Согласовано
Директор МАОУ СОШ № 30
Е.Ю.Сергунин
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, 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 сгущеным 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
№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 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
ТТК	Палочки рыбные	60	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 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 7 день'		**24,36**	**5,30**	**22,67**	**7,91**	**86,71**	**646,41**

Завтрак 8 день

№297 (1994)	Запеканка (сырники) из творога со сгущеным 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 № 30
Е.Ю.Сергунина
"__" _____ 2025 г.

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

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.		
№851 (1997)	Хачапури слоеные	75	13,42	8,76	25,60	0,80	31,44	411,42
№686 (2004)	Чай с лимоном	200/15/7	0,25	0,00	0,05	0,06	14,08	55,73
	Итого за 'Полдник '		**13,67**	**8,76**	**25,65**	**0,86**	**45,52**	**467,15**

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.		
№696 (1996)	Расстегай с рыбой	100	6,73	1,04	5,68	0,97	40,99	239,82
№638 (2004)	Компот из изюма	200	0,35	0,00	0,00	0,00	28,21	107,53
	Итого за 'Полдник '		**7,08**	**1,04**	**5,68**	**0,97**	**69,20**	**347,36**

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.		
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
	Итого за 'Полдник '		**8,12**	**1,61**	**14,43**	**2,69**	**68,87**	**433,38**

4 день (четерг)

№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)	Шаньга со сметаной	100	7,95	1,65	9,14	1,12	47,58	303,68
ТТК	Напиток из брусники	200	2,70	0,00	2,51	0,00	39,25	103,66
	Итого за 'Полдник '		**10,65**	**1,65**	**11,65**	**1,12**	**86,83**	**407,34**

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.		
№687(1996)	Пирожок печеный с мясом, рисом	100	6,60	1,18	7,02	1,05	40,38	250,48
№685 (2004)	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	0,05	0,05	14,82	57,35
	Итого за 'Полдник '		**6,80**	**1,18**	**7,07**	**1,10**	**55,20**	**307,83**

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.		
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
	Итого за 'Полдник '		**8,12**	**1,61**	**14,43**	**2,69**	**68,87**	**433,38**

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.		
№689 (1996)	Булочка бутербродная (с сыром)	100	13,80	8,17	15,50	1,00	41,48	361,75
№638 (2004)	Компот из изюма	200	0,35	0,00	0,00	0,00	28,21	107,53
	Итого за 'Полдник '		**14,15**	**8,17**	**15,50**	**1,00**	**69,69**	**469,28**

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.		
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
	Итого за 'Полдник '		**9,30**	**3,67**	**10,91**	**0,02**	**101,45**	**456,66**

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.		
№74 (2003)	Шаньга с творогом	100	14,18	9,75	8,89	0,50	37,05	285,10
№686 (2004)	Чай с лимоном	200/15/7	0,25	0,00	0,05	0,06	14,08	55,73
	Итого за 'Полдник '		**14,43**	**9,75**	**8,94**	**0,56**	**51,13**	**340,83**

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	Булочка с корицей	100	7,62	1,04	17,34	0,78	60,02	212,02
№685 (2004)	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	0,05	0,05	14,82	57,35
	Итого за 'Полдник '		**7,82**	**1,04**	**17,39**	**0,83**	**74,84**	**269,37**

Согласовано
Директор МАОУ СОШ № 30
Е.Ю.Сергунин
"___" _____ 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							
№131 (1996)	Суп картофельный с рыбой (филе минтая)	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
	Итого за 'Обед'		**27,94**	**0,60**	**24,39**	**9,37**	**116,57**	**852,77**
	Обед 2 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
№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 (1996г	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 запеченная под молочным соусом с сыром (филе минтая)	90	13,72	2,09	9,72	1,30	9,07	175,21
№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

№129/3(199	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	2,38	0,25	5,80	4,59	19,47	129,99
№63 (2003)	Фрикадельки из курицы с маслом сливочным	90	20,33	2,06	8,20	0,08	5,29	176,48
№274 (1996)	Макароны с сыром	150	5,06	4,34	9,62	0,56	35,54	267,50
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
	Итого за 'Обед 5 день'		**26,76**	**6,66**	**26,71**	**5,69**	**102,99**	**772,21**

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	Палочки рыбные	90	15,14	0,78	6,99	5,49	18,70	193,98
№472 (1996)	Пюре картофельное (гарнир)	150	3,21	0,70	5,33	0,50	23,40	153,04
ТТК	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
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'		**28,36**	**2,32**	**23,85**	**12,15**	**107,50**	**792,64**

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)	150	2,52	0,03	5,42	1,18	35,31	187,92
ТТК	Напиток из брусники	200	0,70	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
	Итого за 'Обед 7 день'		**28,98**	**0,03**	**27,76**	**8,05**	**119,42**	**787,20**

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	5,50	0,39	24,40	162,14
ТТК	Индейка тушенная	100,00	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
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'		**29,28**	**1,15**	**21,85**	**2,58**	**119,55**	**787,94**

Обед 9 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
№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
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
	Итого за 'Обед 9 день '		**22,87**	**1,54**	**28,19**	**10,16**	**102,10**	**790,52**

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 № 30
Е.Ю.Сергунин
"___"_____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 сгущеным 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

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 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
ТТК	Палочки рыбные	90	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 свининой)	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 7день '		**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 тушенная	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**

Согласовано
Директор МАОУ СОШ № 30
Е.Ю.Сергунин _____
"___" _____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		Углеводы, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив	всего	в т.ч. раст		
	Обед 1 день							
№131 (1996)	Суп картофельный с рыбой (филе минтая)	250/20	3,30	0,00	3,16	2,92	18,87	114,57
№493 (2004)	Филе цыплят тушенное в сметанном соусе	75/50	15,02	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
	Итого за 'Обед'		**31,95**	**1,19**	**28,77**	**9,95**	**124,85**	**961,67**
	Обед 2 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
№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 (1996г	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 запеченная под молочным соусом с сыром (филе минтая)	75/30	14,57	2,09	12,89	1,30	10,82	201,50
№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'		**31,14**	**2,94**	**30,79**	**4,94**	**114,06**	**820,42**

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
	Итого за 'Обед 4 день'		**28,47**	**15,73**	**28,93**	**10,54**	**133,14**	**894,93**

Обед 5 день

№129/3(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	Палочки рыбные	120	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 тушенная	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 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
№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
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 9 день'		**26,90**	**1,68**	**33,25**	**10,62**	**128,23**	**982,75**

Обед 10 день

№139 (2004)	Суп картофельный с горохом, гренками	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 № 30
Е.Ю.Сергунин
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							
№131 (1996)	Суп картофельный с рыбой (филе минтая)	250/20	3,30	0,00	3,16	2,92	18,87	114,57
№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 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
№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**	**781,61**
	Обед 3 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
№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	35,80	200,73
ТТК	Напиток вишневый	200	0,10	0,00	0.61	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 5 день '		**24,92**	**0,27**	**26,04**	**11,35**	**102,25**	**709,15**

Обед 6 день

ФБУН ЕМНЦ ПОЗРПП Роспотребнадзора по Свердловской области 2018год	Борщ с морской капустой, картофелем, сметаной	250/10	1,97	0,25	5,09	5,06	15,26	123,96
№424 (1996)	Биточки паровые из говядины с отрубями	90	14,16	0,02	8,98	0,24	10,16	187,07
№472 (1996)	Пюре картофельное (гарнир)	150	3,21	0,70	7,33	0,50	27,40	173,04
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**

Обед 7 день

№572 (2004)	Овощи свежие (в нарезке)	60	0,56	0,00	0,09	0,09	2,56	8,30
№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	Бедро цыпленка запеченное по домашнему	100	14,08	0,06	12,13	0,25	0,44	203,36
ТТК	Булгур с овощами	150	5,32	0,01	2,59	0,06	29,30	170,32
ТТК	Напиток из брусники	200	0,70	0,00	2,51	0,00	23,00	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
	Итого за 'Обед 7 день '		**28,45**	**1,16**	**21,30**	**1,27**	**103,10**	**787,77**

Обед 8 день

№139 (1996)	Суп картофельный с макаронными изделиями на бульоне с курой	250	4,74	0,00	3,05	2,45	19,61	130,98
№416 (1996)	Шницель из говядины с отрубями	90	13,50	0,61	10,24	3,32	12,50	190,20
ТТК	Каша гречневая рассыпчатая с овощами (лук, морковь)	150	5,30	0,02	13,95	11,91	35,68	346,80
№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'		**28,08**	**0,63**	**27,78**	**18,22**	**119,38**	**884,43**

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	112,39
ТТК	Люля-кебаб из курицы по школьному	100	15,86	0,05	10,77	0,04	5,32	180,24
ТТК	Рис по турецки с вермишелью	150	3,05	0,01	3,95	1,52	38,68	206,81
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 '		**26,23**	**0,31**	**23,57**	**4,80**	**100,86**	**716,62**

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 № 30
Е.Ю.Сергунина
"___" _____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		Углеводы, 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								
№131 (1996)	Суп картофельный с рыбой (филе минтая)	250/20	3,30	0,00	3,16	2,92	18,87	114,57
№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		Углеводы, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
Завтрак								
№3(2004)	Бутерброд с маслом сливочным (батон) 1	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

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
№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
	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)

№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**

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	10,31	4,56	14,97	1,74	51,09	376,91
ТТК	Блины классические со сгущеным 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-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	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. 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
ТТК	Палочки рыбные	60	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 '		**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)

№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**

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.		
Завтрак								
№297 (1994)	Запеканка (сырники) из творога со сгущеным 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, гренками	250/10	4,27	1,09	5,50	0,39	24,40	162,14
ТТК	Индейка тушенная	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
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 '		**27,91**	**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
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
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
пром.	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, 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 '		**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 № 30
Е.Ю.Сергунин
"___" _____ 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								
№131 (1996)	Суп картофельный с рыбой (филе минтая)	250/20	3,30	0,00	3,16	2,92	18,87	114,57
№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 '		**30,31**	**0,03**	**25,12**	**7,47**	**115,77**	**771,05**
	Итого за день		**56,23**	**4,25**	**45,63**	**13,22**	**210,52**	**1417,19**

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 НОЗРПП 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)

№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 сгущеным 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)

№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.		
Завтрак								
№3 (2004)	Бутерброд с маслом, сыром (батон)	10/10/25	2,51	2,63	8,43	0,74	13,14	173,65
ТТК	Палочки рыбные	90	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 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"	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. раст.		
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. раст.		
Завтрак								
№297 (1994)	Запеканка (сырники) из творога со сгущеным 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
	Итого за 'Завтрак '		**27,83**	**17,33**	**20,73**	**3,88**	**115,25**	**748,57**
Обед								
№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 тушенная	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
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 '		**27,09**	**1,33**	**21,86**	**6,92**	**133,04**	**847,41**
	Итого за день		**54,92**	**18,66**	**42,59**	**10,80**	**248,29**	**1595,98**

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	0,16	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								
№19 (2004)	Салат из свежих помидоров с льняным маслом	100	0,97	0,00	9,96	7,52	4,59	110,96
ФБУЗ ЕМЦЦ 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
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
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		**21,73**	**15,63**	**22,34**	**3,61**	**77,23**	**586,68**
Обед								
№139 (2004)	Суп картофельный с горохом, гренками	250/10	6,98	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	180	6,62	0,03	5,87	0,78	43,99	254,62
ТТК	Напиток фруктово-ягодный	200	0,22	0,00	0,00	0,00	25,11	96,32
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	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 '		**28,14**	**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 №30
Е.Ю. Сергунин
___ _____ 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							
№131 (1996)	Суп картофельный с рыбой (филе минтая)	250/20	3,30	0,00	3,16	2,92	18,87	114,57
№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 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
№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
пром.	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							
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, сметаной	250/10	5,01	0,25	9,05	5,09	11,08	120,46
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 '		**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 тушенная	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
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
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
пропм.	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 №30
Е.Ю. Сергунин
"___" _____ 2025 г.

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

Основное десятидневное меню завтраков для детей 12 лет и старше (за счет средств родителей, в размере 100 рублей 00 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 маслом, сыром (батон)	10/10/20	4,14	2,63	11,28	0,59	10,53	160,44
№35(2003)	Каша молочная "Дружба" со сливочным маслом	250/10	8,56	3,57	11,08	1,31	51,41	337,57
ТТК	Напиток с витаминами "Витошка"	200	0,25	0	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
	Итого за 'Завтрак '		**16,47**	**6,2**	**22,89**	**2,44**	**99,42**	**663,73**
Завтрак 2 день								
ТТК	Помидор пикантный	30/3	0,32	0	3	2,26	1,53	34,05
№276(1996)	Макаронные изделия запеченные с сыром	200	10,84	3,98	13,57	0,89	45,91	349,32
№685(2004)	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	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	0,16	0,16	10,15	48,06
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0	0,24	0,24	8,17	37,9
	Итого за 'Завтрак '		**17,22**	**4,38**	**18,54**	**4,1**	**111**	**671,34**
Завтрак 3 день								
№1(2004)	Бутерброд с маслом (батон)	10/20	1,56	0,05	8,67	0,59	10,53	126,08
ТТК	Капуста квашеная с маслом растительным	40	0,65	0	1,99	1,99	3,76	34,73
ТТК	Картофель,запеченный в сметанном соусе	200	6,07	2,94	23,86	0,05	27,73	353,16
№685(2004)	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	0,05	0,05	14,82	57,35
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	35	2,61	0	0,27	0,27	17,77	84,11
пром.	Хлеб ржаной	30	1,94	0	0,35	0,35	12,26	56,85
	Итого за 'Завтрак '		**6,96**	**0,05**	**11,33**	**3,25**	**59,14**	**712,28**
Завтрак 4 день								
№3(2004)	Бутерброд с маслом, сыром (батон)	10/10/20	4,14	2,63	11,28	0,59	10,53	160,44
№261 (19	Каша "Янтарная" (из пшена с яблоками)	250	10,31	4,56	14,97	1,74	51,09	376,91
№685(2004)	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	0,05	0,05	14,82	57,35
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,86	0	0,2	0,2	12,69	60,08
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0	0,24	0,24	8,17	37,9
	Итого за 'Завтрак '		**17,8**	**7,19**	**26,74**	**2,82**	**97,3**	**692,68**

Завтрак 5 день								
№468(1996)	Горошек зеленый консервированный отварной	30	1,37	0,01	0,81	0,06	3,66	24,54
№337(2004)	Макароны с сыром	200	12,07	5,78	15,52	0,74	42,05	356,85
№686(2004)	Чай с лимоном	200/15/7	0,25	0	0,05	0,06	14,08	55,73
-	Выпечка в ассортименте	50	3,08	0,40	1,52	0,50	30,39	144,66
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,86	0	0,2	0,2	12,69	60,08
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0	0,24	0,24	8,17	37,9
	Итого за 'Завтрак '		**19,92**	**6,19**	**18,34**	**1,8**	**111**	**679,76**
Завтрак 6 день								
№1(2004)	Бутерброд с сыром (батон)	10/20	4,46	2,58	3,34	0,74	13,06	100,39
№257(1996)	Каша молочная гречневая вязкая с маслом сливочным	250/10	11,18	3,46	13,87	2,02	49,76	356,7
№686(1994)	Чай с лимоном	200/15/7	0,25	0	0,05	0,06	14,08	55,73
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,72	0	0,39	0,39	25,38	120,15
пром.	Хлеб ржаной	40	2,59	0	0,47	0,47	16,35	75,8
	Итого за 'Завтрак '		**22,2**	**6,04**	**18,12**	**3,68**	**118,6**	**708,77**
Завтрак 7 день								
№257(1996)	Каша молочная рисовая вязкая с маслом сливочным	250/10	7,35	3,54	11,64	0,54	49,97	333,4
№685(2004)	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	0,05	0,05	14,82	57,35
-	Выпечка в ассортименте	50	3,98	0,82	4,66	0,66	23,8	152,67
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
	Итого за 'Завтрак '		**14,31**	**4,36**	**16,75**	**1,65**	**106,9**	**629,38**
Завтрак 8 день								
№8(2001)	Капуста квашеная по-домашнему	30	0,47	0	1,5	1,5	3,04	26,7
№23(1996)	Картофельные оладьи с сыром	200	10,23	6,75	12,8	3,18	28,89	271,57
№685(2004)	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	0,05	0,05	14,82	57,35
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,98	0	0,31	0,31	20,31	96,12
пром.	Хлеб ржаной	35	2,26	0	0,41	0,41	14,3	66,33
	Итого за 'Завтрак '		**16,14**	**6,75**	**15,07**	**5,45**	**81,36**	**518,07**
Завтрак 9 день								
№1(2004)	Бутерброд с маслом (батон)	10/20	1,56	0,05	8,67	0,59	10,53	126,08
ТТК	Помидор пикантный	30/3	0,32	0	3	2,26	1,53	34,05
№274(1996)	Макароны с сыром	200	12,07	5,78	15,52	0,74	42,05	356,85
№686(2004)	Чай с лимоном	200/15/7	0,25	0	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
	Итого за 'Завтрак '		**17,72**	**5,83**	**27,72**	**4,13**	**91,59**	**682,7**
Завтрак 10 день								
№284(1996)	Омлет натуральный с маслом сливочным	150/5	14,6	15,5	22,98	7,99	2,6	275,2
№686(2004)	Чай с лимоном	200/15/7	0,25	0	0,05	0,06	14,08	55,73
-	Выпечка в ассортименте	50	3,98	0,82	4,66	0,66	23,8	152,67
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
	Итого за 'Завтрак '		**22,35**	**16,4**	**28,17**	**9,19**	**63,88**	**593,59**

Согласовано
Директор МАОУ- СОШ №30
Е.Ю. Сергунин _____
"___" _____ 2025 г.

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

Основное десятидневное меню завтраков для 1-4 классов

обучающихся во вторую смену, за счет средств родителей, в размере 108 рублей 64 копеек

1 неделя

№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 день, понедельник								
№3(2004)	Бутерброд с сыром (батон)	10/25	4,46	2,58	3,34	0,74	13,06	100,39
№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 с витаминами "Витошка"	200	0,00	0,00	0,00	0,00	18,97	70,76
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированны	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 '		**25,79**	**2,61**	**20,98**	**4,69**	**81,1**	**602,235**
2 день, вторник								
№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**
3 день, среда								
ТТК	Огурчик пикантный	20/2	0,16	0,00	1,98	1,49	0,69	20,74
№469 (2004)	Фрикадельки в соусе из говядины	60/50	9,97	0,01	9,38	0,97	11,97	153,93
ТТК	Булгур с овощами	150	4,32	0,01	4,59	0,06	33,49	190,32
№685(2004)	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	0,05	0,05	14,82	57,35
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0	0,24	0,24	15,23	72,09
пром.	Хлеб ржаной	25	1,62	0,00	0,29	0,29	10,22	47,38
	Итого за 'Завтрак '		**18,50**	**0,02**	**16,53**	**3,10**	**86,42**	**541,81**
4 день, четверг								
№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 сгущеным 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**

5 день, пятница

ТТК	Помидор пикантный	30/3	0,32	0,00	3,00	2,26	1,53	34,05
№422 (1996)	Тефтели из говядины с отрубями и соусом	60/50	9,33	0,00	10,59	6,13	11,62	175,99
№466 (1996)	Рис припущенный с куркумой	150	3,64	0,03	4,38	0,46	36,02	197,24
ПГМУ(2018)	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 '		**15,75**	**0,03**	**15,37**	**6,99**	**84,93**	**529,95**

2 неделя

6 день, понедельник

№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"	60/50	17,98	0,22	10,10	4,79	6,37	186,66
№469(1996)	Макаронные изделия отварные	150	5,51	0,03	4,89	0,65	36,65	212,18
№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	0,00	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 '		**31,72**	**2,83**	**18,86**	**6,72**	**93,56**	**664,96**

7 день, вторник

№469 (2004	Фрикадельки в соусе из говядины	50/50	8,40	0,01	6,55	0,81	10,55	134,51
№36 (2003)	Рис припущенный с овощами	150.	3,80	0,02	5,20	2,74	20,80	200,73
№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 '		**20,97**	**5,33**	**14,00**	**4,09**	**76,86**	**571,09**

8 день, среда

№297 (1994)	Запеканка (сырники) из творога со сгущеным 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**

9 день, четверг

ТТК	Огурчик пикантный	30/3.	0,24	0,00	2,97	2,23	1,03	41,11
ТТК	Плов с грудкой цыпленка, булгуром	50/200.	22,89	0,00	15,67	12,78	55,54	442,26
№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 '		**26,11**	**0,00**	**19,09**	**15,46**	**89,71**	**626,68**

10 день, пятница

№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**

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 698875933354843316134420126408267428494147114476

Владелец Сергунин Евгений Юрьевич

Действителен С 18.04.2025 по 18.04.2026