

Согласовано

Директор МАОУ Гимназия №104

Т.М.Галимова

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 машина" классический	100	9,00	0,00	5,00	0,00	4,00	96,20
№692(2004)	Кофейный напиток с молоком	200	1,95	1,56	1,45	0,00	19,52	95,17
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
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
Завтрак 4 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 сгущенным молоком	50/10	5,02	0,71	7,20	2,45	5,44	105,66
№642 (1996)	Какао с молоком	200	3,94	2,98	3,16	0,59	21,39	123,86
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,49	0,00	0,16	0,16	10,15	48,06
Итого за 'Завтрак 4 день'			20,76	8,25	25,49	4,93	88,07	654,49

Завтрак 5 день

ТТК	Помидор пикантный	20/2	0,32	0,00	3,00	2,26	1,53	34,05
№63 (2003)	Фрикадельки из курицы с маслом сливочным	70	9,79	0,04	6,07	0,07	6,32	116,47
№274 (1996)	Макароны с сыром	150	9,06	4,34	11,62	0,56	31,54	267,50
№685 (2004)	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	0,05	0,05	14,82	57,35
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
Итого за 'Завтрак 5 день'			22,89	4,38	21,22	3,42	77,61	585,37

Завтрак 6 день

№3 (2004)	Бутерброд с сыром (батон)	15/25	5,75	3,87	4,65	0,74	13,06	117,57
№389 (2004)	Биточки рыбные (паровые) из филе минтая	70	12,59	11,66	5,15	0,11	6,46	122,99
№472 (1996)	Пюре картофельное (гарнир)	150	3,21	0,70	7,33	0,50	23,40	153,04
№685 (2004)	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	0,05	0,05	14,82	57,35
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
Итого за 'Завтрак 6 день'			25,27	16,23	17,66	1,88	81,14	560,95

Завтрак 7 день

№403 (1996)	Плов (со свиной)	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 сгущенным молоком	50/5	9,30	8,78	6,29	0,06	11,00	138,08
№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	19,39	113,86
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'			23,89	14,55	17,38	2,16	98,06	632,75

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

№3 (2004)	Бутерброд с сыром (батон)	10/25	4,46	2,58	3,34	0,74	13,06	100,39
№284 (1996)	Омлет натуральный	150	15,23	15,23	15,01	2,25	2,80	251,71
№685 (2004)	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	0,05	0,05	14,82	57,35
	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	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09
Итого за 'Завтрак 10 день'			23,79	17,81	19,23	3,92	64,64	563,90

Согласовано

Директор МАОУ Гимназия №104

Т.М.Галимова

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 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.		
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 1'			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 2018 год	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
№588 (1996)	Компот из смеси сухофруктов	200	0,31	0,00	1,74	0,00	18,42	77,41
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'			28,23	2,34	27,35	10,00	100,82	757,61
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

№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 '			28,06	0,50	27,24	11,80	102,62	757,60

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
Итого за 'Обед 7 день '			29,35	0,05	23,25	4,40	110,34	718,70

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, гречками	250/10	4,27	1,09	3,50	0,39	24,40	162,14
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
Итого за 'Обед 8 день '			27,66	1,33	20,26	7,77	105,72	771,77

Обед 9 день

ТТК	Помидор пикантный	55/5	0,59	0,00	4,95	3,73	2,80	57,58
ФБУН 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	0,00	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	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
Итого за 'Обед 10 день '			28,47	15,04	20,09	8,30	115,76	778,54

Согласовано

Директор МАОУ Гимназия №104

Т.М.Галимова

" " 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 (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.		
№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