

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

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

### Основное десятидневное меню завтраков для 5-11 классов

(за счет средств субсидии, выделенной муниципальному образованию "город Екатеринбург" на обеспечение бесплатным одноразовым питанием (завтрак) обучающихся в первую смену, в размере 128 рублей 56 копейки и родительская плата в размере 128 рублей и 56 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.		
<b>Завтрак 1 день (понедельник)</b>								
№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	200/10	8,07	2,83	10,82	1,65	37,89	279,82
№642 (1996)	Какао с молоком	200	3,94	2,98	3,16	0,59	21,39	123,86
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,97	0,00	0,32	0,32	20,30	96,12
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,38	0,00	0,35	0,40	10,56	44,45
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>19,87</b>	<b>8,44</b>	<b>26,08</b>	<b>3,70</b>	<b>103,28</b>	<b>717,90</b>

#### Завтрак 2 день(вторник)

№3 (2004)	Бутерброд с сыром (батон)	10/25	4,46	2,58	3,34	0,74	13,06	100,39
пром.	Творожок "наша маша" классический	100	9,00	0,00	5,00	0,00	4,00	96,20
№257 (1996)	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 черной смородиной)	200	0,22	0,00	0,07	0,07	21,06	81,23
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'</b>			<b>26,35</b>	<b>5,36</b>	<b>20,04</b>	<b>1,37</b>	<b>104,50</b>	<b>689,50</b>

#### 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
№276 (1996)	Макаронны запеченные с сыром	200	13,84	3,98	13,57	0,89	45,91	349,32
ТТК	Помидор пикантный (подгарнировка)	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 (2004)	Чай с лимоном	200/15/7	0,25	0,00	0,05	0,06	14,08	55,73
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
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>19,05</b>	<b>4,03</b>	<b>25,92</b>	<b>4,43</b>	<b>102,77</b>	<b>700,19</b>

**Завтрак 4 день (четверг)**

№3 (2004)	Бутерброд с сыром (батон)	15/25	5,75	3,87	4,65	0,74	13,06	126,57
№284 (1996)	Омлет натуральный с маслом сливочным	150/5	14,60	15,54	22,98	7,99	2,60	299,20
	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
пром.	Хлеб ржаной	30	1,94	0,00	0,35	0,35	12,26	56,85
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>25,84</b>	<b>19,41</b>	<b>28,70</b>	<b>9,85</b>	<b>73,60</b>	<b>680,53</b>

**Завтрак 5 день (пятница)**

№35 (2003)	Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	200/10	7,15	2,81	11,49	1,03	44,31	260,50
№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
	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
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>23,00</b>	<b>7,20</b>	<b>26,56</b>	<b>7,08</b>	<b>97,29</b>	<b>688,20</b>

**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
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>19,04</b>	<b>7,89</b>	<b>26,83</b>	<b>5,18</b>	<b>99,49</b>	<b>704,90</b>

**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 пшеничный витаминизированный	40	2,97	0,00	0,32	0,32	20,30	96,12
пром.	Хлеб ржаной	30	1,94	0,00	0,35	0,35	12,26	56,85
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>22,65</b>	<b>10,71</b>	<b>16,61</b>	<b>3,13</b>	<b>111,52</b>	<b>680,39</b>

**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	250/5	10,48	3,43	9,00	2,02	50,94	324,79
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	30	1,94	0,00	0,35	0,35	12,26	56,85
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>15,76</b>	<b>3,73</b>	<b>18,43</b>	<b>3,37</b>	<b>112,11</b>	<b>666,82</b>

**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 (1994)	Запеканка 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
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,38	0,00	0,35	0,40	10,56	44,45
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>24,21</b>	<b>16,57</b>	<b>22,97</b>	<b>1,86</b>	<b>102,85</b>	<b>709,30</b>

**Завтрак 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
ТТК	Помидор пикантный (подгарнировка)	30/3	0,32	0,00	3,00	2,26	1,53	34,05
№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
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>22,34</b>	<b>17,15</b>	<b>37,04</b>	<b>11,83</b>	<b>68,21</b>	<b>686,13</b>