

Согласовано

Утверждаю

Директор МАОУ Гимназия №104

Директор ООО "Каскад"

Т.М.Галимова

Н.А.Елькина

2025 г.

2025 г.

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

(за счет средств родителей в размере 150 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.		
<b>Обед 1 день</b>								
№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
<b>Итого за 'Обед 1'</b>			<b>31,07</b>	<b>0,03</b>	<b>23,38</b>	<b>6,94</b>	<b>117,28</b>	<b>764,35</b>
<b>Обед 2 день</b>								
ТТК	Помидор пикантный	55/5	0,59	0,00	4,95	3,73	2,80	57,58
ФБУН ЕМНЦ ПОЗРПП Роспотребнадзора по Свердловской области 2018 год	Борщ с морской капустой, картофелем	250	1,72	0,00	5,13	5,06	13,93	103,84
ТТК	Курица отварная (филе)	90	23,36	0,00	2,78	0,00	0,53	120,31
№469 (1996)	Макаронные изделия отварные	150	5,51	0,03	4,89	0,65	36,65	212,18
№588 (1996)	Компот из смеси сухофруктов	200	0,31	0,00	1,74	0,00	18,42	77,41
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
<b>Итого за 'Обед 2 день'</b>			<b>35,75</b>	<b>0,03</b>	<b>20,05</b>	<b>10,00</b>	<b>100,80</b>	<b>705,35</b>
<b>Обед 3 день</b>								
№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
<b>Итого за 'Обед 3 день'</b>			<b>27,00</b>	<b>0,03</b>	<b>22,31</b>	<b>3,29</b>	<b>112,49</b>	<b>705,14</b>
<b>Обед 4 день</b>								
№120 (1996)	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	0,00	5,09	5,09	10,75	92,33
№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
<b>Итого за 'Обед 4 день'</b>			<b>20,76</b>	<b>0,00</b>	<b>18,40</b>	<b>16,40</b>	<b>103,12</b>	<b>686,97</b>

**Обед 5 день**

№129/3 (1996)	Рассольник ленинградский	250	2,24	0,00	4,49	4,49	18,48	121,35
№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
прорм.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
<b>Итого за 'Обед 5 день '</b>			<b>24,78</b>	<b>0,02</b>	<b>26,73</b>	<b>11,25</b>	<b>85,26</b>	<b>700,50</b>

**Обед 6 день**

№120 (1996)	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	0,00	5,09	5,09	10,75	92,33
ТТК	Курица отварная (филе)	90	23,36	0,00	2,78	0,00	0,53	120,31
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
<b>Итого за 'Обед 6 день '</b>			<b>32,38</b>	<b>0,03</b>	<b>14,77</b>	<b>6,22</b>	<b>96,45</b>	<b>641,18</b>

**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
№65 (2003)	Напиток "Здоровье" (с брусникой)	200	1,41	0,00	1,32	0,05	32,86	132,74
прорм.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
<b>Итого за 'Обед 7 день '</b>			<b>29,35</b>	<b>0,05</b>	<b>23,25</b>	<b>4,40</b>	<b>110,34</b>	<b>718,70</b>

**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	13,01	95,97
ТТК	Индейка тушенная	50/50	14,49	0,22	10,93	4,01	6,37	180,14
№36 (2003)	Рис припущенный с овощами	150	3,80	0,02	5,20	2,74	20,80	200,73
№588 (1996)	Компот из кураги	200	1,02	0,00	0,06	0,06	28,19	106,45
прорм.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
<b>Итого за 'Обед 8 день '</b>			<b>25,35</b>	<b>0,24</b>	<b>21,13</b>	<b>11,75</b>	<b>94,33</b>	<b>705,60</b>

**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	250	1,72	0,00	5,13	5,06	13,93	103,84
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
<b>Итого за 'Обед 9 день '</b>			<b>29,37</b>	<b>0,00</b>	<b>28,95</b>	<b>22,16</b>	<b>118,05</b>	<b>820,86</b>

**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	14,24	15,01	9,92	2,57	6,42	175,84
№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
<b>Итого за 'Обед 10 день '</b>			<b>28,47</b>	<b>15,04</b>	<b>20,09</b>	<b>8,30</b>	<b>115,76</b>	<b>778,54</b>

Согласовано

Утверждаю

Директор МАОУ Гимназия №104

Директор ООО "Каскад"

Т.М.Галимова

Н.А.Елькина

2025 г.

2025 г.

**Основное десятидневное меню завтраков для детей, обучающихся в 1-4 классах (с пищевой аллергией на молочную продукцию, куриное 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.		
<b>Завтрак 1 день</b>								
ТТК	Огурчик пикантный	30/3	0,24	0,00	2,97	2,23	1,03	31,11
ТТК	Курица отварная (филе)	70	18,17	0,00	2,16	0,00	0,41	93,55
№466 (1996)	Рис припущенный с куркумой	150	3,64	0,03	4,82	0,51	39,63	216,96
№685 (2004)	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	0,05	0,05	14,82	57,35
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
<b>Итого за 'Завтрак 1'</b>			<b>25,78</b>	<b>0,03</b>	<b>10,47</b>	<b>3,27</b>	<b>79,29</b>	<b>508,96</b>
<b>Завтрак 2 день</b>								
№47 (2004)	Фрикадельки из говядины паровые с отрубями (безмолочное меню)	70	11,31	0,01	7,48	0,11	5,69	135,15
№257 (1996)	Каша кукурузная (без молока) с маслом подсолнечным	200	1,63	0,00	5,13	4,90	17,83	120,43
№686 (2004)	Чай с лимоном	200/15/7	0,26	0,00	0,06	0,06	15,16	59,88
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
<b>Итого за 'Завтрак 2 день'</b>			<b>16,72</b>	<b>0,01</b>	<b>13,14</b>	<b>5,53</b>	<b>62,08</b>	<b>425,46</b>
<b>Завтрак 3 день</b>								
ТТК	Огурчик пикантный	20/2	0,16	0,00	1,98	1,49	0,69	20,74
№371 (2004)	Рыба припущенная (филе минтая)	90	15,86	0,00	1,00	0,01	11,22	111,29
№472 (1996)	Пюре картофельное без молока с маслом подсолнечным	150	2,51	0,00	4,82	4,82	22,25	141,22
№686 (2004)	Чай с лимоном	200/15/7	0,26	0,00	0,06	0,06	15,16	59,88
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
<b>Итого за 'Завтрак 3 день'</b>			<b>22,32</b>	<b>0,00</b>	<b>8,32</b>	<b>6,84</b>	<b>72,71</b>	<b>443,12</b>
<b>Завтрак 4 день</b>								
№424 (1996)	Биточки паровые из говядины с отрубями	90	14,16	0,02	8,98	0,24	8,16	167,07
№257 (1996)	Каша пшеничная вязкая (без молока) с маслом подсолнечным	200/5	5,66	0,02	5,66	1,62	36,25	217,63
№686 (2004)	Чай с лимоном	200/15/7	0,26	0,00	0,06	0,06	15,16	59,88
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,49	0,00	0,16	0,16	10,15	48,06
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,38	0,00	0,35	0,40	10,56	44,45
<b>Итого за 'Завтрак 4 день'</b>			<b>23,24</b>	<b>0,04</b>	<b>15,45</b>	<b>2,72</b>	<b>88,45</b>	<b>575,00</b>

**Завтрак 5 день**

ТТК	Помидор пикантный	30/3	0,32	0,00	3,00	2,26	1,53	34,05
ТТК	Курица отварная (филе)	70	18,17	0,00	2,16	0,00	0,41	93,55
№469 (1996)	Макаронные изделия отварные с растительным маслом	150	5,51	0,03	4,89	0,65	36,65	212,18
№685 (2004)	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	0,05	0,05	14,82	57,35
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
<b>Итого за 'Завтрак 5 день '</b>			<b>27,73</b>	<b>0,03</b>	<b>10,57</b>	<b>3,43</b>	<b>76,81</b>	<b>507,13</b>

**Завтрак 6 день**

ТТК	Огурчик пикантный	30/3	0,24	0,00	2,97	2,23	1,03	31,11
№371 (2004)	Рыба припущенная (филе минтая)	70	13,22	0,00	0,83	0,01	9,35	92,73
№472 (1996)	Пюре картофельное без молока с маслом подсолнечным	150	2,51	0,00	4,82	4,82	22,25	141,22
№686 (2004)	Чай с лимоном	200/15/7	0,26	0,00	0,06	0,06	15,16	59,88
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
<b>Итого за 'Завтрак 6 день '</b>			<b>19,75</b>	<b>0,00</b>	<b>9,14</b>	<b>7,59</b>	<b>71,18</b>	<b>434,93</b>

**Завтрак 7 день**

ТТК	Помидор пикантный	40/4	0,43	0,00	3,99	3,02	2,04	45,40
№403 (1996)	Плов (со свининой)	250	16,88	0,00	21,98	8,92	54,69	483,49
№686 (2004)	Чай с лимоном	200/15/7	0,26	0,00	0,06	0,06	15,16	59,88
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,49	0,00	0,16	0,16	10,15	48,06
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
<b>Итого за 'Завтрак 7 день '</b>			<b>20,35</b>	<b>0,00</b>	<b>26,42</b>	<b>12,39</b>	<b>90,22</b>	<b>674,74</b>

**Завтрак 8 день**

ТТК	Индейка тушеная	60/50	16,95	0,00	11,78	6,93	5,84	193,80
№36 (2003)	Рис припущенный с овощами	150	3,82	0,03	5,99	0,54	40,86	232,39
№686 (2004)	Чай с лимоном	200/15/7	0,26	0,00	0,06	0,06	15,16	59,88
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
<b>Итого за 'Завтрак 8 день '</b>			<b>24,56</b>	<b>0,03</b>	<b>18,30</b>	<b>8,00</b>	<b>85,27</b>	<b>596,07</b>

**Завтрак 9 день**

ТТК	Огурчик пикантный	20,0/2,0	0,16	0,00	1,98	1,49	0,69	20,74
№562 (2014)	Ежики с рисом (говядина, свинина)	90,0	12,44	0,00	10,68	3,53	12,94	196,44
№472 (1996)	Пюре картофельное без молока с маслом подсолнечным	150,0	2,51	0,00	4,82	4,82	22,25	141,22
№685 (2004)	Чай с сахаром	200,0/15	0,20	0,00	0,05	0,05	14,82	57,35
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30,0	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09
пром.	Хлеб ржаной	20,0	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
<b>Итого за 'Завтрак 9 день '</b>			<b>18,84</b>	<b>0,00</b>	<b>18,00</b>	<b>10,36</b>	<b>74,09</b>	<b>525,73</b>

**Завтрак 10 день**

№476 (1997)	Котлеты домашние с отрубями	90,0	13,36	0,13	11,03	2,44	10,21	192,36
№469 (1996)	Макаронные изделия отварные с растительным маслом	150,0	5,49	0,00	4,96	4,96	36,61	212,49
№685 (2004)	Чай с сахаром	200,0/15	0,20	0,00	0,05	0,05	14,82	57,35
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30,0	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09
пром.	Хлеб ржаной	20,0	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
	Фрукты свежие (яблоко)	100,0	0,38	0,00	0,35	0,40	10,56	44,45
<b>Итого за 'Завтрак 10 день '</b>			<b>22,95</b>	<b>0,13</b>	<b>16,86</b>	<b>8,32</b>	<b>95,60</b>	<b>616,65</b>