

УТВЕРЖДАЮ

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

СОГЛАСОВАНО

Директор MAOY COII №184 «Новая школа»
Е.В. Ершова
" " " 2025г.

Основное десятидневное меню завтраков для учащихся 1-4 классов

MAOY COII №184 «Новая школа»

(за счет средств федерального и областного бюджета в виде субсидий на сумму 108 рублей 64 копейки)

№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 маслом, сыром (батон)	10/10/25	4,51	2,63	11,43	0,74	13,14	173,65
№257 (1996)	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	200/5	5,87	2,82	5,89	0,44	39,95	244,74
№642 (1996)	Какао с молоком	200	3,94	2,98	3,16	0,59	21,39	123,86
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
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,38	0,00	0,35	0,40	10,56	44,45
Итого за 'Завтрак'			18,22	8,43	21,31	2,65	108,44	696,70

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		

2 день (вторник)

№257 (1996)	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" на молоке с маслом сливочным	240/10	12,06	5,64	16,14	3,24	46,73	375,46
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	2,95	1,56	1,45	0,00	19,52	95,17
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'			27,53	7,20	23,07	3,72	93,65	676,82

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		

3 день (среда)

№3 (2004)	Бутерброд с маслом сливочным (батон)	10/25	1,94	0,05	8,82	0,74	13,14	139,29
№276 (1996)	Макаронные изделия отварные с сыром	150	10,13	2,98	10,17	0,66	34,43	261,99
ТТК	Помидор пикантный (подгарнировка)	30/3	0,32	0,00	3,00	2,26	1,53	34,05
пром.	Джем (в индивидуальной упаковке)	20	0,11	0,00	0,02	0,02	13,52	52,26
№686 (2004)	Чай с лимоном	200/15/7	0,26	0,00	0,06	0,06	15,16	59,88
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'			16,28	3,03	22,55	4,22	101,18	657,47

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		

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 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	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'			22,79	8,25	25,81	5,26	101,32	716,43

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		

5 день (пятница)

№3 (2004)	Бутерброд с маслом сливочным (батон)	10/25	1,94	0,05	8,82	0,74	13,14	139,29
№284 (1996)	Омлет натуральный с маслом сливочным	150/5	14,60	15,54	22,98	7,99	2,60	275,20
№685 (2004)	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	0,05	0,05	14,82	57,35
пром.	Джем (в индивидуальной упаковке)	20	0,11	0,00	0,02	0,02	13,52	52,26
	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 '			20,75	15,59	32,70	9,68	78,04	678,55

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		

6 день (понедельник)

№3 (2004)	Бутерброд с маслом, сыром (батон)	10/10/25	4,51	2,63	11,43	0,74	13,14	173,65
№257 (1996)	Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным	200/5	8,39	2,75	7,03	0,00	37,87	241,03
ТТК	Чай ягодный (с брусникой)	200	0,22	0,00	0,07	0,07	21,06	81,23
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
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,38	0,00	0,35	0,40	10,56	44,45
Итого за 'Завтрак '			17,02	5,38	19,36	1,69	106,03	650,35

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		

7 день (вторник)

№3 (2004)	Бутерброд с сыром (батон)	10/25	4,46	2,58	3,34	0,74	13,06	100,39
№257 (1996)	Каша кукурузная молочная вязкая с маслом сливочным	200/5	7,29	2,65	6,98	0,00	46,00	267,02
№686 (2004)	Чай с лимоном	200/15/7	0,26	0,00	0,06	0,06	15,16	59,88
пром.	Творожок "Наша маша" классический	100	9,00	0,00	5,00	0,00	4,00	96,20
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'			24,53	5,23	15,86	1,28	101,62	633,49

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		

8 день (среда)

№3 (2004)	Бутерброд с сыром (батон)	10/25	4,46	2,58	3,34	0,74	13,06	100,39
№257 (1996)	Каша гречневая молочная вязкая с маслом сливочным	200/5	8,93	2,75	10,01	1,62	39,88	257,81
№642 (1996)	Какао с молоком	200	3,94	2,98	3,16	0,59	21,39	123,86
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,10	0,00	0,35	0,40	8,56	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'			20,95	8,31	17,34	3,83	106,29	636,51

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		

9 день (четверг)

№297 (1994)	Запеканка (сырники) из творога со сгущенным 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
№692 (2004)	Кофейный напиток с молоком	200	1,95	1,56	1,45	0,00	19,52	95,17
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'			23,74	14,88	16,79	3,04	99,86	638,27

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		

10 день (пятница)

№3 (2004)	Бутерброд с маслом сливочным (батон)	10/25	1,94	0,05	8,82	0,74	13,14	139,29
№284 (1996)	Омлет натуральный с маслом сливочным	150/5	14,60	15,54	22,98	7,99	2,60	275,20
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,38	0,00	0,35	0,40	10,56	44,45
пром.	Джем (в индивидуальной упаковке)	20	0,11	0,00	0,02	0,02	13,52	52,26
№685 (2004)	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	0,05	0,05	14,82	57,35
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'			20,75	15,59	32,70	9,68	78,04	678,54