	0,00	17,29	88,24
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09
	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90

Обед 10 день

№139 (2004)	Суп картофельный с горохом, гренками	250/10	4,98	0,00	4,80	4,60	29,18	184,20
№423 (2004)	Бефстроганов из говядины	50/50	10,80	10,05	13,70	5,85	6,24	242,28
№469 (1996)	Макаронные изделия отварные	150	5,51	0,03	4,89	0,65	36,65	212,18
ГТК	Напиток фруктово-ягодный	200	0,22	0,00	0,00	0,00	20,11	96,32
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
Итого за 'Обед 10 день '			25,03	10,08	23,87	11,58	115,58	844,98

Согласовано
Директор МАОУ СОШ №121
Е.Г. Гунба

2025 г.

Утверждаю
Директор ООО "Каскад"
Н.А. Елькина

2025 г.

Основное десятидневное меню обедов для 1-4 классов

(за счет средств родителей в размере 162 рублей 95 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.		
Обед 1 день								
№167 (1996)	Суп из овощей со сметаной	250/10	2,21	0,25	6,33	4,37	13,34	116,09
№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 из брусники	200	2,70	0,00	2,51	0,00	39,25	163,66
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 'Обед '			31,07	0,03	23,38	6,94	117,28	764,35
Обед 2 день								
ТТК	Помидор пикантный	55/5	0,59	0,00	4,95	3,73	2,80	57,58
ФБУН ЕМНЦ ПОЗРП Роспотребнадзора по Свердловской области 2018 год	Борщ с морской капустой, картофелем, сметаной	250/10	1,97	0,25	7,09	5,06	14,26	123,96
№505 (2004)	Кнели из филе цыпленка (паровые)	90	16,33	2,06	8,20	0,08	5,29	176,48
№469 (1996)	Макаронные изделия отварные	150	5,51	0,03	4,89	0,65	36,65	212,18
ТТК	Напиток вишневый	200	0,39	0,39	2,17	0,00	21,74	101,41
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 'Обед 2 день'			28,31	2,73	27,78	10,00	104,14	768,48
Обед 3 день								
№139 (1996)	Суп картофельный с макаронными изделиями на бульоне с курой	250	5,74	0,00	7,05	2,45	19,61	130,98
№47 (2004)	Фрикадельки из говядины (паровые) с отрубями	90	12,40	0,02	10,13	0,24	7,80	167,39
ТТК	Булгур с овощами	150	4,32	0,01	4,59	0,06	33,49	190,32
№588 (1996)	Компот из кураги	200	1,02	0,00	0,06	0,06	28,19	106,45
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
Итого за 'Обед 3 день'			27,00	0,03	22,31	3,29	112,49	705,14
Обед 4 день								
№120 (1996)	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной	250/10	5,01	0,25	9,05	5,09	11,08	120,46
№394 (1996)	Жаркое по-домашнему	50/200	14,42	0,00	12,61	10,61	37,83	361,35
№705 (2004)	Напиток из плодов шиповника	200	0,31	0,00	0,14	0,14	26,07	99,27
прорм.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,97	0,00	0,32	0,32	20,30	96,12
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
Итого за 'Обед 4 день'			24,00	0,25	22,36	16,40	103,45	715,10
Обед 5 день								
№129/3(1996)	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	2,38	0,25	3,80	4,59	17,47	129,99
№390 (1996)	Свинина тушеная	75/50	15,12	0,00	15,95	3,54	5,29	180,19
№36 (2003)	Рис припущенный с овощами	150	3,80	0,02	5,20	2,74	20,80	200,73
ТТК	Напиток вишневый	200	0,10	0,00	0,61	0,00	17,29	88,24
прорм.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09

	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
Итого за 'Обед 5 день '			24,92	0,27	26,04	11,35	84,25	709,15
Обед 6 день								
К	Огурчик пикантный	55/5	0,43	0,00	4,95	3,73	1,89	52,63
№120 (1996)	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной	250/10	5,01	0,25	9,05	5,09	11,08	120,46
ТТК	Грудка цыпленка тушеная с овощами и соусом "ароматная"	70/50	15,80	0,22	11,29	5,58	6,37	208,61
ТТК	Макаронные изделия отварные "Ассорти"	150	3,51	0,03	4,89	0,65	36,66	212,22
ТТК	Напиток фруктово-ягодный	200	0,22	0,00	1,53	0,00	25,11	106,32
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
Итого за 'Обед 6 день '			28,49	0,50	32,19	15,53	104,51	810,23

Обед 7 день								
139/3 (1996г.	Суп картофельный с макаронными изделиями на бульоне с курой	250	5,74	0,00	7,05	2,45	19,61	130,98
№424 (1996)	Биточки паровые из говядины с отрубями	90	14,16	0,02	8,98	0,24	10,16	187,07
№464 (1996)	Каша гречневая вязкая (гарнир)	150	4,52	0,03	5,42	1,18	24,31	157,92
ТТК	Напиток из брусники	200	0,70	0,00	2,51	0,00	29,25	133,66
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,38	0,00	0,35	0,40	10,56	44,45
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
Итого за 'Обед 7 день '			29,15	1,75	23,21	1,77	117,60	898,31

Обед 8 день								
№572 (2004)	Овощи свежие (в нарезке)	60	0,56	0,00	0,09	0,09	2,56	12,31
№167 (1996)	Суп пюре из разных овощей с цветной капустой, гренками	250/10	4,27	1,09	3,50	0,39	24,40	162,14
ТТК	Индейка тушеная	100	14,49	0,22	10,93	4,01	6,37	180,14
ТТК	Рис по турецки с вермишелью	150	3,05	0,01	3,95	1,52	38,68	206,81
№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
Итого за 'Обед 8 день '			26,91	1,32	19,01	6,55	123,60	777,85

Обед 9 день								
ТТК	Помидор пикантный	55/5	0,59	0,00	4,95	3,73	2,80	57,58
Роспотребнадзора по Свердловской области 2018 год	Борщ с морской капустой, картофелем, сметаной	250/10	1,97	0,25	7,09	5,06	14,26	123,96
ТТК	Плов с грудкой цыпленка, булгуром	50/200	22,89	0,00	15,67	12,78	55,54	442,26
ТТК	Напиток вишневый	200	0,00	0,00	2,61	0,00	18,29	88,24
прорм.	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
Итого за 'Обед 9 день '			29,62	0,25	30,91	22,16	118,38	840,98

Обед 10 день								
№139 (2004)	Суп картофельный с горохом, гренками	250/10	4,98	0,00	4,80	4,60	29,18	184,20
№423 (2004)	Бефстроганов из говядины	50/50	10,80	10,05	13,70	5,85	6,24	242,28
№469 (1996)	Макаронные изделия отварные	150	5,51	0,03	4,89	0,65	36,65	212,18
ТТК	Напиток фруктово-ягодный	200	0,22	0,00	0,00	0,00	20,11	96,32
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
Итого за 'Обед 10 день '			25,03	10,08	23,87	11,58	115,58	844,98

Согласовано

Директор МАОУ СОШ №121

Е.Г. Гунба

2025 г.

Утверждаю

Директор ООО "Каскад"

Н.А. Елькина

2025 г.

Основное десятидневное меню завтраков и обедов для детей, обучающихся в 1-4 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 271 рублей 59 копеек)

1 день (понедельник)

№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 (2004)	Бутерброд с сыром (батон)	10/25	4,46	2,58	3,34	0,74	13,06	100,39
№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	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
Итого за 'Завтрак'			26,66	2,92	18,37	5,71	101,94	669,21

Обед

№167 (1996)	Суп из овощей со сметаной	250/10	2,21	0,25	6,33	4,37	13,34	116,09
№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 из брусники	200	2,70	0,00	2,51	0,00	39,25	163,66
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 'Обед'			31,07	0,03	23,38	6,94	117,28	764,35
Итого за день			57,73	2,95	41,75	12,65	219,22	1433,56

2 день (вторник)

№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(2004)	Бутерброд с маслом сливочным (батон) 10	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
Итого за 'Завтрак			23,70	4,26	22,73	1,22	106,06	707,67

Обед

Роспотребнадзора по Свердловской области 2018 года	Борщ с морской капустой, картофелем, сметаной	250/10	1,97	0,25	7,09	5,06	14,26	123,96
№505 (2004)	Кнели из филе цыпленка (паровые)	90	16,33	2,06	8,20	0,08	5,29	176,48

(1996)	Макаронные изделия отварные	150	5,51	0,03	4,89	0,65	36,65	212,18
К	Напиток вишневый	200	0,39	0,39	2,17	0,00	21,74	101,41
	Выпечка в ассортименте	50	1,26	0,59	1,30	0,59	30,81	128,84
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

Итого за 'Обед' 27,72 2,73 23,18 6,67 111,90 768,48

Итого за день 51,42 6,99 45,91 7,89 217,96 1476,15

3 день (среда)

3 день (среда)								
№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								
ТТК	Огурчик пикантный	20/2	0,16	0,00	1,98	1,49	0,69	20,74
№33 (2001)	Рыба, запеченная в омлете (филе минтая)	90	13,97	4,32	7,46	2,98	8,63	154,38
№472 (1996)	Пюре картофельное (гарнир)	150	3,21	0,70	5,33	0,50	23,40	153,04
№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

Итого за 'Завтрак ' 21,12 5,02 15,31 5,51 71,28 498,04

Обед

139/3 (1996г.)	Суп картофельный с макаронными изделиями на бульоне с курой	250	5,74	0,00	7,05	2,45	19,61	130,98
№47 (2004)	Фрикадельки из говядины (паровые) с отрубями	90	12,40	0,02	10,13	0,24	7,80	167,39
ТТК	Булгур с овощами	150	4,32	0,01	4,59	0,06	33,49	190,32
№588 (1996)	Компот из кураги	200	1,02	0,00	0,06	0,06	28,19	106,45
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

Итого за 'Обед' 27,00 0,03 22,31 3,29 112,49 705,14

Итого за день 48,12 5,05 37,62 8,8 183,77 1203,18

5 день (четверг)

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.		
Завтрак								
№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
Итого за 'Завтрак '			20,76	8,25	25,49	4,94	88,07	654,49

Обед

№120 (1996)	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной	250/10	5,01	0,25	9,05	5,09	11,08	120,46
№394 (1996)	Жаркое по-домашнему	50/200	14,42	0,00	12,61	10,61	37,83	361,35
№705 (2004)	Напиток из плодов шиповника	200	0,31	0,00	0,14	0,14	26,07	99,27
прорм.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,97	0,00	0,32	0,32	20,30	96,12
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
Итого за 'Обед			24,00	0,25	22,36	16,40	103,45	715,10
Итого за день			44,76	8,5	47,85	21,34	191,52	1369,59

5 день (пятница)

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-	ЭЦ, ккал
Завтрак								
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	70	9,79	0,04	6,07	0,07	6,32	116,47
№274 (1996)	Макароны с сыром	150	9,06	4,34	11,62	0,56	31,54	267,50
№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
Итого за 'Завтрак '			22,95	4,38	21,23	3,43	77,95	587,90

Обед

№129/3 (1996)	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	2,38	0,25	3,80	4,59	17,47	129,99
№390 (1996)	Свинина тушеная	75/50	15,12	0,00	15,95	3,54	5,29	180,19
№36 (2003)	Рис припущенный с овощами	150	3,80	0,02	5,20	2,74	20,80	200,73
ТТК	Напиток вишневый	200	0,10	0,00	0,61	0,00	17,29	88,24
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
Итого за 'Обед '			26,18	0,86	27,34	11,94	115,06	837,99
Итого за день			49,13	5,24	48,57	15,37	193,01	1425,89

6 день (понедельник)

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. молоч.	всего	в т.ч. раст.		
Завтрак								
№3 (2004)	Бутерброд с сыром (батон)	10/25	4,46	2,58	3,34	0,74	13,06	100,39
№389 (2004)	Биточки рыбные (паровые) из филе минтая	70	10,09	0,52	7,66	3,66	12,47	129,32
№472 (1996)	Пюре картофельное (гарнир)	150	3,21	0,70	5,33	0,50	23,40	153,04
№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

	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
Итого за 'Завтрак '			21,54	3,80	16,87	5,44	87,49	552,64

Обед

ТТК	Огурчик пикантный	55/5	0,43	0,00	4,95	3,73	1,89	52,63
№120 (1996)	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне со сметаной	250/10	3,15	0,25	5,65	2,65	11,08	115,39
ТТК	Грудка цыпленка тушенная с овощами и соусом "ароматная"	70/50	15,80	0,22	11,29	5,58	6,37	208,61
ТТК	Макаронные изделия отварные "Ассорти"	150	3,51	0,03	4,89	0,65	36,66	212,22
ТТК	Напиток фруктово-ягодный	200	0,22	0,00	1,53	0,00	25,11	106,32
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
Итого за 'Обед 6 день '			23,08	0,97	23,41	6,28	101,33	700,39
Итого за день			44,62	4,77	40,28	11,72	188,82	1253,03

7 день (вторник)

/ день (вторник)								
№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								
№403 (1996)	Плов (со свининой)	200	15,59	0,00	20,43	7,38	41,20	410,56
№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
пром.	Йогурт	125	4,99	5,30	1,71	0,00	6,95	65,98
Итого за 'Завтрак '			24,36	5,3	22,68	7,92	86,71	646,41

Обед

139/3 (1996г.)	Суп картофельный с макаронными изделиями на бульоне с курой	250	5,74	0,00	7,05	2,45	19,61	130,98
№424 (1996)	Биточки паровые из говядины с отрубями	90	14,16	0,02	8,98	0,24	10,16	187,07
№464 (1996)	Каша гречневая вязкая (гарнир)	150	4,52	0,03	5,42	1,18	24,31	157,92
ТТК	Напиток из брусники	200	2,70	0,00	2,51	0,00	39,25	163,66
пром.	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,38	0,00	0,35	0,40	10,56	44,45
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
Итого за 'Обед '			31,02	0,05	24,79	4,75	127,29	794,08
Итого за день			55,38	5,35	47,47	12,67	214,00	1440,50

9 день (среда)

№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								
№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
Итого за 'Завтрак '			25,73	16,30	18,50	3,63	101,73	666,96

Обед

№572 (2004)	Овощи свежие (в нарезке)	60	0,56	0,00	0,09	0,09	2,56	12,31
№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	Индейка тушеная	100	14,49	0,22	10,93	4,01	6,37	180,14
ТТК	Рис по турецки с вермишелью	150	4,05	0,01	4,95	1,52	38,68	216,81
№588 (1996)	Компот из кураги	200	1,02	0,00	0,06	0,06	28,19	106,45
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
Итого за 'Обед '			27,91	1,32	22,01	6,55	123,60	787,85
Итого за день			53,64	17,62	40,51	10,18	225,33	1454,81

9 день (четверг)

№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								
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 (1996)	Пюре картофельное (гарнир)	150	3,21	0,70	5,33	0,50	23,40	153,04
№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
Обед								
ТТК	Помидор пикантный	55/5	0,59	0,00	4,95	3,73	2,80	57,58
Роспотребнадзора по Свердловской области 2018 год	Борщ с морской капустой, картофелем, сметаной	250/10	1,97	0,25	7,09	5,06	14,26	123,96
ТТК	Плов с грудкой цыпленка, булгуром	50/200	22,89	0,00	15,67	12,78	55,54	442,26
ТТК	Напиток вишневый	200	0,47	0,00	2,61	0,00	17,29	88,24
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 'Обед '			28,85	0,25	25,85	18,32	110,49	764,45
Итого за день			30,14	0,25	26,09	18,56	118,66	802,35

10 день (пятница)

№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								
№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

л.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,49	0,00	0,16	0,16	10,15	48,06
Итого за 'Завтрак '			20,44	15,63	22,10	3,37	69,06	548,78
Обед								
№139 (2004)	Суп картофельный с горохом, гречками	250/10	4,98	0,00	4,80	4,60	29,18	184,20
№423 (2004)	Бефстроганов из говядины	50/50	10,80	10,05	13,70	5,85	6,24	242,28
№469 (1996)	Макаронные изделия отварные	150	5,51	0,03	4,89	0,65	36,65	212,18
ТТК	Напиток фруктово-ягодный	200	0,22	0,00	0,00	0,00	20,11	96,32
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
Итого за 'Обед '			25,03	10,08	23,87	11,58	115,58	844,98
Итого за день			45,47	25,71	45,97	14,95	184,64	1393,76

Согласовано
Директор МАОУ СОШ №121
Е.Г. Гунба
" " 2025 г.

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

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 рублей 40 копеек)

1 день (понедельник)

№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 (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	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	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'			25,92	4,22	20,51	5,75	94,75	646,13

Обед

№167 (1996)	Суп из овощей со сметаной	250/10	2,21	0,25	6,33	4,37	13,34	116,09
№474 (1997)	Котлеты особые с отрубями	100	15,59	0,00	13,13	2,63	7,16	208,00
№464 (1996)	Каша гречневая вязкая (гарнир)	180	5,20	0,03	5,84	1,44	27,09	174,83
ТТК	Напиток из брусники	200	2,70	0,00	2,51	0,00	39,25	163,66
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 'Обед '			29,22	0,28	28,29	8,92	110,24	772,58
Итого за день			55,14	4,50	48,80	14,67	204,99	1418,71

2 день (вторник)

№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(2004)	Бутерброд с маслом сливочным (батон) 10/	10/25	1,94	0,05	8,82	0,74	13,14	139,29
№257 (1996)	Каша кукурузная молочная вязкая с маслом сливочным	250/10	9,13	3,33	11,75	0,00	57,53	361,24
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
Итого за 'Завтрак			25,54	4,94	27,50	1,22	117,59	801,90

Обед

ФБУН ЕМНЦ НОЗРП Роспотребнадзора по Свердловской области 2018год	Борщ с морской капустой, картофелем, сметаной	250/10	1,97	0,25	7,09	5,06	14,26	123,96
№401 (1996)	Гуляш из говядины	60/50	18,64	0,00	11,25	2,42	6,10	201,20
№469 (1996)	Макаронные изделия отварные	180	6,62	0,03	5,87	0,78	44,00	254,69
ТТК	Напиток вишневый	200	0,47	0,00	2,61	0,00	17,29	88,24
прорм.	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
Итого за 'Обед '			32,62	0,28	27,48	8,92	114,22	821,07
Итого за день			58,16	5,22	54,98	10,14	231,81	1622,97

3 день (среда)

№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								
ТТК	Огурчик пикантный	30/3	0,24	0,00	2,97	2,23	1,03	41,11

№33 (2001)	Рыба, запеченная в омлете (филе минтая)	100	15,05	5,40	9,43	2,98	9,93	168,23
№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 '			22,12	6,24	19,24	6,26	76,18	546,28

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
№47 (2004)	Фрикадельки из говядины (паровые) с отрубями	100	16,47	14,92	10,80	0,27	8,46	193,33
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
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 'Обед '			34,13	14,93	17,49	3,33	119,84	745,14
Итого за день			56,25	21,17	36,73	9,59	196,02	1291,42

4 день (четверг)

4 день (четверг)								
№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								
№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 'Завтрак '			22,54	5,97	23,04	6,80	91,37	639,95

Обед

№572 (2004)	Овощи свежие (в нарезке)	100	0,93	0,00	0,15	0,15	4,26	50,51
№120 (1996)	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной	250/10	2,01	0,25	10,05	5,09	13,02	212,00
№394 (1996)	Жаркое по-домашнему	50/200	21,05	15,48	18,00	4,57	30,30	404,21
№705 (2004)	Напиток из плодов шиповника	200	0,31	0,00	0,14	0,14	58,07	99,27
прорм.	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
Итого за 'Обед '			28,47	15,73	28,93	10,54	133,14	894,93
Итого за день			51,01	21,70	51,97	17,34	224,51	1534,89

5 день (пятница)

5 день (пятница)								
№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								
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 '			22,71	5,24	21,92	3,46	77,81	621,68

Обед

№129/3 (1996)	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	2,38	0,25	5,80	4,59	17,47	129,99
№390 (1996)	Свинина тушеная	75/50	15,12	0,00	15,95	3,54	5,29	180,19
№36 (2003)	Рис припущенный с овощами	180	4,56	0,02	7,66	3,29	49,01	282,88
ТТК	Напиток вишневый	200	0,47	0,00	2,61	0,00	17,29	88,24
	Выпечка в ассортименте	50	3,26	0,59	2,84	0,59	30,81	158,84
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
Итого за 'Обед '			29,31	0,86	35,34	12,49	143,27	950,14
Итого за день			52,02	6,10	57,26	15,95	221,08	1571,82

6 день (понедельник)

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

недельник)

	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. паст.		
Завтрак								
2004)	Бутерброд с маслом, сыром (батон)	10/10/25	2,51	2,63	8,43	0,74	13,14	173,65
№389 (2004)	Биточки рыбные (паровые) из филе минтая	100	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
№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
Итого за 'Завтрак '			25,28	4,25	22,35	7,37	99,48	721,14

Обед

№16 (2004)	Салат из свежих огурцов с льняным маслом	100	0,71	0,00	9,88	7,43	3,09	102,14
№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	Грудка цыпленка тушеная с овощами и соусом "ароматная"	70/50	15,80	0,22	11,29	5,58	6,37	208,61
ТТК	Макаронные изделия отварные "Ассорти"	180	4,21	0,04	5,86	0,78	43,99	254,66
ТТК	Напиток фруктово-ягодный	200	0,22	0,00	0,00	0,00	21,00	162,87
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 'Обед '			28,90	0,51	23,28	9,49	105,84	848,52
Итого за день			54,18	4,76	45,63	16,86	205,32	1569,67

7 день (вторник)

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. паст.		
Завтрак								
№403 (1996)	Плов (со свининой)	250	14,88	0,00	18,98	8,92	43,20	383,49
№686 (2004)	Напиток фруктово-ягодный	200	0,22	0,00	0,00	0,00	16,31	62,87
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 '			23,82	5,2	21,36	9,4	90,39	626,87

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
№424 (1996)	Биточки паровые из говядины с отрубями	100	15,70	0,02	9,96	0,26	9,01	185,55
№464 (1996)	Каша гречневая вязкая (гарнир)	180	5,20	0,03	5,84	1,44	27,09	174,83
ТТК	Напиток из брусники	200	2,70	0,00	2,51	0,00	39,25	163,66
пром.	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
Итого за 'Обед '			34,24	0,05	22,19	5,03	128,92	809,47
Итого за день			58,06	5,25	43,55	14,43	219,31	1436,34

8 день (среда)

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. паст.		
Завтрак								
№297 (1994)	Запеканка(сырники) 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	8,87	3,47	9,27	1,28	55,07	336,87

	Какао с молоком	200	3,94	2,98	3,16	0,59	21,39	123,8
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,0
	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,9
Итого за 'Завтрак '			27,83	17,33	20,73	3,88	115,25	748,5
2 (2004)	Овощи свежие (в нарезке)	100	0,93	0,00	0,15	0,15	4,26	40,5
№167 (1996)	Суп пюре из разных овощей с цветной капустой, гречками	250/10	4,27	1,09	5,50	0,39	24,40	162,1
ТТК	Индейка тушеная	100	14,49	0,22	10,93	4,01	6,37	180,1
ТТК	Рис по турецки с вермишелью	180	2,86	0,02	4,74	1,83	46,42	248,1
№588 (1996)	Компот из кураги	200	1,02	0,00	0,06	0,06	28,19	106,4
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,0
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,9
Итого за 'Обед '			27,09	1,33	21,86	6,92	133,04	847,4
Итого за день			54,92	18,66	42,59	10,80	248,29	1595,9

9 день (четверг)

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. паст.		
Завтрак								
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
Обед								

Обед

№19 (2004)	Салат из свежих помидоров с льняным маслом	100	0,97	0,00	9,96	7,52	4,59	110,9
ФБУН ЕМНЦ Роспотребнадзора по Свердловской области 2018 год	Борщ с морской капустой, картофелем, сметаной	250/10	1,97	0,25	7,09	5,06	14,26	123,9
ТТК	Плов с грудкой цыпленка, булгуром	50/200	22,89	0,00	15,67	12,78	55,54	442,2
ТТК	Напиток вишневый	200	0,47	0,00	2,61	0,00	17,29	88,2
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,0
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,9
Итого за 'Обед '			28,85	0,25	25,85	18,32	110,49	764,45
Итого за день			30,14	0,25	26,09	18,56	118,66	802,35

10 день (пятница)

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-	ЭЦ, ккал
Завтрак								
№284 (1996)	Омлет натуральный с маслом сливочным	150/5	15,23	15,23	20,01	2,25	2,80	251,7
№686 (2004)	Чай с лимоном	200/15/7	0,26	0,00	0,06	0,06	15,16	59,8
	Выпечка в ассортименте	50	3,08	0,40	1,52	0,50	30,39	144,6
пром.	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,38	0,00	0,35	0,40	10,56	44,4
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,49	0,00	0,16	0,16	10,15	48,0
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,9
Итого за 'Завтрак			21,73	15,63	22,34	3,61	77,23	586,68

Обед

№139 (2004)	Суп картофельный с горохом, гречками	250/10	6,98	0,00	4,80	4,60	29,18	184,2
№423 (2004)	Бефстроганов из говядины	50/50	10,80	10,05	13,70	5,85	6,24	242,2
№469 (1996)	Макаронные изделия отварные	180	6,62	0,03	5,87	0,78	43,99	254,6
ТТК	Напиток фруктово-ягодный	200	0,22	0,00	0,00	0,00	25,11	96,3
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,0
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,9
Итого за 'Обед '			28,14	10,08	24,85	11,71	127,92	887,42
Итого за день			49,13	25,71	47,11	15,24	200,07	1450,07

Согласовано
Директор МАОУ СОШ №121
Е.Г. Гунба
" " 2025 г.

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

Основное десятидневное меню обедов для 5-11 классов

(за счет средств субсидии, выделенной муниципальному образованию "город Екатеринбург" на обеспечение бесплатным одноразовым питанием (обед) обучающихся во вторую смену, в размере 192 рублей 84 копеек и родительская плата в размере 192 рублей 84 копеек)

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.		
Обед 1 день								
№167 (1996)	Суп из овощей со сметаной	250/10	2,21	0,25	6,33	4,37	13,34	116,09
№493 (2004)	Филе цыплят тушенное в сметанном соусе	75/50	15,02	0,32	10,58	3,99	8,05	209,50
	Сложный гарнир (рис припущенный с куркумой, фасоль отварная с маслом сливочным)	120/60	11,44	0,03	6,67	0,41	37,60	271,28
ТТК	Выпечка в ассортименте	50	0,26	0,59	2,84	0,59	5,81	108,84
ТТК	Напиток из брусники	200	0,10	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
прорм.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
Итого за 'Обед'			31,95	1,19	28,77	9,95	124,85	961,67
Обед 2 день								
Роспотребнадзора по Свердловской области 2018 год	Борщ с морской капустой, картофелем, сметаной	250/10	1,97	0,25	7,09	5,06	14,26	123,96
№401 (1996)	Гуляш из говядины	60/50	18,64	0,00	11,25	2,42	6,10	201,20
№469 (1996)	Макаронные изделия отварные	180	6,62	0,03	5,87	0,78	44,00	254,69
ТТК	Напиток вишневый	200	0,47	0,00	2,61	0,00	17,29	88,24
прорм.	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
Итого за 'Обед 2 день'			32,61	0,28	27,49	8,93	114,22	821,07
Обед 3 день								
139/3 (1996)	Суп картофельный с макаронными изделиями на бульоне с курой	250	6,74	0,00	3,05	2,45	19,61	140,98
ФБУН ЕМНЦ ПОЗРИП Роспотребнадзора по Свердловской области 2018 год	Рыба, тушеная в томате с овощами и морской капустой	75/50	14,90	0,00	6,21	5,21	13,10	161,85
№472 (1996)	Пюре картофельное (гарнир)	180	3,86	0,84	8,40	0,60	28,08	205,00
№468 (1996)	Горошек зеленый консервированный отварной (дополнительный гарнир)	30	1,43	0,01	5,91	0,06	3,94	56,49
№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
Итого за 'Обед 3 день'			31,47	0,85	24,11	8,86	116,32	780,77
Обед 4 день								
№572 (2004)	Овощи свежие (в нарезке)	100	0,93	0,00	0,15	0,15	4,26	50,51
№120 (1996)	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной	250/10	2,01	0,25	10,05	5,09	13,02	212,00
№394 (1996)	Жаркое по-домашнему	50/200	21,05	15,48	18,00	4,57	30,30	404,21
№705 (2004)	Напиток из плодов шиповника	200	0,31	0,00	0,14	0,14	58,07	99,27
прорм.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09

	Хлеб ржаной	30	1,94	0,00	0,35	0,35	12,26	56,85
Итого за 'Обед 4 день'			28,47	15,73	28,93	10,54	133,14	894,93
Обед 5 день								

29/3(199	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	2,38	0,25	5,80	4,59	17,47	129,99
№63 (2003)	Фрикадельки из курицы с маслом сливочным	100/5	15,06	0,05	7,68	0,10	9,71	164,06
№274 (1996)	Макароны с сыром	180	8,87	5,21	13,95	0,67	39,84	321,01
ТТК	Напиток вишневый	200	0,47	0,00	2,61	0,00	17,29	88,24
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
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,38	0,00	0,35	0,40	10,56	44,45
Итого за 'Обед 5 день'			30,68	5,51	30,87	6,24	118,27	857,75
Обед 6 день								

№120 (1996)	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной	250/10	5,01	0,25	9,05	5,09	11,08	120,46
ТТК	Рыба запеченная с сыром (филе минтая)	100	20,18	1,04	9,32	7,32	24,94	258,64
№472 (1996)	Пюре картофельное	180	3,85	0,84	6,39	0,60	28,08	183,65
ТТК	Напиток фруктово-ягодный	200	0,22	0,00	0,00	0,00	21,00	162,87
	Выпечка в ассортименте	50	1,26	0,59	2,00	0,59	10,81	118,84
прорм.	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 'Обед 6 день'			33,30	2,72	27,16	14,00	114,23	930,42
Обед 7 день								

№139 (1996)	Суп картофельный с макаронными изделиями на бульоне с курой	250	6,74	0,00	3,05	2,45	15,61	130,98
№390 (1996)	Свинина тушеная	75/50	15,12	0,00	15,95	3,54	5,29	180,19
№464 (1996)	Каша гречневая вязкая (гарнир)	180	3,02	0,03	6,50	1,42	42,37	225,50
ТТК	Напиток из брусники	200	1,70	0,00	2,51	0,00	19,00	133,66
	Выпечка в ассортименте	50	1,26	0,59	2,84	0,59	20,80	158,84
прорм.	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 'Обед 7 день'			30,62	0,62	31,25	8,40	121,39	915,14
Обед 8 день								

№572 (2004)	Овощи свежие (в нарезке)	100	0,93	0,00	0,15	0,15	4,26	40,51
№167 (1996)	Суп пюре из разных овощей с цветной капустой, гренками	250/10	4,27	1,09	5,50	0,39	24,40	162,14
ТТК	Индейка тушеная	100	14,49	0,22	10,93	4,01	6,37	180,14
ТТК	Рис по турецки с вермишелью	180	2,86	0,02	4,74	1,83	46,42	248,17
№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
Итого за 'Обед 8 день'			30,78	7,47	22,63	5,90	133,21	905,90
Обед 9 день								

ФБУН ЕМНЦ ПОЗРП Роспотребнадзора по Свердловской области 2018 год	Борщ с морской капустой, картофелем, сметаной	250/10	1,97	0,25	7,09	5,06	14,26	123,96
№562 (2014)	Ежики с рисом (говядина, свинина)	100	13,83	0,00	13,84	3,89	14,39	318,06
№472 (1996)	Пюре картофельное	180	3,85	0,84	5,39	0,60	28,08	183,65
ТТК	Напиток вишневый	200	0,47	0,00	2,61	0,00	17,29	88,24
	Выпечка в ассортименте	50	3,26	0,59	3,84	0,59	30,81	158,84

	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09
	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
Итого за 'Обед 9 день'			26,90	1,68	33,25	10,62	128,23	982,75
Обед 10 день								
№139 (2004)	Суп картофельный с горохом, гречками	250/10	3,98	0,00	4,80	4,60	19,18	184,20
№423 (2004)	Бефстроганов из говядины	50/50	16,80	16,05	16,82	5,85	6,24	242,28
№469 (1996)	Макаронные изделия отварные	180	6,62	0,03	5,87	0,78	33,99	200,62
ТТК	Напиток фруктово-ягодный	200	0,22	0,00	0,00	0,00	25,11	96,32
прорм.	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 'Обед 10 день'			31,66	16,67	30,73	12,22	133,65	918,23

Согласовано
Директор МАОУ СОШ № 121
Е.Г. Гунба
" " 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
№33 (2001)	Рыба, запеченная в омлете (филе минтая)	100	15,05	5,40	9,43	2,98	9,93	168,23
№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'			22,12	6,24	19,24	6,25	76,18	546,28
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

	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
№389 (2004)	Биточки рыбные (паровые) из филе минтая	100	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 тушеная	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

ТТК	Помидор пикантный	30/3	0,32	0,00	3,00	2,26	1,53	34,05
№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
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'			20,77	0,18	21,58	6,20	76,02	547,10