

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 1-4 классов
 с пищевой аллергией на молоко, молочную продукцию, рыбу, яйцо (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 | | | | | | | | |
| №120 (1996) | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 2,01 | 0,25 | 7,05 | 5,09 | 9,10 | 112,46 |
| №461 (1994) | Биточек рубленый из курицы паровой с отрубями | 90 | 13,81 | 15,67 | 8,01 | 3,36 | 28,64 | 157,87 |
| 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 |
| 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' | | | 30,57 | 15,95 | 23,61 | 9,27 | 133,14 | 844,23 |
| Обед 2 день | | | | | | | | |
| №110(1996) | Борщ с морской капустой, картофелем | 250 | 1,72 | 0,00 | 6,13 | 5,06 | 11,82 | 103,84 |
| №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 |
| 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' | | | 26,85 | 15,04 | 26,26 | 10,99 | 98,17 | 701,57 |
| Обед 3 день | | | | | | | | |
| 139/3 (1996) | Суп картофельный с макаронными изделиями на бульоне с курой | 250 | 6,74 | 0,00 | 2,00 | 2,45 | 19,61 | 135,98 |
| №474 (1997) | Котлеты особые с отрубями | 90 | 12,03 | 0,00 | 11,82 | 2,37 | 6,44 | 167,20 |
| №472/3 (199) | Пюре картофельное без молока с маслом сливочным | 150 | 2,54 | 0,03 | 4,75 | 0,50 | 24,29 | 140,82 |
| №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 |
| 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' | | | 26,28 | 0,04 | 23,02 | 5,92 | 105,87 | 686,94 |
| Обед 4 день | | | | | | | | |
| №120 (1996) | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 2,01 | 0,25 | 7,05 | 5,09 | 9,10 | 112,46 |
| №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' | | | 21,00 | 0,25 | 20,36 | 16,40 | 101,47 | 707,09 |

Обед 5 день

| | | | | | | | | |
|-------------------------------|--|-----|--------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| №19 (2004) | Салат из свежих помидоров с льняным маслом | 60 | 0,58 | 0,00 | 5,98 | 4,51 | 2,75 | 66,58 |
| (1996) | Рассольник ленинградский | 250 | 2,24 | 0,00 | 4,49 | 4,49 | 22,57 | 151,35 |
| №63 (2003) | Фрикадельки из курицы с маслом сливочным | 90 | 20,33 | 2,06 | 8,20 | 0,08 | 5,29 | 176,48 |
| №469 (1996) | Макаронны отварные | 150 | 5,02 | 0,01 | 7,88 | 5,45 | 33,30 | 221,48 |
| 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' | | | 32,16 | 2,07 | 29,64 | 15,01 | 104,60 | 814,12 |

Обед 6 день

| | | | | | | | | |
|-------------------------------|---|-------|--------------|-------------|--------------|-------------|--------------|---------------|
| №120 (1996) | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 2,01 | 0,25 | 7,05 | 5,09 | 9,10 | 112,46 |
| №470 (2004) | Фрикадельки в соусе из говядины | 60/50 | 10,85 | 0,01 | 7,58 | 1,06 | 12,40 | 160,98 |
| №472/3 (199) | Пюре картофельное без молока с маслом сливочным | 150 | 2,54 | 0,03 | 4,75 | 0,50 | 24,29 | 140,82 |
| 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 6 день' | | | 19,14 | 0,29 | 19,86 | 7,13 | 89,30 | 620,56 |

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 из овощей | 250 | 1,96 | 0,00 | 4,37 | 4,37 | 11,00 | 95,97 |
| ТТК | Индейка тушеная | 100 | 14,49 | 0,22 | 10,93 | 4,01 | 6,37 | 180,14 |
| ТТК | Рис по турецки с вермишелью | 150 | 4,05 | 0,01 | 4,95 | 1,52 | 38,68 | 216,81 |
| №588 (1996) | Компот из кураги | 200 | 1,02 | 0,00 | 0,06 | 0,06 | 28,19 | 106,45 |
| 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

| | | | | | | | | |
|--------------|---|-----|-------|------|-------|------|-------|--------|
| №110(1996) | Борщ с морской капустой, картофелем | 250 | 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 |
| №472/3 (199) | Пюре картофельное без молока с маслом сливочным | 150 | 2,54 | 0,03 | 4,75 | 0,50 | 24,29 | 140,82 |
| 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 ' | | | 20,94 | 0,28 | 25,61 | 9,57 | 92,18 | 659,45 |
| Обед 10 день | | | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|---------------------------------|--------------------------------------|--------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| №139 (2004) | Суп картофельный с горохом, гречками | 250/10 | 4,98 | 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 |
| ГТК | Напиток фруктово-ягодный | 200 | 0,22 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 20,11 | 96,32 |
| прорм. | Хлеб пшеничный витаминизированный | 30 | 2,23 | 0,00 | 0,24 | 0,24 | 15,23 | 72,09 |
| пром. | Хлеб ржаной | 20 | 1,29 | 0,00 | 0,24 | 0,24 | 8,17 | 37,90 |
| Итого за 'Обед 10 день ' | | | 29,86 | 15,04 | 22,32 | 10,53 | 113,35 | 790,01 |

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

с пищевой аллергией на молоко, молочные продукты, рыбу, яйцо (за счет средств субсидии, выделенной муниципальному образованию "город Екатеринбург" на обеспечение бесплатным питанием (завтрак) обучающихся в первую смену, в размере 108 рублей 64 копеек)

| № ТК | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | | Жиры, г | | Углево- ды, г | ЭЦ, ккал |
|--------------------------------------|---|----------|--------------|----------------|--------------|-----------------|------------------|---------------|
| | | | всего | в т.ч. жив. | всего | в т.ч. раст. | | |
| Завтрак 1 день | | | | | | | | |
| ТТК | Огурчик пикантный (подгарнировка) | 30/3 | 0,24 | 0,00 | 2,97 | 2,23 | 0,74 | 31,11 |
| №461 (1994) | Биточек рубленый из курицы паровой с отрубями | 90 | 13,81 | 15,67 | 8,01 | 3,36 | 28,64 | 157,87 |
| №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 1' | | | 21,21 | 15,70 | 16,28 | 6,58 | 111,38 | 586,69 |
| Завтрак 2 день | | | | | | | | |
| ТТК | Помидор пикантный | 30/3 | 0,32 | 0,00 | 3,00 | 2,26 | 1,53 | 34,05 |
| ТК | Курица отварная (филе) | 80 | 12,47 | 0,00 | 2,47 | 0,01 | 0,47 | 106,94 |
| ФБУН ЕМНЦ ПОЗРПП Роспотребнадзора | Каша кукурузная (без молока) с маслом подсолнечным | 250 | 2,03 | 0,00 | 6,41 | 6,12 | 22,29 | 150,53 |
| №686 (2004) | Чай с лимоном | 200/15/7 | 0,26 | 0,00 | 0,06 | 0,06 | 15,16 | 59,88 |
| пром. | Хлеб пшеничный витаминизированный | 30 | 2,23 | 0,00 | 0,24 | 0,24 | 15,23 | 72,09 |
| пром. | Хлеб ржаной | 20 | 1,29 | 0,00 | 0,24 | 0,24 | 8,17 | 37,90 |
| Итого за 'Завтрак 2 день' | | | 18,60 | 0,00 | 12,42 | 8,93 | 62,85 | 461,39 |
| Завтрак 3 день | | | | | | | | |
| ТТК | Огурчик пикантный | 20/2 | 0,16 | 0,00 | 1,98 | 1,49 | 0,69 | 20,74 |
| №474 (1997) | Котлеты особые с отрубями | 90 | 12,03 | 0,00 | 11,82 | 2,37 | 6,44 | 167,20 |
| №472/3 (199) | Пюре картофельное без молока с маслом сливочным | 150 | 2,54 | 0,03 | 4,75 | 0,50 | 24,29 | 140,82 |
| №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' | | | 18,51 | 0,03 | 19,09 | 4,90 | 69,98 | 498,64 |
| Завтрак 4 день | | | | | | | | |
| ТТК | Курица отварная (филе) | 70 | 12,48 | 19,76 | 10,33 | 0,01 | 5,62 | 147,38 |
| №257 (1996) | Каша пшеничная вязкая (без молока) с маслом сливочным | 200/5 | 3,52 | 0,02 | 5,52 | 1,58 | 35,36 | 212,32 |
| №686 (2004) | Чай с лимоном | 200/15/7 | 0,26 | 0,00 | 0,06 | 0,06 | 15,16 | 59,88 |
| | 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 4 день' | | | 19,42 | 19,78 | 16,66 | 2,45 | 85,02 | 550,01 |

Завтрак 5 день

| | | | | | | | | |
|----------------------------------|--------------------------------------|----------|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| ТТК | Помидор пикантный | 30/3 | 0,32 | 0,00 | 3,00 | 2,26 | 1,53 | 34,05 |
| №460 (1996) | Котлета рубленая из птицы с отрубями | 90 | 14,60 | 0,00 | 5,72 | 4,02 | 13,11 | 178,28 |
| №469 (1996) | Макароны отварные | 150 | 5,02 | 0,01 | 7,88 | 5,45 | 33,30 | 221,48 |
| №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' | | | 23,72 | 0,01 | 17,14 | 12,27 | 86,50 | 603,68 |

Завтрак 6 день

| | | | | | | | | |
|----------------------------------|---|----------|--------------|-------------|--------------|-------------|--------------|---------------|
| ТТК | Огурчик пикантный | 20/2 | 0,16 | 0,00 | 1,98 | 1,49 | 0,69 | 20,74 |
| №470 (2004) | Фрикадельки в соусе из говядины | 60/50 | 10,85 | 0,01 | 7,58 | 1,06 | 12,40 | 160,98 |
| №472/3 (1996) | Пюре картофельное без молока с маслом сливочным | 150 | 2,54 | 0,03 | 4,75 | 0,50 | 24,29 | 140,82 |
| №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' | | | 17,33 | 0,04 | 14,85 | 3,59 | 75,94 | 492,42 |

Завтрак 7 день

| | | | | | | | | |
|----------------------------------|-----------------------------------|-----|--------------|-------------|--------------|-------------|--------------|---------------|
| №403 (1996) | Плов (со свиной) | 200 | 15,59 | 0,00 | 20,43 | 7,38 | 41,20 | 410,56 |
| 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 |
| | Фрукты свежие (яблоко) | 100 | 0,38 | 0,00 | 0,35 | 0,40 | 10,56 | 44,45 |
| Итого за 'Завтрак 7 день' | | | 19,49 | 0,00 | 21,26 | 8,26 | 94,13 | 635,76 |

Завтрак 8 день

| | | | | | | | | |
|----------------------------------|--|--------|--------------|-------------|--------------|-------------|--------------|---------------|
| №424 (1996) | Биточки паровые из говядины с отрубями | 90 | 12,17 | 0,02 | 8,98 | 0,24 | 8,16 | 167,07 |
| №464 (1996) | Каша Дружба без молока с подсолнечным маслом | 200/5 | 2,97 | 0,00 | 4,67 | 4,67 | 26,86 | 161,66 |
| №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 8 день' | | | 18,86 | 0,02 | 14,18 | 5,44 | 73,24 | 496,07 |

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 |
| №472/3 (1996) | Пюре картофельное без молока с маслом сливочным | 150 | 2,54 | 0,03 | 4,75 | 0,50 | 24,29 | 140,82 |
| №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' | | | 18,07 | 0,03 | 17,36 | 5,59 | 72,16 | 502,12 |

Завтрак 10 день

| | | | | | | | | |
|-----------------------------------|--------------------------------------|----------|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| №460 (1996) | Котлета рубленая из птицы с отрубями | 90 | 12,06 | 0,00 | 7,52 | 4,02 | 13,11 | 178,28 |
| №482 (1996) | Капуста тушеная | 150 | 2,31 | 0,00 | 5,35 | 5,35 | 14,89 | 128,43 |
| №686 (2004) | Чай с лимоном | 200/15/7 | 0,26 | 0,00 | 0,06 | 0,06 | 15,16 | 59,88 |
| | Фрукты свежие (яблоко) | 100 | 0,38 | 0,00 | 0,35 | 0,40 | 10,56 | 44,45 |
| пром. | Хлеб ржаной | 20 | 1,29 | 0,00 | 0,24 | 0,24 | 8,17 | 37,90 |
| пром. | Хлеб пшеничный витаминизированный | 20 | 1,49 | 0,00 | 0,16 | 0,16 | 10,15 | 48,06 |
| Итого за 'Завтрак 10 день' | | | 17,79 | 0,00 | 13,68 | 10,23 | 72,04 | 497,01 |

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 обучающихся в первую смену за счет средств родителей в размере 162 рубля 95 копеек с пищевой аллергией на молоко, молочные продукты, рыбу, яйцо

| № 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 | | | | | | | | |
| №120 (1996) | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 2,01 | 0,25 | 7,05 | 5,09 | 9,10 | 112,46 |
| №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 1' | | | 26,78 | 0,28 | 27,28 | 9,12 | 102,50 | 731,23 |
| Обед 2 день | | | | | | | | |
| ТТК | Помидор пикантный | 55/5 | 0,59 | 0,00 | 4,95 | 3,73 | 2,80 | 57,58 |
| №110(1996) | Борщ с морской капустой, картофелем | 250 | 1,72 | 0,00 | 6,13 | 5,06 | 11,82 | 103,84 |
| №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 |
| 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' | | | 27,36 | 15,43 | 30,77 | 14,72 | 100,42 | 772,32 |
| 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 | 250 | 2,01 | 0,25 | 7,05 | 5,09 | 9,10 | 112,46 |
| №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 |
| пром. | 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' | | | 21,00 | 0,25 | 20,36 | 16,40 | 101,47 | 707,09 |
| Обед 5 день | | | | | | | | |
| №129 (1996) | Рассольник ленинградский | 250 | 2,24 | 0,00 | 4,49 | 4,49 | 22,57 | 151,35 |
| №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 |
| 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 5 день' | | | 24,78 | 0,02 | 26,73 | 11,25 | 89,35 | 730,50 |

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 | 250 | 2,01 | 0,25 | 7,05 | 5,09 | 9,10 | 112,46 |
| ТТК | Курица отварная (филе) | 90 | 12,48 | 19,76 | 10,33 | 0,01 | 0,62 | 147,38 |
| 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 ' | | | 22,17 | 20,04 | 29,23 | 9,96 | 96,78 | 741,00 |

Обед 7 день

| | | | | | | | | |
|--------------------------------|---|------|--------------|-------------|--------------|-------------|---------------|---------------|
| ТТК | Помидор пикантный | 55/5 | 0,59 | 0,00 | 4,95 | 3,73 | 2,80 | 57,58 |
| 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 |
| 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 ' | | | 29,23 | 0,05 | 29,39 | 8,08 | 109,53 | 777,21 |

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 из овощей | 250 | 1,96 | 0,00 | 4,37 | 4,37 | 11,00 | 95,97 |
| ТТК | Индейка тушеная | 100 | 14,49 | 0,22 | 10,93 | 4,01 | 6,37 | 180,14 |
| ТТК | Рис по турецки с вермишелью | 150 | 3,05 | 0,01 | 3,95 | 1,52 | 38,68 | 206,81 |
| №588 (1996) | Компот из кураги | 200 | 1,02 | 0,00 | 0,06 | 0,06 | 28,19 | 106,45 |
| прорм. | Хлеб пшеничный витаминизированный | 30 | 2,23 | 0,00 | 0,24 | 0,24 | 15,23 | 72,09 |
| пром. | Хлеб ржаной | 20 | 1,29 | 0,00 | 0,24 | 0,24 | 8,17 | 37,90 |
| Итого за 'Обед 8 день ' | | | 24,60 | 0,23 | 19,88 | 10,53 | 110,20 | 711,68 |

Обед 9 день

| | | | | | | | | |
|--------------------------------|-------------------------------------|--------|--------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| ТТК | Помидор пикантный | 55/5 | 0,59 | 0,00 | 4,95 | 3,73 | 2,80 | 57,58 |
| №110(1996) | Борщ с морской капустой, картофелем | 250 | 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, гречками | 250/10 | 4,98 | 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 |
| 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 ' | | | 29,86 | 15,04 | 22,32 | 10,53 | 113,35 | 790,01 |