

Согласовано

Утверждаю

Директор МАОУ СОШ №76

Директор ООО "Каскад"

Е.В. Сокарева

Н.А.Елькина

07 сентября 2025 г.

07 сентября 2025 г.

Основное десятидневное меню завтраков для детей, обучающихся в 1-4 классах (с пищевой аллергией на молочную продукцию.)

(за счет средств субсидии, выделенной муниципальному образованию "город Екатеринбург" на обеспечение бесплатным питанием (завтрак) обучающихся в первую смену, 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								
ТТК	Огурчик пикантный	30/3	0,24	0,00	2,97	2,23	1,03	31,11
ТТК	Курица отварная (филе)	70	18,17	0,00	2,16	0,00	0,41	93,55
№466 (1996)	Рис припущенный с куркумой	150	3,64	0,03	4,82	0,51	39,63	216,96
№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 '			25,78	0,03	10,47	3,27	79,29	508,96
Завтрак 2 день								
№47 (2004)	Фрикадельки из говядины паровые с отрубями (безмолочное меню)	70	11,31	0,01	7,48	0,11	5,69	135,15
№257 (1996)	Каша кукурузная (без молока) с маслом подсолнечным	200	1,63	0,00	5,13	4,90	17,83	120,43
№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 2 день '			16,72	0,01	13,14	5,53	62,08	425,46
Завтрак 3 день								
ТТК	Огурчик пикантный	20/2	0,16	0,00	1,98	1,49	0,69	20,74
№371 (2004)	Рыба припущенная (филе минтая)	90	15,86	0,00	1,00	0,01	11,22	111,29
№472 (1996)	Пюре картофельное без молока с маслом подсолнечным	150	2,51	0,00	4,82	4,82	22,25	141,22
№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 '			22,32	0,00	8,32	6,84	72,71	443,12
Завтрак 4 день								
№424 (1996)	Биточки паровые из говядины с отрубями	90	14,16	0,02	8,98	0,24	8,16	167,07
№257 (1996)	Каша пшеничная вязкая (без молока) с маслом подсолнечным	200/5	5,66	0,02	5,66	1,62	36,25	217,63
№686 (2004)	Чай с лимоном	200/15/7	0,26	0,00	0,06	0,06	15,16	59,88
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	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
Итого за 'Завтрак 4 день '			23,24	0,04	15,45	2,72	88,45	575,00
Завтрак 5 день								
ТТК	Помидор пикантный	30/3	0,32	0,00	3,00	2,26	1,53	34,05
ТТК	Курица отварная (филе)	70	18,17	0,00	2,16	0,00	0,41	93,55
№469 (1996)	Макаронные изделия отварные с растительным маслом	150	5,51	0,03	4,89	0,65	36,65	212,18
№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 5 день '

27,73

0,03

10,57

3,43

76,81

507,13

Завтрак 6 день

ТТК	Огурчик пикантный	30/3	0,24	0,00	2,97	2,23	1,03	31,11
№371 (2004)	Рыба припущенная (филе минтая)	70	13,22	0,00	0,83	0,01	9,35	92,73
№472 (1996)	Пюре картофельное без молока с маслом подсолнечным	150	2,51	0,00	4,82	4,82	22,25	141,22
№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 '			19,75	0,00	9,14	7,59	71,18	434,93

Завтрак 7 день

ТТК	Помидор пикантный	40/4	0,43	0,00	3,99	3,02	2,04	45,40
№403 (1996)	Плов (со свиной)	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.	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 7 день '			20,35	0,00	26,42	12,39	90,22	674,74

Завтрак 8 день

ТТК	Индейка тушеная	60/50	16,95	0,00	11,78	6,93	5,84	193,80
№36 (2003)	Рис припущенный с овощами	150	3,82	0,03	5,99	0,54	40,86	232,39
№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 8 день '			24,56	0,03	18,30	8,00	85,27	596,07

Завтрак 9 день

ТТК	Огурчик пикантный	20/2	0,16	0,00	1,98	1,49	0,69	20,74
№562 (2014)	Ежики с рисом (говядина, свинина)	90	12,44	0,00	10,68	3,53	12,94	196,44
№472 (1996)	Пюре картофельное без молока с маслом подсолнечным	150	2,51	0,00	4,82	4,82	22,25	141,22
№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 9 день '			18,84	0,00	18,00	10,36	74,09	525,73

Завтрак 10 день

№476 (1997)	Котлеты домашние с отрубями	90	13,36	0,13	11,03	2,44	10,21	192,36
№469 (1996)	Макаронные изделия отварные с растительным маслом	150	5,49	0,00	4,96	4,96	36,61	212,49
№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
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,38	0,00	0,35	0,40	10,56	44,45
Итого за 'Завтрак 10 день '			22,95	0,13	16,86	8,32	95,60	616,65

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 698875933354843316134420126408267428494147114530

Владелец Токарева Елена Викторовна

Действителен с 21.04.2025 по 21.04.2026