

Согласовано

Директор МАОУ - СОШ №122

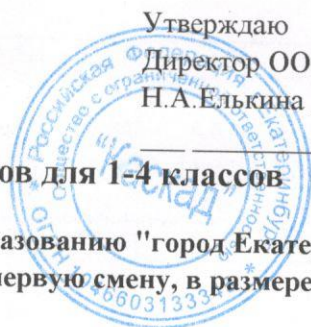
С.О. Соколова

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, 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.		
<b>Завтрак 1 день</b>								
№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
ГТК	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'</b>			<b>26,66</b>	<b>2,92</b>	<b>18,37</b>	<b>5,71</b>	<b>101,94</b>	<b>669,21</b>
<b>Завтрак 2 день</b>								
№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 машина" 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
<b>Итого за 'Завтрак 2 день'</b>			<b>23,70</b>	<b>4,26</b>	<b>22,73</b>	<b>1,22</b>	<b>106,06</b>	<b>707,67</b>
<b>Завтрак 3 день</b>								
№42(2003)	Котлета рыбная "Лада"	90	2,85	0,81	11,04	4,04	14,93	165,60
№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	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 3 день'</b>			<b>9,78</b>	<b>1,51</b>	<b>16,90</b>	<b>5,07</b>	<b>76,55</b>	<b>485,99</b>
<b>Завтрак 4 день</b>								
№261 (1996)	Каша "Янтарная" (из пшена с яблоками)	250	10,31	4,56	14,97	1,74	51,09	376,91
ГТК	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
<b>Итого за 'Завтрак 4 день'</b>			<b>20,76</b>	<b>8,25</b>	<b>25,49</b>	<b>4,93</b>	<b>88,07</b>	<b>654,49</b>



**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
№274 (1996)	Макароны с сыром	150	9,06	4,34	11,62	0,56	31,54	267,50
№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
<b>Итого за 'Завтрак 5 день'</b>			<b>22,89</b>	<b>4,38</b>	<b>21,22</b>	<b>3,42</b>	<b>77,61</b>	<b>585,37</b>

**Завтрак 6 день**

№3 (2004)	Бутерброд с сыром (батон)	10/25	4,46	2,58	3,34	0,74	13,06	100,39
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)	150	4,52	0,03	5,42	1,18	24,31	157,92
№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>27,18</b>	<b>2,82</b>	<b>18,13</b>	<b>6,37</b>	<b>77,23</b>	<b>568,86</b>

**Завтрак 7 день**

№422 (1996)	Тефтели из говядины с отрубями и соусом	50/50	7,84	0,00	7,49	3,64	10,11	136,80
№466/3(1996)	Рис припущенный с овощами	150	3,82	0,03	5,99	0,54	40,86	232,39
№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
пром.	Йогурт	125	4,99	5,30	1,71	0,00	6,95	65,98
<b>Итого за 'Завтрак 7 день'</b>			<b>20,37</b>	<b>5,33</b>	<b>15,72</b>	<b>4,71</b>	<b>96,14</b>	<b>602,50</b>

**Завтрак 8 день**

ТТК	Огурчик пикантный	20/2	0,16	0,00	1,98	1,49	0,69	20,74
№562/2 (201	Ежики с рисом (говядина, кура)	90	14,80	0,00	8,90	3,53	13,30	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	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>19,54</b>	<b>0,70</b>	<b>18,51</b>	<b>6,04</b>	<b>75,25</b>	<b>537,56</b>

**Завтрак 9 день**

№297 (1994)	Запеканка из творога со стуженым молоком	60/10	11,50	10,88	7,82	1,53	15,39	177,85
№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
<b>Итого за 'Завтрак 9 день'</b>			<b>26,09</b>	<b>16,65</b>	<b>18,91</b>	<b>3,62</b>	<b>104,45</b>	<b>682,52</b>

**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
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>



Согласовано  
 Директор МАОУ - СОШ №122  
 С.С. Соколова  
 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. жир	всего	в т.ч. раст		
<b>Обед 1 день</b>								
№131 (1996)	Суп картофельный с рыбой	250/20	3,30	0,00	3,16	2,92	18,87	114,57
№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
<b>Итого за 'Обед 1'</b>			<b>28,89</b>	<b>0,34</b>	<b>21,77</b>	<b>7,72</b>	<b>119,62</b>	<b>844,91</b>
<b>Обед 2 день</b>								
ФБУН ЕМНЦ ПОЗРПП Роспотребнадзора 2018	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	150	5,51	0,03	4,89	0,65	38,65	212,18
№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 2 день'</b>			<b>30,16</b>	<b>15,27</b>	<b>22,11</b>	<b>8,33</b>	<b>108,80</b>	<b>727,94</b>
<b>Обед 3 день</b>								
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
№320(1996)	Рыба, тушеная в томате с овощами и морс. кап.(филе минтая)	50/50	16,93	16,72	13,64	1,3	2,07	199,08
№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
№65 (2003)	Напиток "Здоровье" с брусничкой	200	1,40	0,00	0,06	0,06	27,40	133,55
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 3 день'</b>			<b>32,23</b>	<b>17,43</b>	<b>27,42</b>	<b>4,85</b>	<b>99,82</b>	<b>758,14</b>

## Обед 4 день

№572 (2004)	Овощи свежие (в нарезке)	60	0,56	0,00	0,09	0,09	2,56	12,31
№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	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 4 день'</b>			<b>23,82</b>	<b>0,25</b>	<b>22,37</b>	<b>16,40</b>	<b>100,95</b>	<b>703,38</b>

## Обед 5 день

№129(1996)	Рассольник ленинградский на мясном бульоне со сметаной	250/10	5,62	0,25	5,93	2,44	18,82	149,34
№63(2003)	Фрикадельки из курицы с отрубями	90	15,5	0,61	5,96	0,18	9,74	148,88
№274 (1996)	Макароны с сыром	150	5,06	4,34	9,62	0,56	35,54	267,50
ТТК	Напиток фруктово-ягодный	200	0,22	0,00	0,00	0,00	16,31	62,87
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 5 день'</b>			<b>29,92</b>	<b>5,20</b>	<b>21,99</b>	<b>3,66</b>	<b>103,81</b>	<b>738,59</b>

## Обед 6 день

ФБУН ЕМНЦ ПОЗРПП 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
№423 (2004)	Бефстроганов из говядины	50/50	12,80	16,05	11,70	5,85	6,24	242,28
№464 (1996)	Каша гречневая вязкая (гарнир)	150	4,52	0,03	5,42	1,18	29,31	157,92
ТТК	Напиток с витаминами "Витошка"	200	0,00	0,00	0,00	0,00	18,97	70,76
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 6 день'</b>			<b>22,81</b>	<b>16,33</b>	<b>24,69</b>	<b>12,57</b>	<b>92,18</b>	<b>704,92</b>

## Обед 7 день

№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
№422 (1996)	Тефтели из говядины с отрубями и соусом	50/50	7,84	0,00	7,49	3,64	10,11	136,80
№36 (2003)	Рис припущенный с овощами	150	3,82	0,03	3,99	0,54	38,86	232,39
ТТК	Напиток из брусники	200	1,70	0,00	2,51	0,00	29,25	133,66
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
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,38	0,00	0,35	0,40	10,56	44,45
<b>Итого за 'Обед 7 день'</b>			<b>21,53</b>	<b>1,12</b>	<b>20,32</b>	<b>5,45</b>	<b>136,58</b>	<b>819,43</b>

## Обед 8 день

№572 (2004)	Овощи свежие (в нарезке)	60	0,56	0,00	0,09	0,09	2,56	12,31
№139 (1996)	Суп картофельный с макаронными изделиями на бульоне с курой	250	6,74	0,00	3,05	2,45	19,61	130,98
№562/2 (201	Ежики с рисом (говядина, кура)	90	14,80	0,00	8,90	3,53	13,30	196,44
№472 (1996)	Пюре картофельное (гарнир)	150	3,21	0,70	5,33	0,50	23,40	153,04
№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>27,49</b>	<b>0,70</b>	<b>19,69</b>	<b>7,11</b>	<b>110,10</b>	<b>709,22</b>



## Обед 9 день

№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	Люля-кебаб из курицы по школьному	100	15,86	0,05	10,77	0,04	2,32	180,24
ТТК	Рис по турецки с вермишелью	150	4,05	0,01	4,95	1,52	38,68	216,81
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
<b>Итого за 'Обед 9 день '</b>			<b>27,05</b>	<b>0,31</b>	<b>24,46</b>	<b>4,68</b>	<b>92,78</b>	<b>710,67</b>

## Обед 10 день

№139 (2004)	Суп картофельный с горохом, гречками	250/10	5,60	0,00	4,80	4,60	29,18	184,20
№401 (1996)	Гуляш из говядины	50/50	12,63	15,01	12,15	4,80	4,01	187,31
№469 (1996)	Макаронные изделия отварные	150	5,51	0,03	6,89	0,65	36,65	212,18
№588(1994)	Компот из смеси сухофруктов	200	0,30	0,00	1,56	0,00	19,79	88,69
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 10 день '</b>			<b>27,56</b>	<b>15,04</b>	<b>25,88</b>	<b>10,53</b>	<b>113,03</b>	<b>782,38</b>



Согласовано  
 Директор МАОУ СОШ №122  
 С.О. Соколова



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		Углеводы, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
<b>Обед 1 день</b>								
№131 (1996)	Суп картофельный с рыбой	250/20	6,30	0,00	3,16	2,92	23,87	145,57
№424/3 (1996)	Биточки из говядины паровые с отрубями	90	14,16	0,02	8,98	24,00	8,16	167,07
№464 (1996)	Каша гречневая вязкая (гарнир)	150	4,52	0,03	5,42	1,18	24,31	157,92
ТГК	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
<b>Итого за 'Обед 1'</b>			<b>31,07</b>	<b>0,03</b>	<b>23,38</b>	<b>6,94</b>	<b>117,28</b>	<b>764,35</b>
<b>Обед 2 день</b>								
ФБУН ЕМНЦ ПОЗРПП Роспотребнадзора 2018	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	150	5,51	0,03	4,89	0,65	36,65	212,18
№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
<b>Итого за 'Обед 2 день'</b>			<b>27,03</b>	<b>15,67</b>	<b>26,78</b>	<b>10,97</b>	<b>100,07</b>	<b>734,86</b>
<b>Обед 3 день</b>								
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
№403 (1996)	Плов (с говядиной)	250	5,28	0,00	8,53	8,53	54,69	316,07
№65 (2003)	Напиток "Здоровье" с брусничкой	200	1,40	0,00	0,06	0,06	27,40	133,55
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>15,82</b>	<b>0,00</b>	<b>16,92</b>	<b>14,78</b>	<b>115,33</b>	<b>660,71</b>
<b>Обед 4 день</b>								
№572 (2004)	Овощи свежие (в нарезке)	60	0,56	0,00	0,09	0,09	2,56	12,31
№120 (1996)	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной	250/10	2,01	0,25	7,05	5,09	11,08	112,46
№394 (1996)	Жаркое по-домашнему	50/200	4,42	0,00	10,61	10,61	37,83	261,35
№705 (2004)	Напиток из плодов шиповника	200	0,31	0,00	0,14	0,14	26,07	99,27
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 4 день'</b>			<b>10,83</b>	<b>0,25</b>	<b>18,36</b>	<b>16,40</b>	<b>100,95</b>	<b>595,37</b>



## Обед 5 день

№129(1996)	Рассольник ленинградский на мясном бульоне со сметаной	250/10	5,62	0,25	5,93	2,44	18,82	149,34
№416(1996)	Шницель из говядины с отрубями	90	15,58	0	9,71	3,32	14,37	204,09
№36 (2003)	Рис припущенный с овощами	150	3,80	0,02	6,38	2,74	40,84	235,73
ТТК	Напиток фруктово-ягодный	200	0,22	0,00	0,00	0,00	16,31	62,87
	Выпечка в ассортименте	50	0,26	0,59	2,84	0,59	5,81	108,84
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
<b>Итого за 'Обед 5 день '</b>			<b>29,00</b>	<b>0,86</b>	<b>25,34</b>	<b>9,57</b>	<b>119,55</b>	<b>870,86</b>

## Обед 6 день

ФБУИ ЕМНЦ ПОЗРПШ 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
№423 (2004)	Бефстроганов из говядины	50/50	16,80	16,05	17,95	5,85	6,24	252,43
№469 (1996)	Макаронные изделия отварные	150	5,51	0,03	4,89	0,65	36,65	212,18
ТТК	Напиток с витаминами "Витошка"	200	0,00	0,00	0,00	0,00	18,97	70,76
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 6 день '</b>			<b>28,03</b>	<b>16,32</b>	<b>30,40</b>	<b>12,03</b>	<b>96,87</b>	<b>761,44</b>

## Обед 7 день

№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	Бедро цыпленка запеченное по домашнему	100	18,08	0,06	22,13	0,25	0,44	273,36
ТТК	Булгур с овощами	150	5,32	0,01	2,59	0,06	33,49	170,32
ТТК	Напиток из брусники	200	2,70	0,00	2,51	0,00	39,25	163,66
	Выпечка в ассортименте	50	0,26	0,59	2,84	0,59	5,81	108,84
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
<b>Итого за 'Обед 7 день '</b>			<b>40,13</b>	<b>1,77</b>	<b>49,41</b>	<b>13,60</b>	<b>163,99</b>	<b>1214,79</b>

## Обед 8 день

№572 (2004)	Овощи свежие (в нарезке)	60	0,56	0,00	0,09	0,09	2,56	12,31
№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	90	14,40	0,02	9,13	0,24	7,80	167,39
№464 (1996)	Каша гречневая вязкая (гарнир)	150	4,52	0,03	5,42	1,18	24,31	157,92
№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>30,76</b>	<b>0,05</b>	<b>18,23</b>	<b>4,50</b>	<b>105,87</b>	<b>685,05</b>

## Обед 9 день

№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	Рис по турецки с вермишелью	150	4,05	0,01	3,95	1,52	38,68	206,81
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
прорм.	Хлеб ржаной	30	1,94	0,00	0,35	0,35	12,26	56,85
<b>Итого за 'Обед 9 день '</b>			<b>32,70</b>	<b>0,31</b>	<b>23,57</b>	<b>4,80</b>	<b>96,86</b>	<b>716,62</b>
<b>Обед 10 день</b>								

№139 (2004)	Суп картофельный с горохом, гречками	250/10	6,98	0,00	4,80	4,60	29,18	184,20
№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	36,65	212,18
№588(1994)	Компот из смеси сухофруктов	200	0,3	0	1,56	0	19,79	88,69
прорм.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09
прорм.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
<b>Итого за 'Обед 10 день '</b>			<b>31,94</b>	<b>15,04</b>	<b>23,88</b>	<b>10,53</b>	<b>113,03</b>	<b>782,38</b>

Согласовано  
 Директор МАБУ СОИП №122  
 С.О. Соколова

Утверждаю  
 Директор ООО "Каскад"  
 Н.А. Елькина

2025 г.

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.		
<b>Завтрак</b>								
№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
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>26,64</b>	<b>2,93</b>	<b>18,37</b>	<b>5,72</b>	<b>101,94</b>	<b>669,21</b>

**Обед**

№131 (1996)	Суп картофельный с рыбой	250/20	6,30	0,00	3,16	2,92	23,87	145,57
№424/3 (1996)	Биточки из говядины паровые с отрубями	90	14,16	0,02	8,98	24,00	8,16	167,07
№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.	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 '</b>			<b>31,20</b>	<b>0,05</b>	<b>20,55</b>	<b>28,58</b>	<b>118,99</b>	<b>744,22</b>
<b>Итого за день</b>			<b>57,84</b>	<b>2,98</b>	<b>38,92</b>	<b>34,30</b>	<b>220,93</b>	<b>1413,42</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>Завтрак</b>								
№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
<b>Итого за 'Завтрак 2 день'</b>			<b>23,70</b>	<b>4,26</b>	<b>22,73</b>	<b>1,22</b>	<b>106,06</b>	<b>707,67</b>

**Обед**

ФБУН ЕМНЦ ПОЗРПП Роспотребнадзора 2018	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	150	5,51	0,03	4,89	0,65	36,65	212,18
№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
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>30,16</b>	<b>15,27</b>	<b>22,11</b>	<b>8,33</b>	<b>106,8</b>	<b>727,94</b>
<b>Итого за день</b>			<b>53,86</b>	<b>19,53</b>	<b>44,84</b>	<b>9,55</b>	<b>212,86</b>	<b>1435,61</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>Завтрак</b>								
№42(2003)	Котлета рыбная "Лада"	90	2,85	0,81	11,04	4,04	14,93	165,60
№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	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 '</b>			<b>9,78</b>	<b>1,51</b>	<b>16,90</b>	<b>5,07</b>	<b>76,55</b>	<b>485,99</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
№403 (1996)	Плов (с говядиной)	250	5,28	0,00	8,53	8,53	54,69	316,07
№65 (2003)	Напиток "Здоровье" с брусникой	200	1,40	0,00	0,06	0,06	27,40	133,55
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 '</b>			<b>16,94</b>	<b>0,00</b>	<b>12,12</b>	<b>11,52</b>	<b>125,10</b>	<b>690,59</b>
<b>Итого за день</b>			<b>26,72</b>	<b>1,51</b>	<b>29,02</b>	<b>16,59</b>	<b>201,65</b>	<b>1176,58</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>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	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
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>20,76</b>	<b>8,25</b>	<b>25,49</b>	<b>4,94</b>	<b>88,07</b>	<b>654,49</b>

### Обед

№572 (2004)	Овощи свежие (в нарезке)	60	0,56	0,00	0,09	0,09	2,56	12,31
№120 (1996)	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной	250/10	2,01	0,25	7,05	5,09	11,08	112,46
№394 (1996)	Жаркое по-домашнему	50/200	4,42	0,00	10,61	10,61	37,83	261,35
№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
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>10,82</b>	<b>0,25</b>	<b>18,37</b>	<b>16,41</b>	<b>100,94</b>	<b>595,37</b>
<b>Итого за день</b>			<b>31,58</b>	<b>8,50</b>	<b>43,86</b>	<b>21,35</b>	<b>189,01</b>	<b>1249,86</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>Завтрак</b>								
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
№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
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>22,89</b>	<b>4,38</b>	<b>21,22</b>	<b>3,42</b>	<b>77,61</b>	<b>585,37</b>

### Обед

№129(1996)	Рассольник ленинградский на мясном бульоне со сметаной	250/10	5,62	0,25	5,93	2,44	18,82	149,34
№416(1996)	Шницель из говядины с отрубями	90	15,58	0	9,71	3,32	14,37	204,09
№36 (2003)	Рис припущенный с овощами	150	3,80	0,02	6,38	2,74	40,84	235,73



ТТК	Напиток фруктово-ягодный	200	0,22	0,00	0,00	0,00	16,31	62,87
	Выпечка в ассортименте	50	0,26	0,59	2,84	0,59	5,81	108,84
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
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>29,00</b>	<b>0,86</b>	<b>25,34</b>	<b>9,57</b>	<b>119,55</b>	<b>870,86</b>
<b>Итого за день</b>			<b>51,89</b>	<b>5,24</b>	<b>46,56</b>	<b>12,99</b>	<b>197,16</b>	<b>1456,23</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>Завтрак</b>								
№3 (2004)	Бутерброд с сыром (батон)	10/25	4,46	2,58	3,34	0,74	13,06	100,39
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)	150	4,52	0,03	5,42	1,18	24,31	157,92
№686 (2004)	Чай с лимоном	200/15/7	0,26	0,00	0,06	0,06	15,16	59,88
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
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>27,18</b>	<b>2,83</b>	<b>18,14</b>	<b>6,39</b>	<b>77,22</b>	<b>568,86</b>

#### Обед

ФБУН ЕМНЦ ЦОЗРПП Ростовского центра по Западной области 2016 год	Борщ с морской капустой, картофелем, сметаной	250/10	1,97	0,25	7,09	5,06	14,26	123,96
№423 (2004)	Бефстроганов из говядины	50/50	16,80	16,05	17,95	5,85	6,24	252,43
№469 (1996)	Макаронные изделия отварные	150	5,51	0,03	4,89	0,65	36,65	212,18
ТТК	Напиток с витаминами "Витошка"	200	0,00	0,00	0,00	0,00	18,97	70,76
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'</b>			<b>27,80</b>	<b>16,33</b>	<b>30,41</b>	<b>12,04</b>	<b>99,52</b>	<b>769,32</b>
<b>Итого за день</b>			<b>54,98</b>	<b>19,16</b>	<b>48,55</b>	<b>18,43</b>	<b>176,74</b>	<b>1338,19</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>Завтрак</b>								
№422 (1996)	Тефтели из говядины с отрубями и соусом	50/50	7,84	0,00	7,49	3,64	10,11	136,80
№466/3(1996)	Рис припущенный с овощами	150	3,82	0,03	5,99	0,54	40,86	232,39
№685 (2004)	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	0,05	0,05	14,82	57,35
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
прорм.	Йогурт	125	4,99	5,30	1,71	0,00	6,95	65,98
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>20,37</b>	<b>5,33</b>	<b>15,72</b>	<b>4,71</b>	<b>96,14</b>	<b>602,50</b>

#### Обед

№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	Бедро цыпленка запеченное по домашнему	100	18,08	0,06	22,13	0,25	0,44	273,36
ТТК	Булгур с овощами	150	5,32	0,01	2,59	0,06	33,49	170,32
ТТК	Напиток из брусники	200	2,70	0,00	2,51	0,00	39,25	163,66
	Выпечка в ассортименте	50	0,26	0,59	2,84	0,59	5,81	108,84
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
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>34,15</b>	<b>1,75</b>	<b>36,05</b>	<b>1,77</b>	<b>126,79</b>	<b>988,31</b>
<b>Итого за день</b>			<b>54,52</b>	<b>7,08</b>	<b>51,77</b>	<b>6,48</b>	<b>222,93</b>	<b>1590,81</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>Завтрак</b>								
ТТК	Огурчик пикантный	20/2	0,16	0,00	1,98	1,49	0,69	20,74
№562/2 (2014)	Ежики с рисом (говядина, кура)	90	14,80	0,00	8,90	3,53	13,30	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	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'</b>			<b>21,89</b>	<b>0,70</b>	<b>16,74</b>	<b>6,05</b>	<b>75,61</b>	<b>537,56</b>

**Обед**

№572 (2004)	Овощи свежие (в нарезке)	60	0,56	0,00	0,09	0,09	2,56	12,31
№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)	отрубями	90	14,40	0,02	9,13	0,24	7,80	167,39
№464 (1996)	Каша гречневая вязкая (гарнир)	150	4,52	0,03	5,42	1,18	24,31	157,92
№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
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>30,76</b>	<b>0,05</b>	<b>18,23</b>	<b>4,50</b>	<b>105,87</b>	<b>685,05</b>
<b>Итого за день</b>			<b>52,65</b>	<b>0,75</b>	<b>34,97</b>	<b>10,55</b>	<b>181,48</b>	<b>1222,61</b>

**9 день (четверг)**

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. раст.	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	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
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>26,09</b>	<b>16,65</b>	<b>18,91</b>	<b>3,63</b>	<b>104,45</b>	<b>682,52</b>

**Обед**

№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	Рис по турецки с вермишелью	150	4,05	0,01	3,95	1,52	38,68	206,81
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	30	1,94	0,00	0,35	0,35	12,26	56,85
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>32,70</b>	<b>0,31</b>	<b>23,57</b>	<b>4,80</b>	<b>96,86</b>	<b>716,62</b>
<b>Итого за день</b>			<b>58,79</b>	<b>16,96</b>	<b>42,48</b>	<b>8,43</b>	<b>201,31</b>	<b>1399,14</b>

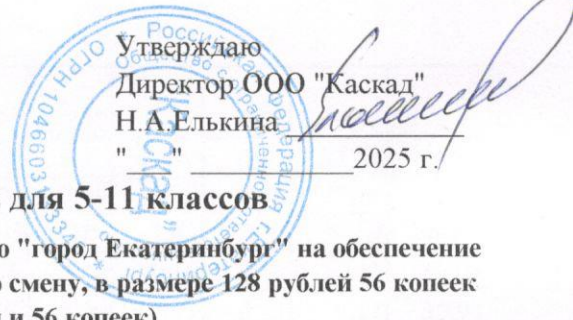
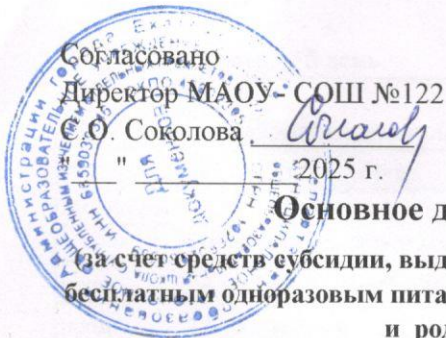
**10 день (пятница)**

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
<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'</b>			<b>20,44</b>	<b>15,63</b>	<b>22,10</b>	<b>3,37</b>	<b>69,06</b>	<b>548,78</b>

**Обед**

№139 (2004)	Суп картофельный с горохом, гречками	250/10	6,98	0,00	4,80	4,60	29,18	184,20
№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	36,65	212,18
№588(1994)	Компот из смеси сухофруктов	200	0,3	0	1,56	0	19,79	88,69
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'</b>			<b>31,94</b>	<b>15,04</b>	<b>23,88</b>	<b>10,53</b>	<b>113,03</b>	<b>782,38</b>
<b>Итого за день</b>			<b>52,38</b>	<b>30,67</b>	<b>45,98</b>	<b>13,90</b>	<b>182,09</b>	<b>1331,16</b>





Согласовано  
 Директор MAOU-СОШ №122  
 О. Соколова  
 " " 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.		
<b>Завтрак 1 день</b>								
№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
	Выпечка в ассортименте	50	3,08	0,40	1,52	0,50	30,39	144,66
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 'Завтрак'</b>		<b>25,25</b>	<b>0,75</b>	<b>17,38</b>	<b>5,51</b>	<b>112,08</b>	<b>673,23</b>
<b>Завтрак 2 день</b>								
№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
	<b>Итого за 'Завтрак 2 день '</b>		<b>23,93</b>	<b>0,04</b>	<b>21,90</b>	<b>7,35</b>	<b>92,76</b>	<b>670,19</b>
<b>Завтрак 3 день</b>								
№320(1996)	Рыба, тушеная в томате с овощами и морс. кап.(филе минтая)	50/50	16,93	16,72	13,64	1,3	2,07	199,08
№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
	Выпечка в ассортименте	50	3,08	0,40	1,52	0,50	30,39	144,66
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 'Завтрак 3 день'</b>		<b>26,84</b>	<b>17,96</b>	<b>22,00</b>	<b>2,85</b>	<b>97,68</b>	<b>680,68</b>
<b>Завтрак 4 день</b>								
№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
	<b>Итого за 'Завтрак 4 день '</b>		<b>22,54</b>	<b>5,97</b>	<b>23,04</b>	<b>6,79</b>	<b>91,37</b>	<b>639,95</b>



### Завтрак 5 день

№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
	Выпечка в ассортименте	50	3,08	0,40	1,52	0,50	30,39	144,66
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 'Завтрак 5 день'</b>			<b>25,47</b>	<b>5,64</b>	<b>20,44</b>	<b>1,70</b>	<b>106,67</b>	<b>732,30</b>

### Завтрак 6 день

ТТК	Бедро цыпленка запеченное по домашнему	100	12,08	0,06	11,13	0,25	0,44	173,36
№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
	Выпечка в ассортименте	50	3,08	0,40	1,52	0,50	30,39	144,66
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
<b>Итого за 'Завтрак 6 день'</b>			<b>24,14</b>	<b>0,49</b>	<b>19,03</b>	<b>2,73</b>	<b>96,48</b>	<b>662,73</b>

### Завтрак 7 день

ТТК	Огурчик пикантный	20/2	0,16	0,00	1,98	1,49	0,69	20,74
№422(1996)	Тефтели из говядины с отрубями и соусом	60/50	9,33	0	10,59	6,13	11,62	175,99
№36 (2003)	Рис припущенный с овощами	150	3,82	0,03	3,99	0,54	38,86	232,39
№685 (2004)	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	0,05	0,05	14,82	57,35
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
<b>Итого за 'Завтрак 7 день'</b>			<b>22,23</b>	<b>5,23</b>	<b>18,99</b>	<b>8,69</b>	<b>96,87</b>	<b>666,98</b>

### Завтрак 8 день

№562/2 (201)	Ежики с рисом (говядина, кура)	100	16,44	0,00	9,88	3,92	17,78	218,27
№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
	Выпечка в ассортименте	50	3,08	0,40	1,52	0,50	30,39	144,66
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 'Завтрак 8 день'</b>			<b>26,35</b>	<b>1,24</b>	<b>18,24</b>	<b>5,47</b>	<b>110,39</b>	<b>689,88</b>

### Завтрак 9 день

ТТК	Люля-кебаб из курицы по школьному	100	15,86	0,05	12,77	0,04	2,32	180,24
ТТК	Рис по турецки с вермишелью	180	2,86	0,02	6,74	1,83	41,42	248,17
тк	Чай ягодный (брусника)	200	0,22	0,00	0,07	0,07	21,06	81,23
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
<b>Итого за 'Завтрак 9 день'</b>			<b>22,84</b>	<b>0,07</b>	<b>20,41</b>	<b>2,82</b>	<b>98,76</b>	<b>664,09</b>

### Завтрак 10 день

№470 (2004)	Фрикадельки в соусе из говядины	60/50	10,85	0,01	7,58	1,06	12,40	160,98
№469 (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
	Выпечка в ассортименте	50	3,08	0,40	1,52	0,50	30,39	144,66
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
<b>Итого за 'Завтрак 10 день'</b>			<b>24,33</b>	<b>0,44</b>	<b>15,51</b>	<b>2,88</b>	<b>125,35</b>	<b>730,21</b>



Согласовано  
 Директор МАОУ - СОШ № 122

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.		
<b>Обед 1 день</b>								
№131 (1996)	Суп картофельный с рыбой	250/20	3,30	0,00	3,16	2,92	13,87	105,57
№493 (2004)	Филе цыплят тушенное в сметанном соусе	75/50	17,02	0,32	10,58	3,99	8,05	209,50
ТТК	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
	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
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>34,90</b>	<b>0,94</b>	<b>26,14</b>	<b>8,30</b>	<b>122,90</b>	<b>944,81</b>

**Обед 2 день**

ФБУН ЕМНЦ ПОЗРПП Роспотребнадзора 2018	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	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
№588 (1996)	Компот из кураги	200	1,02	0,00	0,06	0,06	28,19	106,45
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
<b>Итого за 'Обед 2 день'</b>			<b>32,61</b>	<b>0,28</b>	<b>27,49</b>	<b>8,93</b>	<b>114,22</b>	<b>821,07</b>

**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
№320(1996)	Рыба, тушеная в томате с овощами и морс. кап.(филе минтая)	50/50	16,93	16,72	13,64	1,3	2,07	199,08
№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	26,49
№65 (2003)	Напиток "Здоровье" с брусникой	200	1,40	0,00	0,06	0,06	27,40	133,55
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 3 день'</b>			<b>33,88</b>	<b>17,57</b>	<b>31,54</b>	<b>4,95</b>	<b>104,50</b>	<b>815,10</b>



**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
пром.	Хлеб ржаной	30	1,94	0,00	0,35	0,35	12,26	56,85
<b>Итого за 'Обед 4 день'</b>			<b>28,47</b>	<b>15,73</b>	<b>28,93</b>	<b>10,54</b>	<b>133,14</b>	<b>894,93</b>

**Обед 5 день**

№129(1996)	Рассольник ленинградский на мясном бульоне со сметаной	250/10	5,62	0,25	5,93	2,44	18,82	149,34
№63(2003)	Фрикадельки из курицы с отрубями	100	17,22	0,68	6,62	0,2	10,82	165,42
№274 (1996)	Макароны с сыром	180	8,87	5,21	13,95	0,67	39,84	321,01
ТТК	Напиток фруктово-ягодный	200	0,22	0,00	0,00	0,00	21,00	162,87
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
<b>Итого за 'Обед 5 день'</b>			<b>35,83</b>	<b>6,14</b>	<b>27,33</b>	<b>4,19</b>	<b>124,44</b>	<b>953,08</b>

**Обед 6 день**

ФБУН ЕМНЦ ПОЗРШ 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
№423 (2004)	Бефстроганов из говядины	50/50	16,80	16,05	16,82	5,85	6,24	242,28
№464 (1996)	Каша гречневая вязкая (гарнир)	180	5,42	0,03	6,50	1,41	49,18	189,50
ТТК	Напиток с витаминами "Витошка"	200	0,00	0,00	0,00	0,00	18,97	70,76
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 6 день'</b>			<b>27,71</b>	<b>16,33</b>	<b>30,89</b>	<b>12,80</b>	<b>112,05</b>	<b>736,50</b>

**Обед 7 день**

№167 (1996)	Суп поре из разных овощей с цветной капустой, гречками	250/10	4,27	1,09	5,50	0,39	24,40	162,14
№422(1996)	Тефтели из говядины с отрубями и соусом	60/50	9,33	0	10,59	6,13	11,62	175,99
№36 (2003)	Рис припущенный с овощами	150	3,82	0,03	3,99	0,54	38,86	232,39
ТТК	Напиток из брусники	200	1,70	0,00	2,51	0,00	19,00	133,66
	Выпечка в ассортименте	50	3,26	0,59	2,84	0,59	30,81	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
<b>Итого за 'Обед 7 день'</b>			<b>25,16</b>	<b>1,71</b>	<b>25,83</b>	<b>8,05</b>	<b>143,01</b>	<b>948,98</b>

**Обед 8 день**

№572 (2004)	Овощи свежие (в нарезке)	100	0,93	0,00	0,15	0,15	4,26	40,51
№139 (1996)	Суп картофельный с макаронными изделиями на бульоне с курой	250	6,74	0,00	5,05	2,45	29,00	130,98
№394 (1996)	Жаркое по-домашнему	50/200	19,03	15,48	25,00	8,49	30,30	439,50
№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>30,74</b>	<b>11,61</b>	<b>115,15</b>	<b>827,44</b>

**Обед 9 день**

№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	15,86	0,05	10,77	0,04	2,32	180,24
ТТК	Рис по турецки с вермишелью	180	2,86	0,02	4,74	1,83	46,42	248,17
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
<b>Итого за 'Обед 9 день'</b>			<b>31,12</b>	<b>0,90</b>	<b>27,08</b>	<b>5,57</b>	<b>131,33</b>	<b>897,87</b>
<b>Обед 10 день</b>								

№139 (2004)	Суп картофельный с горохом, гречками	250/10	6,98	0,00	4,80	4,60	29,18	184,20
№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
№588(1994)	Компот из смеси сухофруктов	200	0,30	0,00	1,56	0,00	19,79	88,69
	Выпечка в ассортименте	50	3,26	0,59	2,84	0,59	30,81	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
<b>Итого за 'Обед 10 день '</b>			<b>38,58</b>	<b>0,62</b>	<b>26,72</b>	<b>8,79</b>	<b>146,10</b>	<b>963,52</b>



Согласовано  
 Директор МАОУ СОШ №122  
 С.О. Соколова

Утверждаю  
 Директор ООО "Каскад"  
 Н.А. Елькина

2025 г.

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 рубль 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.		
<b>Завтрак</b>								
№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
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>25,92</b>	<b>4,22</b>	<b>20,51</b>	<b>5,75</b>	<b>94,75</b>	<b>646,13</b>

**Обед**

№131 (1996)	Суп картофельный с рыбой	250/20	6,30	0,00	3,16	2,92	23,87	145,57
№424/3 (1996)	Биточки из говядины паровые 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
	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 '</b>			<b>36,68</b>	<b>0,64</b>	<b>24,79</b>	<b>5,69</b>	<b>153,43</b>	<b>938,44</b>
<b>Итого за день</b>			<b>62,60</b>	<b>4,86</b>	<b>45,30</b>	<b>11,44</b>	<b>248,18</b>	<b>1584,58</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>Завтрак</b>								
№3(2004)	Бутерброд с маслом сливочным (батон) 10	10/25	1,94	0,05	8,82	0,74	13,14	139,29
№35 (2003)	Каша "Дружба" со сливочным маслом	250/5	8,87	3,47	9,27	1,28	55,07	336,87
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
<b>Итого за 'Завтрак 2 день'</b>			<b>25,28</b>	<b>5,08</b>	<b>25,02</b>	<b>2,50</b>	<b>115,13</b>	<b>777,53</b>

**Обед**

ФБУН ЕМНЦ ПОЗРПП Роспотребнадзора 2018	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	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
№588 (1996)	Компот из кураги	200	1,02	0,00	0,06	0,06	28,19	106,45
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
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>35,68</b>	<b>0,26</b>	<b>22,37</b>	<b>6,26</b>	<b>125,41</b>	<b>827,32</b>
<b>Итого за день</b>			<b>60,96</b>	<b>5,34</b>	<b>47,39</b>	<b>8,76</b>	<b>240,54</b>	<b>1604,84</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>Завтрак</b>								
№320(1996)	Рыба, тушеная в томате с овощами и морс. кап(филе минтая)	50/50	16,93	16,72	13,64	1,3	2,07	199,08
№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
	Выпечка в ассортименте	50	3,08	0,40	1,52	0,50	30,39	144,66
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 'Завтрак '</b>			<b>26,84</b>	<b>17,96</b>	<b>22,00</b>	<b>2,85</b>	<b>97,68</b>	<b>680,68</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
№403 (1996)	Плов (с говядиной)	260	5,49	0,00	8,87	8,87	56,88	328,71
№65 (2003)	Напиток "Здоровье" с брусникой	200	1,40	0,00	0,06	0,06	27,40	133,55
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 '</b>			<b>17,15</b>	<b>0,00</b>	<b>12,46</b>	<b>11,86</b>	<b>127,29</b>	<b>703,24</b>
<b>Итого за день</b>			<b>43,99</b>	<b>17,96</b>	<b>34,46</b>	<b>14,71</b>	<b>224,97</b>	<b>1383,92</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>Завтрак</b>								
№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
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>22,54</b>	<b>5,97</b>	<b>23,04</b>	<b>6,80</b>	<b>91,37</b>	<b>639,95</b>

**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
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 'Обед '</b>			<b>28,47</b>	<b>15,73</b>	<b>28,93</b>	<b>10,54</b>	<b>133,14</b>	<b>894,93</b>
<b>Итого за день</b>			<b>51,01</b>	<b>21,70</b>	<b>51,97</b>	<b>17,34</b>	<b>224,51</b>	<b>1534,89</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>Завтрак</b>								
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
№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>22,65</b>	<b>5,24</b>	<b>21,91</b>	<b>3,45</b>	<b>77,47</b>	<b>619,15</b>

**Обед**

№129(1996)	Рассольник ленинградский на мясном бульоне со сметаной	250/10	5,62	0,25	5,93	2,44	18,82	149,34
№416(1996)	Шницель из говядины с отрубями	100	17,31	0	10,78	3,69	15,96	226,76
№36 (2003)	Рис припущенный с овощами	180	4,56	0,02	7,66	3,29	49,01	282,88
ТТК	Напиток фруктово-ягодный	200	0,22	0,00	0,00	0,00	16,31	62,87



	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'</b>			<b>34,49</b>	<b>0,86</b>	<b>27,69</b>	<b>10,49</b>	<b>154,31</b>	<b>990,68</b>
<b>Итого за день</b>			<b>57,14</b>	<b>6,10</b>	<b>49,60</b>	<b>13,94</b>	<b>231,78</b>	<b>1609,83</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>Завтрак</b>								
№3 (2004)	Бутерброд с маслом, сыром (батон)	10/10/25	2,51	2,63	8,43	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	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'</b>			<b>26,65</b>	<b>2,88</b>	<b>23,73</b>	<b>6,73</b>	<b>85,16</b>	<b>683,06</b>

#### Обед

<small>ФБУН ВНИИП ОЗДР Роспотребнадзора по Свердловской области 2018г</small>	Борщ с морской капустой, картофелем, сметаной	250/10	1,97	0,25	7,09	5,06	14,26	123,96
№423 (2004)	Бефстроганов из говядины	50/50	16,80	16,05	17,95	5,85	6,24	252,43
№469 (1996)	Макаронные изделия отварные	180	6,62	0,03	5,87	0,78	44,00	254,69
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 'Обед'</b>			<b>28,91</b>	<b>16,33</b>	<b>31,39</b>	<b>12,17</b>	<b>106,87</b>	<b>811,83</b>
<b>Итого за день</b>			<b>55,56</b>	<b>19,21</b>	<b>55,12</b>	<b>18,90</b>	<b>192,03</b>	<b>1494,89</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>Завтрак</b>								
ТТК	Огурчик пикантный	20/2	0,16	0,00	1,98	1,49	0,69	20,74
№422(1996)	Тефтели из говядины с отрубями и соусом	60/50	9,33	0	10,59	6,13	11,62	175,99
№36 (2003)	Рис припущенный с овощами	150	3,82	0,03	3,99	0,54	38,86	232,39
№685 (2004)	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	0,05	0,05	14,82	57,35
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
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>22,23</b>	<b>5,23</b>	<b>18,99</b>	<b>8,69</b>	<b>96,87</b>	<b>666,98</b>

#### Обед

№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	Бедро цыпленка запеченное по домашнему	100	18,08	0,06	22,13	0,25	0,44	273,36
ТТК	Булгур с овощами	150	5,32	0,01	2,59	0,06	33,49	170,32
ТТК	Напиток из брусники	200	2,70	0,00	2,51	0,00	39,25	163,66
	Выпечка в ассортименте	50	0,26	0,59	2,84	0,59	5,81	108,84
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'</b>			<b>34,15</b>	<b>1,75</b>	<b>36,05</b>	<b>1,77</b>	<b>126,79</b>	<b>988,31</b>
<b>Итого за день</b>			<b>56,38</b>	<b>6,98</b>	<b>55,04</b>	<b>10,46</b>	<b>223,66</b>	<b>1655,28</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>Завтрак</b>								
ТТК	Огурчик пикантный	20/2	0,16	0,00	1,98	1,49	0,69	20,74
№562/2 (2014)	Ежики с рисом (говядина, кура)	100	16,44	0,00	9,88	3,92	17,78	218,27
№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'** 23,43 0,84 18,70 6,46 80,69 565,95

**Обед**

№572 (2004)	Овощи свежие (в нарезке)	100	0,93	0,00	0,15	0,15	4,26	40,51
№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)	отрубями	100	16,00	0,02	10,14	0,27	8,67	185,99
№464 (1996)	Каша гречневая вязкая (гарнир)	180	5,42	0,03	6,50	1,41	49,18	189,50
№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'** 33,63 0,05 20,38 4,82 133,31 763,43

**Итого за день** 57,06 0,89 39,08 11,28 214,00 1329,39

**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.		
<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	8,87	3,47	9,27	1,28	55,07	336,87
№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
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,38	0,00	0,35	0,40	10,56	44,45
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>28,21</b>	<b>17,33</b>	<b>21,08</b>	<b>4,28</b>	<b>125,81</b>	<b>793,03</b>

**Обед**

№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	15,86	0,05	10,77	0,04	2,32	180,24
ТТК	Рис по турецки с вермишелью	180	2,86	0,02	4,74	1,83	46,42	248,17
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
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'</b>			<b>31,12</b>	<b>0,91</b>	<b>27,09</b>	<b>5,59</b>	<b>131,32</b>	<b>897,87</b>
<b>Итого за день</b>			<b>59,33</b>	<b>18,24</b>	<b>48,17</b>	<b>9,87</b>	<b>257,13</b>	<b>1690,90</b>

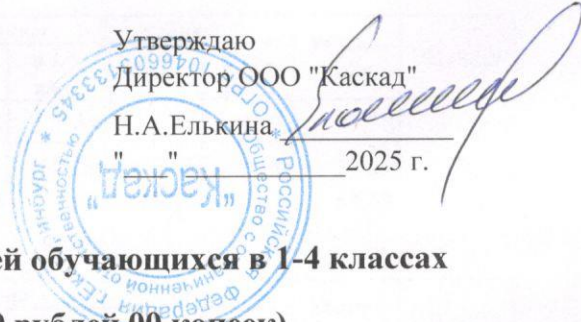
**10 день (пятница)**

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
<b>Завтрак</b>								
№3 (2004)	Бутерброд с маслом, сыром (батон)	10/10/25	2,51	2,63	8,43	0,74	13,14	173,65
№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
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
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>21,16</b>	<b>17,86</b>	<b>29,25</b>	<b>3,85</b>	<b>59,98</b>	<b>615,67</b>

**Обед**

№139 (2004)	Суп картофельный с горохом, гречками	250/10	6,98	0,00	4,80	4,60	29,18	184,20
№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
№588(1994)	Компот из смеси сухофруктов	200	0,3	0	1,56	0	19,79	88,69
	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'</b>			<b>38,58</b>	<b>0,62</b>	<b>26,72</b>	<b>8,79</b>	<b>146,10</b>	<b>963,52</b>
<b>Итого за день</b>			<b>39,87</b>	<b>0,62</b>	<b>26,96</b>	<b>9,03</b>	<b>154,27</b>	<b>1001,43</b>





**Основное десятидневное меню полдников для детей обучающихся в 1-4 классах  
 (за счет средств родителей, в размере 50 рублей 00 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.		
ТТК	Пицца с курицей	100	14,09	2,61	7,40	0,65	27,18	231,56
№685 (2004)	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	0,05	0,05	14,82	57,35
<b>Итого за 'Полдник '</b>			<b>14,29</b>	<b>2,61</b>	<b>7,45</b>	<b>0,70</b>	<b>42,00</b>	<b>288,91</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.		
ТТК	Булочка с маком	100	7,98	1,61	14,41	2,67	53,42	371,83
№1041(1982)	Напиток лимонный	200	0,14	0,00	0,02	0,02	15,45	61,55
<b>Итого за 'Полдник '</b>			<b>8,12</b>	<b>1,61</b>	<b>14,43</b>	<b>2,69</b>	<b>68,87</b>	<b>433,38</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.		
№689 (1996)	Булочка бутербродная (с сыром)	100	13,80	8,17	15,50	1,00	41,48	361,75
ТТК	Напиток с витаминами "Витошка"	200	0,00	0,00	0,00	0,00	18,97	70,76
<b>Итого за 'Полдник '</b>			<b>13,80</b>	<b>8,17</b>	<b>15,50</b>	<b>1,00</b>	<b>60,45</b>	<b>432,51</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.		
ТТК	Уч кучмак	100	10,77	7,52	15,08	0,64	26,74	283,90
№685 (2004)	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	0,05	0,05	14,82	57,35
<b>Итого за 'Полдник '</b>			<b>10,97</b>	<b>7,52</b>	<b>15,13</b>	<b>0,69</b>	<b>41,56</b>	<b>341,25</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.		
ТТК	Слоба Выборгская	100	6,60	3,67	8,40	0,02	62,20	353,00
ТТК	Напиток из брусники	200	2,70	0,00	2,51	0,00	39,25	103,66
<b>Итого за 'Полдник '</b>			<b>9,30</b>	<b>3,67</b>	<b>10,91</b>	<b>0,02</b>	<b>101,45</b>	<b>456,66</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.		
№587 (1996)	Пирожок печеный с вишней	100	5,29	0,25	22,04	0,01	42,31	377,09
№588(1994)	Компот из смеси сухофруктов	200	0,30	0,00	1,56	0,00	19,79	88,69
<b>Итого за 'Полдник '</b>			<b>5,59</b>	<b>0,25</b>	<b>23,60</b>	<b>0,01</b>	<b>62,10</b>	<b>465,78</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.		
№79 (2003)	Ватрушка со сметаной	100	7,95	1,65	9,14	1,12	47,58	303,68
ТТК	Напиток вишневый	200	0,47	0,00	2,61	0,00	17,29	88,24
<b>Итого за 'Полдник '</b>			<b>8,42</b>	<b>1,65</b>	<b>11,75</b>	<b>1,12</b>	<b>64,87</b>	<b>391,92</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.		
№696 (1996)	Расстегай с рыбой	100	6,73	1,04	5,68	0,97	40,99	239,82
ТТК	Напиток фруктово-ягодный	200	0,22	0,00	0,00	0,00	16,31	62,87
<b>Итого за 'Полдник '</b>			<b>6,95</b>	<b>1,04</b>	<b>5,68</b>	<b>0,97</b>	<b>57,30</b>	<b>302,69</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.		
№851 (1997)	Хачапури слоеные	85	13,42	8,76	25,60	0,80	31,44	411,42
№685 (2004)	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	0,05	0,05	14,82	57,35
<b>Итого за 'Полдник '</b>			<b>13,62</b>	<b>8,76</b>	<b>25,65</b>	<b>0,85</b>	<b>46,26</b>	<b>468,77</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.		
ТТК	Сдоба Выборгская	100	6,60	3,67	8,40	0,02	62,20	353,00
ТТК	Напиток из брусники	200	2,70	0,00	2,51	0,00	39,25	103,66
<b>Итого за 'Полдник '</b>			<b>9,30</b>	<b>3,67</b>	<b>10,91</b>	<b>0,02</b>	<b>101,45</b>	<b>456,66</b>