

Согласовано  
 Директор МАОУ СОШ  
 с углубленным изучением отдельных предметов №122  
 С.О. Соколова

Утверждаю  
 Директор ООО "Каскад"  
 Н.А.Елькина

## Основное десятидневное меню завтраков для детей, обучающихся в 1-4 классах (с пищевой аллергией на рыбу)

(за счет средств субсидии, выделенной муниципальному образованию "город Екатеринбург" на обеспечение бесплатным питанием (завтрак) обучающихся в первую смену, в размере 85 рублей 20 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.		
<b>1-4 классы - завтрак</b>								
№3(2004)	Бутерброд с маслом, сыром (батон)	10/10/25	5,75	3,89	8,15	0,2	12,73	148,24
№449(1996)	Плов из филе цыпленка с куркумой	250	19,21	0	14,76	13,07	58,11	436,82
ТТК	Напиток с витаминами "Витошка"	200	0	0	0	0	18,97	70,76
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0	0,24	0,24	8,17	37,9
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>26,25</b>	<b>3,89</b>	<b>23,15</b>	<b>13,51</b>	<b>97,98</b>	<b>693,72</b>

### 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.		
<b>1-4 классы - завтрак</b>								
№297(1996)	Запеканка из творога со сгущенным молоком	60/10	10,65	10,68	7,04	1,5	14,31	163,12
№35 (2003)	Каша "Дружба" со сливочным маслом	200/5	7,13	2,79	7,45	1,03	44,27	270,82
№692(2004)	Кофейный напиток с молоком	200	1,81	1,42	1,32	0	24,18	111,17
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,49	0	0,16	0,16	10,15	48,06
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0	0,24	0,24	8,17	37,9
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>22,37</b>	<b>14,89</b>	<b>16,21</b>	<b>2,93</b>	<b>101,08</b>	<b>631,07</b>

### 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.		
<b>1-4 классы - завтрак</b>								
№562 (2014)	Ежики с рисом	90	13,17	0,00	14,29	8,57	12,95	231,82
№482 (1996)	Капуста тушеная	150	3,51	0,00	5,35	5,35	18,61	128,43
ттк	Огурчик пикантный (подгарнировка)	20/2	0,16	0,00	1,98	1,49	0,69	20,74
№686 (2004)	Чай с сахаром	200/15	0,25	0,00	0,05	0,06	14,08	55,73
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,98	0	0,31	0,31	20,31	96,12
пром.	Хлеб ржаной	30	1,93	0	0,36	0,36	12,25	56,85
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>22,00</b>	<b>0,00</b>	<b>22,34</b>	<b>16,14</b>	<b>78,89</b>	<b>589,69</b>

### 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.		
<b>1-4 классы - завтрак</b>								
№1(2004)	Бутерброд с сыром (батон)	15/20	5,16	3,95	4,04	0,6	9,7	96,43
№257 (1996)	Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным	250/10	10,5	3,46	13,05	2,02	50,98	361,41
№642(1996)	Какао с молоком	200	3,64	2,9	2,73	0,6	24,19	129,57
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0	0,24	0,24	8,17	37,9
-	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,38	0	0,35	0,4	10,56	44,45
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>20,97</b>	<b>10,31</b>	<b>20,41</b>	<b>3,86</b>	<b>103,60</b>	<b>669,76</b>



**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.		
<b>1-4 классы - завтрак</b>								
№422(1996)	Тефтели из говядины с отрубями и соусом	60/50	9,33	0	10,59	6,13	11,62	175,99
№469 (1996)	Макаронные изделия отварные	150	5,51	0,03	4,89	0,65	36,65	212,18
ТТК	Помидор пикантный (поджаривание)	30/3	0,32	0	3	2,26	1,53	34,05
ПГМУ(2018)	Напиток с витаминами "Витошка"	200	0	0	0	0	18,97	70,76
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0	0,24	0,24	15,23	72,09
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0	0,24	0,24	8,17	37,9
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>18,68</b>	<b>0,03</b>	<b>18,96</b>	<b>9,52</b>	<b>92,17</b>	<b>602,97</b>

**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.		
<b>1-4 классы - завтрак</b>								
№1(2004)	Бутерброд с сыром (батон)	10/25	4,46	2,58	3,34	0,74	13,06	100,39
№63(2003)	Фрикадельки из курицы с отрубями	90	15,5	0,61	5,96	0,18	9,74	148,88
ТТК	Булгур с овощами	150	5,32	0,01	2,59	0,06	33,49	170,32
№692(2004)	Кофейный напиток с молоком	200	1,81	1,42	1,32	0	24,18	111,17
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,49	0	0,16	0,16	10,15	48,06
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0	0,24	0,24	8,17	37,9
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>29,87</b>	<b>4,62</b>	<b>13,61</b>	<b>1,38</b>	<b>98,79</b>	<b>616,72</b>

**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. раст.		
<b>1-4 классы - завтрак</b>								
№17 (2003)	Салат из свеклы с сыром	60	2,98	2,32	11,20	8,86	4,98	130,36
№702(1982)	Рагу из птицы (филе)	200	16,89	0,02	5,47	0,55	30,27	230,48
№705(2004)	Напиток из плодов шиповника	200	0,31	0	0,14	0,14	26,07	99,27
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0	0,24	0,24	15,23	72,09
пром.	Хлеб ржаной	30	1,93	0	0,36	0,36	12,25	56,85
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>24,34</b>	<b>2,34</b>	<b>17,41</b>	<b>10,15</b>	<b>88,80</b>	<b>589,05</b>

**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. раст.		
<b>1-4 классы - завтрак</b>								
№3(2004)	Бутерброд с сыром (батон)	10/25	4,46	2,58	3,34	0,74	13,06	100,39
№422 (1996)	Тефтели из говядины с отрубями и соусом	60/50	9,33	0,00	10,59	6,13	11,62	175,99
№472(1996)	Пюре картофельное	150	3,21	0,70	5,33	0,50	23,40	153,04
№686(2004)	Чай с лимоном	200/15/7	0,25	0,00	0,05	0,06	14,08	55,73
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0	0,24	0,24	15,23	72,09
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0	0,24	0,24	8,17	37,9
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>20,77</b>	<b>3,28</b>	<b>19,79</b>	<b>7,91</b>	<b>85,56</b>	<b>595,14</b>

**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.		

**1-4 классы - завтрак**

№297(1994)	Запеканка из творога со сгущенным молоком	60/10	11,46	10,84	7,93	0,07	15,33	178,41
№257(1996)	Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным	200/5	8,39	2,75	8,01	1,62	40,76	267,15
№642(1996)	Какао с молоком	200	3,64	2,90	2,73	0,60	24,19	129,57
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>26,27</b>	<b>16,49</b>	<b>19,07</b>	<b>2,69</b>	<b>98,60</b>	<b>661,09</b>

**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.		

**1-4 классы - завтрак**

№284 (1996)	Омлет натуральный с маслом сливочным	150/5	15,23	15,23	20,01	2,25	2,80	251,71
№468(1996)	Горошек зеленый консервированный отварной	35	1,60	0,01	0,95	0,07	4,27	28,62
№686(2004)	Чай с лимоном	200/15/7	0,25	0,00	0,05	0,06	14,08	55,73
-	Выпечка в ассортименте	70	4,56	0,83	3,97	0,82	43,14	222,38
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,49	0,00	0,16	0,16	10,15	48,06
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>23,13</b>	<b>16,07</b>	<b>25,14</b>	<b>3,36</b>	<b>74,44</b>	<b>606,51</b>





Согласовано  
 Директор МАОУ СОШ  
 Углубленным изучением отдельных предметов №122  
 С. О. Соколова



Утверждаю  
 Директор ООО "Каскад"  
 Н.А.Елькина

## Основное десятидневное меню обедов для детей, обучающихся в 1-4 классах (с пищевой аллергией на рыбу)

(за счет средств субсидии, выделенной муниципальному образованию "город Екатеринбург" на обеспечение бесплатным питанием (завтрак) обучающихся в первую смену, в размере 127 рублей 79 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.		
<b>1-4 классы - обед</b>								
№139(1996)	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	6,74	0,00	3,05	2,45	19,61	130,98
№416(1996)	Шницель из говядины с отрубями	90	15,58	0	9,71	3,32	14,37	204,09
№486(1996)	Рагу из овощей	150	3,01	0	7,06	7,06	18,5	142,54
ТТК	Напиток из брусники	200	0,17	0	0,12	0	25,48	98,62
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0	0,24	0,24	15,23	72,09
пром.	Хлеб ржаной	30	1,93	0	0,36	0,36	12,25	56,85
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>29,66</b>	<b>0,00</b>	<b>20,54</b>	<b>13,43</b>	<b>105,44</b>	<b>705,17</b>

### 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.		
<b>1-4 классы - обед</b>								
№110(1996)	Борщ с морской капустой, картофелем, сметаной	250/10	1,97	0,25	7,09	5,06	14,26	123,96
ТТК	Бедро цыпленка запеченное по домашнему	100	18,08	0,06	22,26	0,25	0,44	274,46
№274 (1996)	Макаронные изделия с сыром (гарнир)	150	8,27	3,24	7,22	0,59	33,60	232,75
№585 (1996)	Компот из вишни	200	0,62	0,62	3,48	0,00	26,97	132,52
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,49	0	0,16	0,16	10,15	48,06
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0	0,24	0,24	8,17	37,9
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>31,72</b>	<b>4,17</b>	<b>40,45</b>	<b>6,30</b>	<b>93,59</b>	<b>849,65</b>

### 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.		
<b>1-4 классы - обед</b>								
№129 (1996)	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	2,38	0,25	5,80	4,59	17,47	129,99
№562 (2014)	Ежики с рисом	90	13,17	0,00	14,29	8,57	12,95	231,82
№482 (1996)	Капуста тушеная	150	3,51	0,00	5,35	5,35	18,61	128,43
№647(1996)	Напиток из смородины	200	1,08	0	0,11	0	22,75	91,77
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,98	0	0,31	0,31	20,31	96,12
пром.	Хлеб ржаной	30	1,93	0	0,36	0,36	12,25	56,85
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>25,05</b>	<b>0,25</b>	<b>26,22</b>	<b>19,18</b>	<b>104,34</b>	<b>734,99</b>



**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.		
<b>1-4 классы - обед</b>								
№167 (1996)	Суп пюре из разных овощей с гренками	250/10	4,20	1,09	5,58	0,37	22,81	155,27
№401(1996)	Гуляш из говядины	90	14,1	0	10,94	4,32	3,64	168,7
ТТК	Булгур с овощами	150	5,32	0,01	2,59	0,06	33,49	170,32
№ 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	0,24	0,24	15,23	72,09
пром.	Хлеб ржаной	30	1,94	0	0,35	0,35	12,26	56,85
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>28,79</b>	<b>1,10</b>	<b>19,76</b>	<b>5,40</b>	<b>115,62</b>	<b>729,68</b>

**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.		
<b>1-4 классы - обед</b>								
№120 (1996)	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной	250/10	2,01	0,25	7,05	5,09	11,08	117,46
№394 (1996)	Жаркое по-домашнему	50/200	19	15,5	12,15	4,56	30,3	330,5
ТТК	Напиток фруктово-ягодный	200	0,22	0	0	0	25,11	99,32
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,98	0	0,31	0,31	20,31	96,12
пром.	Хлеб ржаной	30	1,94	0	0,35	0,35	12,26	66,85
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>26,15</b>	<b>15,75</b>	<b>19,86</b>	<b>10,31</b>	<b>99,06</b>	<b>710,25</b>

**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.		
<b>1-4 классы - обед</b>								
№139 (2004)	Суп картофельный с горохом	250	5,79	0,00	4,66	4,46	21,82	148,13
№493(2004)	Плов (с говядиной)	250	4,98	0	9,22	9,22	51,5	308,32
ТТК	Напиток вишневый	200	0,37	0,40	1,95	0,00	23,82	107,42
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,97	0	0,32	0,32	20,3	96,12
пром.	Хлеб ржаной	30	1,93	0	0,36	0,36	12,25	56,85
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>16,04</b>	<b>0,40</b>	<b>16,51</b>	<b>14,36</b>	<b>129,69</b>	<b>716,84</b>

**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. раст.		
<b>1-4 классы - обед</b>								
№17 (2003)	Салат из свеклы с сыром	60	2,98	2,32	11,20	8,86	4,98	130,36
№129 (1996)	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	2,38	0,25	5,80	4,59	17,47	129,99
№702(1982)	Рагу из птицы (филе)	200	16,89	0,02	5,47	0,55	30,27	230,48
№705(2004)	Напиток из плодов шиповника	200	0,31	0	0,14	0,14	26,07	99,27
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0	0,24	0,24	15,23	72,09
пром.	Хлеб ржаной	30	1,93	0	0,36	0,36	12,25	56,85
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>26,72</b>	<b>2,59</b>	<b>23,21</b>	<b>14,74</b>	<b>106,27</b>	<b>719,05</b>

**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. раст.		
<b>1-4 классы - обед</b>								
№139(1996)	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	6,74	0,00	3,05	2,45	19,61	130,98
№401(1996)	Гуляш из говядины	45/45	14,08	0	10,94	4,32	3,64	168,7
№463(1996)	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,58	0,03	6,48	2,24	46,26	265,95

ТТК	Напиток из брусники	200	0,17	0	0,12	0	25,48	98,62
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0	0,24	0,24	15,23	72,09
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0	0,24	0,24	8,17	37,9
<b>Итого за 'Обед '</b>		<b>33,09</b>	<b>0,03</b>	<b>21,07</b>	<b>9,49</b>	<b>118,39</b>	<b>774,24</b>	

### 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.		

#### 1-4 классы - обед

№167 (1996)	Суп из овощей на мясном бульоне со сметаной	250/10	5,35	0,25	5,71	2,71	13,34	153,08
№424 (1996)	Биточки паровые из говядины с отрубями	90	14,16	0,02	8,98	0,24	8,16	167,07
№472(1996)	Пюре картофельное	150	3,21	0,70	5,33	0,50	23,40	153,04
№588(1996)	Компот из смеси сухофруктов	200	0,30	0,00	1,56	0,00	19,79	88,69
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,97	0	0,32	0,32	20,3	96,12
пром.	Хлеб ржаной	30	1,93	0	0,36	0,36	12,25	56,85
<b>Итого за 'Обед '</b>		<b>27,92</b>	<b>0,97</b>	<b>22,26</b>	<b>4,13</b>	<b>97,24</b>	<b>714,85</b>	

### 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.		

#### 1-4 классы - обед

№110(1996)	Борщ с морской капустой, картофелем, сметаной	250/10	1,97	0,25	7,09	5,06	14,26	123,96
ТТК	Грудка цыпленка тушенная с овощами и соусом "ароматная"	50/50	15,16	0,22	8,92	4,01	6,37	164,70
№469(1996)	Макаронные изделия отварные	150	5,51	0,03	4,89	0,65	36,65	212,18
№647(1996)	Напиток из смородины	200	1,08	0	0,11	0	22,75	91,77
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09
пром.	Хлеб ржаной	30	1,93	0	0,36	0,36	12,25	56,85
<b>Итого за 'Обед '</b>		<b>27,88</b>	<b>0,50</b>	<b>21,61</b>	<b>10,32</b>	<b>107,51</b>	<b>721,55</b>	