

Согласовано  
 Директор МАОУ - СОШ № 208  
 с углубленным изучением отдельных предметов  
 Г.С. Чуб  
 " 9 " *сентября* 2025 г.

Утверждаю  
 Директор ООО "Аркада"

А.Р.Хазиев

" " 2025 г.

**Основное десятидневное меню завтраков и обедов для детей, обучающихся в 5-11 классах, являющимися лицами с ограниченными возможностями здоровья**

(за счет средств субсидии, выделенной муниципальному образованию "город Екатеринбург" на обеспечение бесплатным двухразовым питанием (завтрак и обед), в размере 321 рублей 40 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.		
<b>Завтрак</b>								
3 (2004)	Бутерброд с сыром (батон)	15/25	3,75	3,87	4,65	0,74	13,06	117,57
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	180	4,37	0,03	5,73	0,62	37,52	200,74
ТК	Напиток с витаминами "Витошка"	200	0,00	0,00	0,00	0,00	18,97	70,76
ром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,49	0,00	0,16	0,16	10,15	48,06
ром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>25,92</b>	<b>4,22</b>	<b>20,51</b>	<b>5,75</b>	<b>94,75</b>	<b>646,13</b>
<b>Обед</b>								
131 (1996)	Суп картофельный с рыбой (филе минтая)	250/20	6,30	0,00	4,16	2,92	23,87	145,57
474 (1997)	Котлеты особые с отрубями	100	15,59	0,00	13,13	2,63	7,16	208,00
464 (1996)	Каша гречневая вязкая (гарнир)	180	5,20	0,03	5,84	1,44	27,09	174,83
ТК	Напиток из брусники	200	2,70	0,00	2,51	0,00	39,25	163,66
ром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09
ром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>33,31</b>	<b>0,03</b>	<b>26,12</b>	<b>7,47</b>	<b>120,77</b>	<b>802,05</b>
<b>Итого за день</b>			<b>59,23</b>	<b>4,25</b>	<b>46,63</b>	<b>13,22</b>	<b>215,52</b>	<b>1448,19</b>

**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.		
<b>Завтрак</b>								
3(2004)	Бутерброд с маслом сливочным (батон) 10/	10/25	1,94	0,05	8,82	0,74	13,14	139,29
257 (1996)	Каша кукурузная молочная вязкая с маслом сливочным	250/10	9,13	3,33	11,75	0,00	57,53	361,24
ром.	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
ром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09
ром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>25,54</b>	<b>4,94</b>	<b>27,50</b>	<b>1,22</b>	<b>117,59</b>	<b>801,90</b>
<b>Обед</b>								
И ЕМНЦ ПОЗРПП территориального административного округа Свердловской области	Борщ с морской капустой, картофелем, сметаной	250/10	1,97	0,25	7,09	5,06	14,26	123,96
401 (1996)	Гуляш из говядины	60/50	18,64	0,00	11,25	2,42	6,10	201,20
469 (1996)	Макаронные изделия отварные	180	6,62	0,03	5,87	0,78	44,00	254,69
К	Напиток вишневый	200	0,47	0,00	2,61	0,00	17,29	88,24
ром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,98	0,00	0,31	0,31	20,31	96,12
ром.	Хлеб ржаной	30	1,94	0,00	0,35	0,35	12,26	56,85
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>32,62</b>	<b>0,28</b>	<b>27,48</b>	<b>8,92</b>	<b>114,22</b>	<b>821,07</b>
<b>Итого за день</b>			<b>58,16</b>	<b>5,22</b>	<b>54,98</b>	<b>10,14</b>	<b>231,81</b>	<b>1622,97</b>

### 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.		
<b>Завтрак</b>								
ГТК	Огурчик пикантный	30/3	0,24	0,00	2,97	2,23	1,03	41,11
№33 (2001)	Рыба, запеченная в омлете (филе минтая)	100	15,05	5,40	9,43	2,98	9,93	168,23
№472 (1996)	Пюре картофельное (гарнир)	180	3,85	0,84	6,39	0,60	32,08	193,63
№685 (2004)	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	0,05	0,05	14,82	57,35
ром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,49	0,00	0,16	0,16	10,15	48,06
ром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>22,12</b>	<b>6,24</b>	<b>19,24</b>	<b>6,26</b>	<b>76,18</b>	<b>546,28</b>
<b>Обед</b>								
39/3 (1996г.)	Суп картофельный с макаронными изделиями на бульоне с курой	250	6,74	0,00	3,05	2,45	19,61	130,98
№47 (2004)	Фрикадельки из говядины (паровые) с отрубями	100	16,47	14,92	10,80	0,27	8,46	193,33
ТК	Булгур с овощами	180	6,38	0,01	3,10	0,07	40,18	204,38
№588 (1996)	Компот из кураги	200	1,02	0,00	0,06	0,06	28,19	106,45
	Выпечка в ассортименте	50	0,26	0,59	2,84	0,59	5,81	108,84
ром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09
ром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>34,13</b>	<b>14,93</b>	<b>20,33</b>	<b>3,33</b>	<b>125,65</b>	<b>853,98</b>
<b>Итого за день</b>			<b>56,25</b>	<b>21,17</b>	<b>39,57</b>	<b>9,59</b>	<b>201,83</b>	<b>1400,26</b>

### день (четверг)

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.		
<b>Завтрак</b>								
№261 (1996)	Каша "Янтарная" (из пшена с яблоками)	250	8,31	4,56	10,97	1,74	51,09	276,91
ГК	Блины классические со сгущенным молоком	100/20	10,04	1,41	11,40	4,90	10,88	211,32
ГК	Напиток из брусники	200	2,70	0,00	0,51	0,00	19,25	103,66
ром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,49	0,00	0,16	0,16	10,15	48,06
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>22,54</b>	<b>5,97</b>	<b>23,04</b>	<b>6,80</b>	<b>91,37</b>	<b>639,95</b>
<b>Обед</b>								
120 (1996)	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной	250/10	2,01	0,25	10,05	5,09	13,02	212,00
394 (1996)	Жаркое по-домашнему	50/200	21,05	15,48	18,00	4,57	30,30	404,21
705 (2004)	Напиток из плодов шиповника	200	0,31	0,00	0,14	0,14	58,07	99,27
	Выпечка в ассортименте	50	0,26	0,59	2,84	0,59	5,81	108,84
ром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09
ром.	Хлеб ржаной	30	1,94	0,00	0,35	0,35	12,26	56,85
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>27,8</b>	<b>16,32</b>	<b>31,62</b>	<b>10,98</b>	<b>134,69</b>	<b>953,26</b>
<b>Итого за день</b>			<b>50,34</b>	<b>22,29</b>	<b>54,66</b>	<b>17,78</b>	<b>226,06</b>	<b>1593,22</b>

### день (пятница)

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.		
<b>Завтрак</b>								
К	Помидор пикантный	30/3	0,32	0,00	3,00	2,26	1,53	34,05
3 (2003)	Фрикадельки из курицы с маслом сливочным	75	8,49	0,04	6,49	0,07	4,96	120,62
74 (1996)	Макаронны с сыром	180	10,86	5,20	11,97	0,67	37,84	321,16
86 (2004)	Чай с лимоном	200/15/7	0,26	0,00	0,06	0,06	15,16	59,88
м.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,49	0,00	0,16	0,16	10,15	48,06
м.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>22,71</b>	<b>5,24</b>	<b>21,92</b>	<b>3,46</b>	<b>77,81</b>	<b>621,68</b>

**Обед**

№129/3(1996)	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	2,38	0,25	5,80	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	180	4,56	0,02	7,66	3,29	49,01	282,88
ГТК	Напиток вишневый	200	0,47	0,00	2,61	0,00	17,29	88,24
	Выпечка в ассортименте	50	3,26	0,59	2,84	0,59	30,81	158,84
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 '</b>			<b>29,31</b>	<b>0,86</b>	<b>35,34</b>	<b>12,49</b>	<b>143,27</b>	<b>950,14</b>
<b>Итого за день</b>			<b>52,02</b>	<b>6,10</b>	<b>57,26</b>	<b>15,95</b>	<b>221,08</b>	<b>1571,82</b>

**5 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.		
<b>Завтрак</b>								
№3(2004)	Бутерброд с маслом, сыром (батон)	10/10/25	2,51	2,63	8,43	0,74	13,14	173,65
ТК	Грудка цыпленка тушенная с овощами и соусом "ароматная"	50/50	15,16	0,22	8,92	4,01	6,37	164,70
№464(1996)	Каша гречневая вязкая (гарнир)	180	5,20	0,03	5,84	1,44	27,09	174,83
№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 '</b>			<b>26,65</b>	<b>2,88</b>	<b>23,73</b>	<b>6,73</b>	<b>85,16</b>	<b>683,06</b>

**Обед**

<small>УНЕМНЦ ПОЗРИП спотребнадзора по ердловской области 18год</small>								
	Борщ с морской капустой, картофелем, сметаной	250/10	1,97	0,25	7,09	5,06	14,26	123,96
№424(1996)	Биточки паровые из говядины с отрубями	100	15,70	0,02	9,96	0,26	9,01	185,55
№472(1996)	Пюре картофельное (гарнир)	180	3,85	0,84	6,39	0,60	28,08	183,63
ТК	Напиток фруктово-ягодный	200	0,22	0,00	0,00	0,00	21,00	162,87
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 '</b>			<b>25,26</b>	<b>1,11</b>	<b>23,92</b>	<b>6,40</b>	<b>95,75</b>	<b>766,01</b>
<b>Итого за день</b>			<b>51,91</b>	<b>3,99</b>	<b>47,65</b>	<b>13,13</b>	<b>180,91</b>	<b>1449,07</b>

**6 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.		
<b>Завтрак</b>								
№403(1996)	Плов (со свиной)	250	14,88	0,00	18,98	8,92	43,20	383,49
№686(2004)	Напиток фруктово-ягодный	200	0,22	0,00	0,00	0,00	16,31	62,87
юм.	Йогурт	125	5,20	5,20	1,90	0,00	7,48	70,52
юм.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09
юм.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>23,82</b>	<b>5,2</b>	<b>21,36</b>	<b>9,4</b>	<b>90,39</b>	<b>626,87</b>

**Обед**

167(1996)	Суп пюре из разных овощей с цветной капустой, гренками	250/10	4,27	1,09	5,50	0,39	24,40	162,14
ГК	Бедро цыпленка запеченное по домашнему	100	18,08	0,06	22,13	0,25	0,44	273,36
К	Булгур с овощами	180	6,38	0,01	3,10	0,07	40,18	204,38
ГК	Напиток из брусники	200	2,70	0,00	2,51	0,00	39,25	163,66
	Выпечка в ассортименте	50	3,26	0,59	2,84	0,59	30,81	158,84
орм.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09
ом.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>38,21</b>	<b>1,75</b>	<b>36,56</b>	<b>1,78</b>	<b>158,48</b>	<b>1072,37</b>
<b>Итого за день</b>			<b>62,03</b>	<b>6,95</b>	<b>57,92</b>	<b>11,18</b>	<b>248,87</b>	<b>1699,24</b>

## 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.		
<b>Завтрак</b>								
ГТК	Огурчик пикантный	20/2	0,16	0,00	1,98	1,49	0,69	20,74
№562 (2014)	Ежики с рисом (говядина, свинина)	100	13,83	0,00	11,87	3,92	14,38	218,26
№472 (1996)	Пюре картофельное (гарнир)	180	3,85	0,84	6,39	0,60	29,08	183,63
№685 (2004)	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	0,05	0,05	14,82	57,35
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,49	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 '</b>			<b>20,82</b>	<b>0,84</b>	<b>20,69</b>	<b>6,46</b>	<b>77,29</b>	<b>565,95</b>

**Обед**

№572 (2004)	Овощи свежие (в нарезке)	100	0,93	0,00	0,15	0,15	4,26	40,51
№139 (1996)	Суп картофельный с макаронными изделиями на бульоне с курой	250	6,74	0,00	5,05	2,45	29,00	130,98
№416 (1996)	Шницель из говядины с отрубями	100	15,95	0,68	9,36	3,67	13,04	239,02
ТК	Каша гречневая рассыпчатая с овощами (лук, морковь)	180	9,96	0,02	19,14	14,29	44,82	316,16
№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
ром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>38,12</b>	<b>0,70</b>	<b>34,24</b>	<b>21,10</b>	<b>142,71</b>	<b>943,12</b>
<b>Итого за день</b>			<b>58,94</b>	<b>1,54</b>	<b>54,93</b>	<b>27,56</b>	<b>220,00</b>	<b>1509,06</b>

## 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.		
<b>Завтрак</b>								
№297 (1994)	Запеканка из творога со сгущенным молоком	60/10	11,50	10,88	7,82	1,53	15,39	177,85
№35 (2003)	Каша "Дружба" со сливочным маслом	250/5	8,87	3,47	9,27	1,28	55,07	336,87
№642 (1996)	Какао с молоком	200	3,94	2,98	3,16	0,59	21,39	123,86
юм.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09
юм.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>27,83</b>	<b>17,33</b>	<b>20,73</b>	<b>3,88</b>	<b>115,25</b>	<b>748,57</b>

**Обед**

№120 (1996)	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне со сметаной	250/10	5,15	0,25	5,65	2,65	11,08	112,39
ТК	Люля-кебаб из курицы по школьному	100	15,86	0,05	10,77	0,04	2,32	180,24
Ж	Рис по турецки с вермишелью	180	2,86	0,02	4,74	1,83	46,42	248,17
Ж	Напиток вишневый	200	0,47	0,00	2,61	0,00	17,29	88,24
	Выпечка в ассортименте	50	3,26	0,59	2,84	0,59	30,81	158,84
орм.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09
ом.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>31,12</b>	<b>0,91</b>	<b>27,09</b>	<b>5,59</b>	<b>131,32</b>	<b>897,87</b>
<b>Итого за день</b>			<b>58,95</b>	<b>18,24</b>	<b>47,82</b>	<b>9,47</b>	<b>246,57</b>	<b>1646,44</b>

## 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.		
<b>Завтрак</b>								
№84 (1996)	Омлет натуральный с маслом сливочным	150/5	15,23	15,23	20,01	2,25	2,80	251,71
№86 (2004)	Чай с лимоном	200/15/7	0,26	0,00	0,06	0,06	15,16	59,88
	Выпечка в ассортименте	50	3,08	0,40	1,52	0,50	30,39	144,66
м.	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
<b>Итого за 'Завтрак</b>			<b>21,73</b>	<b>15,63</b>	<b>22,34</b>	<b>3,61</b>	<b>77,23</b>	<b>586,68</b>
<b>Обед</b>								
№139 (2004)	Суп картофельный с горохом, гречками	250/10	6,98	0,00	4,80	4,60	29,18	184,20
№423 (2004)	Бефстроганов из говядины	50/50	10,80	10,05	13,70	5,85	6,24	242,28
№469 (1996)	Макаронные изделия отварные	180	6,62	0,03	5,87	0,78	43,99	254,62
ГТК	Напиток фруктово-ягодный	200	0,22	0,00	0,00	0,00	25,11	96,32
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 'Обед '</b>			<b>27,40</b>	<b>10,08</b>	<b>24,77</b>	<b>11,63</b>	<b>122,84</b>	<b>863,39</b>
<b>Итого за день</b>			<b>49,13</b>	<b>25,71</b>	<b>47,11</b>	<b>15,24</b>	<b>200,07</b>	<b>1450,07</b>