

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 5-6 классов
 MAOY COII №184 «Новая школа»
 (за счет средств федерального и областного бюджета в виде субсидий и средств
 родителей на сумму 128 рублей 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.		
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	250/5	7,33	3,52	7,60	0,54	49,93	296,77
№642 (1996)	Какао с молоком	200	3,94	2,98	3,16	0,59	21,39	123,86
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,48	0	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
Итого за 'Завтрак'			18,93	9,13	22,94	2,67	113,34	724,70

№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)								
№3 (2004)	Бутерброд с сыром (батон)	10/25	4,46	2,58	3,34	0,74	13,06	100,39
№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	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	20	1,48	0	0,16	0,16	10,15	48,06
Итого за 'Завтрак'			30,24	9,78	26,33	4,38	101,63	753,18

№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	200	12,06	5,78	15,42	0,74	42,04	355,94
ТТК	Помидор пикантный (дополнительный гарнир)	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	0,24	0,24	15,23	72,09
Итого за 'Завтрак'			18,21	5,83	27,80	4,30	108,79	751,42

№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	8,31	4,56	10,97	1,74	51,09	276,91
ТТК	Блины классические со сгущенным молоком	100/20	10,04	1,41	11,40	4,90	10,88	211,32
№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	0,24	0,24	15,23	72,09
Итого за 'Завтрак'			25,81	8,95	26,01	7,71	106,76	722,08

№ 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
№329 (1982)	Зеленый горошек консервированный отварной (дополнительный гарнир)	30	1,39	0,01	1,57	0,06	3,82	31,91
№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 '			22,14	15,60	34,27	9,74	81,86	710,45

№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 молочная с маслом сливочным	250/5	10,71	3,70	13,44	3,88	46,12	343,57
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	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 '			19,34	6,33	25,77	5,57	114,28	752,89

№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 маслом, сыром (батон)	10/10/25	4,51	2,63	11,43	0,74	13,14	173,65
№257 (1996)	Каша кукурузная молочная вязкая с маслом сливочным	250/5	8,07	2,83	10,82	1,65	37,89	279,82
№686 (2004)	Чай с лимоном	200/15/7	0,26	0,00	0,06	0,06	15,16	59,88
пром.	Творожок "Наша машина" 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	0,24	0,24	15,23	72,09
Итого за 'Завтрак'			25,36	5,46	27,79	2,93	93,59	719,55

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

8 день (среда)

№3 (2004)	Бутерброд с маслом, сыром (батон)	10/10/25	4,51	2,63	11,43	0,74	10,14	173,65
№257 (1996)	Каша гречневая молочная вязкая с маслом сливочным	250/5	11,15	3,43	9,00	2,02	49,84	290,00
№642 (1996)	Какао с молоком	200	3,94	2,98	3,16	0,59	21,39	123,86
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,38	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	0,24	0,24	15,23	72,09
Итого за 'Завтрак'			23,50	9,04	24,42	4,23	113,33	741,96

№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	60/10	11,79	11,14	8,14	0,07	14,27	177,67
№257 (1996)	Каша Дружба молочная вязкая с маслом сливочным	250/5	5,89	2,85	10,93	0,44	39,99	281,37
№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	0,24	0,24	15,23	72,09
Итого за 'Завтрак'			23,15	15,55	21,00	0,99	97,18	664,21

№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	150/5	14,60	15,54	22,98	7,99	2,60	275,20
ТТК	Огурчик пикантный	30/3	0,24	0,00	2,97	2,23	1,03	41,11
№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.	Джем (в индивидуальной упаковке)	20	0,11	0,00	0,02	0,02	13,52	52,26

пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0	0,24	0,24	15,23	72,09
Итого за 'Завтрак'			20,99	15,59	35,67	11,91	79,07	719,65