

Согласовано  
 Директор МАОУ СОШ № 208  
 Т.С. Чуб

Утверждаю  
 Директор ООО "Аркада"  
 А.Р. Хазиев

2025 г.

2025 г.

**Основное десятидневное меню завтраков для 1-4 классов**

с пищевой аллергией на молоко, молочные продукты, рыбу и морепродукты (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 (поджаренный)	30/3	0,24	0,00	2,97	2,23	0,74	31,11
№461 (1994)	Биточек рубленый из курицы паровой с отрубями	90	13,81	15,67	8,01	3,36	28,64	157,87
№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
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>21,21</b>	<b>15,70</b>	<b>16,28</b>	<b>6,58</b>	<b>111,38</b>	<b>586,69</b>
<b>Завтрак 2 день</b>								
ТК	Курица отварная (филе)	70	12,48	19,76	10,33	0,01	5,62	147,38
ФБУН ЕМНЦ ПОЗРГП Роспотребнадзора	Каша кукурузная (без молока) с маслом подсолнечным	200	1,63	0,00	5,13	4,90	17,83	145,23
№686 (2004)	Чай с лимоном	200/15/7	0,26	0,00	0,06	0,06	15,16	59,88
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,38	0,00	0,35	0,40	10,56	44,45
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 'Завтрак 2 день'</b>			<b>19,01</b>	<b>19,76</b>	<b>16,43</b>	<b>5,93</b>	<b>77,64</b>	<b>530,97</b>
<b>Завтрак 3 день</b>								
ТТК	Огурчик пикантный	30/3	0,24	0,00	2,97	2,23	0,74	31,11
№469 (2004)	Фрикадельки в соусе из говядины	50/50	8,40	0,01	6,55	0,81	10,55	134,51
№472/3 (199)	Пюре картофельное без молока с маслом сливочным	150	2,54	0,03	4,75	0,50	24,29	140,82
№686 (2004)	Чай с лимоном	200/15/7	0,26	0,00	0,06	0,06	15,16	59,88
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 'Завтрак 3 день'</b>			<b>15,70</b>	<b>0,04</b>	<b>14,89</b>	<b>4,16</b>	<b>79,21</b>	<b>500,35</b>
<b>Завтрак 4 день</b>								
ТТК	Курица отварная (филе)	70	12,48	19,76	10,33	0,01	5,62	147,38
№257 (1996)	Каша пшеничная вязкая (без молока) с маслом подсолнечным	200/5	5,64	0,00	6,51	6,51	36,21	225,06
№686 (2004)	Чай с лимоном	200/15/7	0,26	0,00	0,06	0,06	15,16	59,88
	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 4 день'</b>			<b>21,54</b>	<b>19,76</b>	<b>17,65</b>	<b>7,38</b>	<b>85,87</b>	<b>562,74</b>

**Завтрак 5 день**

ТТК	Помидор пикантный	30/3	0,32	0,00	3,00	2,26	1,53	34,05
№460 (1996)	Котлета рубленая из птицы с отрубями	90	14,60	0,00	5,72	4,02	13,11	178,28
№469 (1996)	Макароны отварные	150	5,02	0,01	7,88	5,45	33,30	221,48
№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 5 день'</b>			<b>23,72</b>	<b>0,01</b>	<b>17,14</b>	<b>12,27</b>	<b>86,50</b>	<b>603,68</b>

**Завтрак 6 день**

ТТК	Огурчик пикантный	20/2	0,16	0,00	1,98	1,49	0,69	20,74
№470 (2004)	Фрикадельки в соусе из говядины	60/50	10,85	0,01	7,58	1,06	12,40	160,98
№472/3 (1996)	Пюре картофельное без молока с маслом сливочным	150	2,54	0,03	4,75	0,50	24,29	140,82
№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>17,33</b>	<b>0,04</b>	<b>14,85</b>	<b>3,59</b>	<b>75,94</b>	<b>492,42</b>

**Завтрак 7 день**

№403 (1996)	Плов (со свиной)	200	15,59	0,00	20,43	7,38	41,20	410,56
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
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,38	0,00	0,35	0,40	10,56	44,45
<b>Итого за 'Завтрак 7 день'</b>			<b>19,49</b>	<b>0,00</b>	<b>21,26</b>	<b>8,26</b>	<b>94,13</b>	<b>635,76</b>

**Завтрак 8 день**

№424 (1996)	Биточки паровые из говядины с отрубями	90	12,17	0,02	8,98	0,24	8,16	167,07
№464 (1996)	Каша Дружба без молока с подсолнечным маслом	200/5	2,97	0,00	4,67	4,67	26,86	161,66
№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 8 день'</b>			<b>18,86</b>	<b>0,02</b>	<b>14,18</b>	<b>5,44</b>	<b>73,24</b>	<b>496,07</b>

**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
№472/3 (1996)	Пюре картофельное без молока с маслом сливочным	150	2,54	0,03	4,75	0,50	24,29	140,82
№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 9 день'</b>			<b>18,82</b>	<b>0,03</b>	<b>17,44</b>	<b>5,67</b>	<b>75,97</b>	<b>520,15</b>

**Завтрак 10 день**

ТТК	Помидор пикантный	30/3	0,32	0,00	3,00	2,26	1,53	34,05
№460 (1996)	Котлета рубленая из птицы с отрубями	90	12,06	0,00	7,52	4,02	13,11	178,28
№469 (1996)	Макароны отварные	150	5,02	0,01	7,88	5,45	33,30	221,48
№686 (2004)	Чай с лимоном	200/15/7	0,26	0,00	0,06	0,06	15,16	59,88
пром.	Хлеб ржаной	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,49	0,00	0,16	0,16	10,15	48,06
<b>Итого за 'Завтрак 10 день'</b>			<b>21,38</b>	<b>0,01</b>	<b>18,86</b>	<b>12,19</b>	<b>88,48</b>	<b>613,84</b>