

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

СОГЛАСОВАНО
Директор МАОУ Гимназия №8
Н.А.Швидко
" " 2025г.

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 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.		
Завтрак 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 (199)	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом сливочным	200/10	8,07	2,83	10,82	1,65	37,89	279,82
№642 (199)	Какао с молоком	200	3,94	2,98	3,16	0,59	21,39	123,86
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	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'			18,19	8,44	26,00	3,62	91,15	659,69
Завтрак 2 день (вторник)								
№3 (2004)	Бутерброд с сыром (батон)	10/25	4,46	2,58	3,34	0,74	13,06	100,39
№257 (199)	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом сливочным	200/10	8,41	2,78	11,07	0,00	37,91	277,66
ТТК	Чай ягодный (с брусникой)	200	0,22	0,00	0,07	0,07	21,06	81,23
пром.	Творожок "наша маша" классический	100	9,00	0,00	5,00	0,00	4,00	96,20
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
Итого за 'Завтрак '			24,87	5,36	19,88	1,21	94,35	641,44
Завтрак 3 день (среда)								
№3 (2004)	Бутерброд с маслом сливочным (батон)	10/25	1,94	0,05	8,82	0,74	13,14	139,29
№274 (199)	Макаронные изделия отварные с сыром	180	9,75	3,58	12,21	0,80	41,32	314,39
ТТК	Помидор пикантный (поджарнировка)	30/3	0,32	0,00	3,00	2,26	1,53	34,05
пром.	Мед (в индивидуальной упаковке)	15	0,12	0,00	0,00	0,00	11,77	45,99
№686 (200)	Чай с лимоном	200/15/7	0,25	0,00	0,05	0,06	14,08	55,73
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,86	0,00	0,20	0,20	12,69	60,08
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
Итого за 'Завтрак'			15,53	3,63	24,52	4,30	102,70	687,43

Завтрак 4 день (четверг)

№3 (2004)	Бутерброд с сыром (батон)	15/25	5,75	3,87	4,65	0,74	13,06	117,57
№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
№685 (2004)	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	0,05	0,05	14,82	57,35
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,97	0,00	0,32	0,32	20,30	96,12
Итого за 'Завтрак'			23,90	19,41	28,35	9,50	61,34	590,68

Завтрак 5 день (пятница)

№35 (2003)	Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	200/10	7,15	2,81	11,49	1,03	44,31	307,45
№642 (1996)	Какао с молоком	200	3,94	2,98	3,16	0,59	21,39	123,86
ТТК	Блины классические со сгущенным молоком	100/20	10,04	1,41	11,40	4,90	10,88	211,32
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,49	0,00	0,16	0,16	10,15	48,06
Итого за 'Завтрак '			22,62	7,20	26,21	6,68	86,73	690,69

Завтрак 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 геркулесовая молочная с маслом сливочным	250/10	10,71	3,70	13,44	3,88	46,12	343,57
№692 (2004)	Кофейный напиток с молоком	200	1,95	1,56	1,45	0,00	19,52	95,17
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,49	0,00	0,16	0,16	10,15	48,06
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,38	0,00	0,35	0,40	10,56	44,45
Итого за 'Завтрак '			19,04	7,89	26,83	5,18	99,49	704,90

Завтрак 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	200/10	8,07	2,83	10,82	1,65	37,89	279,82
ТТК	Чай ягодный (с брусникой)	200	0,22	0,00	0,07	0,07	21,06	81,23
пром.	Йогурт	130	4,99	5,30	1,71	0,00	6,95	65,98
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
Итого за 'Завтрак'			20,32	10,71	16,42	2,94	95,30	603,22

Завтрак 8 день (среда)

№3 (2004)	Бутерброд с маслом сливочным (батон)	10/25	1,94	0,05	8,82	0,74	13,14	139,29
№257 (1996)	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом сливочным	200/10	8,07	2,83	10,82	1,65	37,89	279,82
ТТК	Напиток с витаминами "Витошка"	200	0	0,25	0	0	14,08	55,73
	Джем	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	20	1,49	0,00	0,16	0,16	10,15	48,06
Итого за 'Завтрак '			12,90	3,13	20,06	2,81	96,95	613,06

Завтрак 9 день (четверг)

№3 (2004)	Бутерброд с сыром (батон)	10/25	4,46	2,58	3,34	0,74	13,06	100,39
№297 (1996)	Запеканка (сырники) из творога со сгущенным молоком	60/10	11,79	11,14	8,14	0,07	14,27	177,67
№257 (1996)	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	200/10	5,89	2,85	10,93	0,44	39,99	281,37
№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
Итого за 'Завтрак'			23,83	16,57	22,62	1,46	92,29	664,85

Завтрак 10 день(пятница)

№284 (1996)	Омлет натуральный с маслом сливочным	150/5	14,60	15,54	22,98	7,99	2,60	275,20
№3 (2004)	Бутерброд с маслом сливочным (батон)	10/25	1,94	0,05	8,82	0,74	13,14	139,29
№692 (2004)	Кофейный напиток с молоком	200	1,95	1,56	1,45	0,00	19,52	95,17
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,38	0,00	0,35	0,40	10,56	44,45
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,86	0,00	0,20	0,20	12,69	60,08
Итого за 'Завтрак'			20,73	17,15	33,80	9,33	58,51	614,18