

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Каскад"

Н.А.Елькина

01.09.2025 год

СОГЛАСОВАНО
Директор БМАОУ СОШ №45

Л.В.Нохрина

01.09.2025 год

Основное десятидневное меню завтраков для детей 7-11 лет

(за счет средств федерального и областного бюджета в виде субсидий на сумму 96 рублей 00 копеек)

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. паст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	РЭ,мкг	ГЭ,мг	В1,мг	C,мг
Завтрак 1 день (понедельник)																	
№3(2004)	Бутерброд с маслом сливочным (батон)	10/25	1,94	0,05	10,82	0,74	13,14	139,29	6,57	8,09	22,69	0,51	58	65,3	0,5	0	0
№461(1994)	Биточек рубленый из курицы паровой с отрубями	90	15,67	0,01	4,36	0,21	10,15	127,88	59,42	18,92	41,71	0,55	10	11,8	0,3	0	18,3
№464(1996)	Каша гречневая вязкая (гарнир)	150	4,52	0,03	6,42	1,18	24,31	157,92	13,16	71,61	108,3	2,44	30	35	0,3	0,2	0
№685(2004)	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	0,05	0,05	14,82	57,35	0,44	0	0	0,04	0	0	0	0	0
пром	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09	5,88	4,12	19,11	0,32	0	0	0,3	0	0
пром	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90	6,86	9,21	30,97	0,76	0	0,2	0,3	0	0
Итого за 'Завтрак '		540,00	25,84	0,08	22,13	2,64	85,82	592,43	92,32	111,9	222,8	4,63	99	112	1,7	0,3	18,3
Завтрак 2 день (вторник)																	
№297(1996)	Запеканка из творога со сгущенным молоком	50/5	9,30	8,78	8,29	0,06	11,00	138,08	93,37	13,8	119,7	0,33	40	44,7	0,2	0	0,28
№35(2003)	Каша "Дружба" со сливочным маслом	200/10	7,15	2,81	14,49	1,03	44,31	307,45	127,6	44,76	178,1	1,04	77	87,4	0,3	0,2	1,24
№686(2004)	Чай с лимоном	200/12/7	0,26	0,00	0,06	0,06	12,23	48,74	3,1	0,82	1,51	0,08	0	0,14	0	0	2,74
пром	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09	5,88	4,12	19,11	0,32	0	0	0,3	0	0
пром	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90	6,86	9,21	30,97	0,76	0	0,2	0,3	0	0
Итого за 'Завтрак 2 день'		534,00	20,24	11,59	23,32	1,61	90,94	604,25	236,8	72,71	349,3	2,53	117	132	1,1	0,3	4,26
Завтрак 3 день (среда)																	
№33 (2001)	Рыба, запеченная в омлете (филе минтая)	90	13,97	4,32	10,46	2,98	8,63	154,38	47,69	11,82	76,67	0,9	246	94,2	1,6	0,1	36,2
№466(1996)	Рис припущенный с куркумой	150	3,64	0,03	6,82	0,51	39,63	216,96	8,7	26,32	79,42	0,63	31	36,5	0,3	0	0,29
№685(2004)	Помидор пикантный	40/4	0,43	0,00	3,99	3,02	2,04	45,40	5,49	7,84	10,25	0,35	0	53,2	1,6	0	9,8
пром	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	0,05	0,05	14,82	57,35	0,44	0	0	0,04	0	0	0	0	0
пром	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09	5,88	4,12	19,11	0,32	0	0	0,3	0	0
	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90	6,86	9,21	30,97	0,76	0	0,2	0,3	0	0
Итого за 'Завтрак 3 день '		549,00	21,77	4,35	21,80	7,03	88,52	584,08	75,06	59,31	216,4	3,02	277	184	4	0,2	46,3

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	А,мкг	РЭ,мкг	ГЭ,мг	В1,мг	С,мг
Завтрак 4 день (четверг)																	
№562(2014)	Ежики с рисом из свинины	90	10,84	0,00	19,07	8,57	12,95	265,52	10,71	7,97	29,4	0,33	0	0	3,9	0	1,83
№472(1996)	Пюре картофельное (гарнир)	150	3,21	0,70	5,33	0,50	23,40	153,04	41,06	32,16	94,78	1,16	35	43,3	0,2	0,2	25,4
№686(2004)	Чай с лимоном	200/15/7	0,26	0,00	0,06	0,06	15,16	59,88	3,19	0,82	1,51	0,09	0	0,14	0	0	2,74
пром	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09	5,88	4,12	19,11	0,32	0	0	0,3	0	0
пром	Хлеб ржаной	30	1,94	0,00	0,35	0,35	12,26	56,85	10,29	13,82	46,45	1,15	0	0,3	0,4	0,1	0
Итого за 'Завтрак 4 день '		522,00	18,48	0,70	25,04	9,72	79,00	607,40	71,12	58,89	191,3	3,05	35	43,8	4,9	0,3	30
Завтрак 5 день (пятница)																	
№261 (1996)	Каша "Янтарная" (из пшена с яблоками)	250	10,31	4,56	14,97	1,74	51,09	376,91	204,2	64,75	257,5	2,19	102	117	0,4	0,3	4,96
ТТК	Напиток с витаминами "Витошка"	200	0,00	0,00	0,00	0,00	18,97	70,76	0	0	0	0	118	0	0	0,3	19,6
ТТК	Блины классические со сгущенным молоком	50/10	7,02	0,71	7,20	2,45	5,44	105,66	30,09	3,33	21,51	0,02	4,1	4,7	1,1	0	0,1
пром	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,49	0,00	0,16	0,16	10,15	48,06	3,92	2,74	12,74	0,22	0	0	0,2	0	0
пром	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90	6,86	9,21	30,97	0,76	0	0,2	0,3	0	0
Итого за 'Завтрак 5 день'		550,00	20,11	5,26	22,56	4,58	93,83	639,29	245,1	80,04	322,8	3,19	224	122	2	0,6	24,7
Завтрак 6 день (понедельник)																	
№3(2004)	Бутерброд с маслом сливочным (батон)	10/25	1,94	0,05	8,82	0,74	13,14	139,29	6,57	8,09	22,69	0,51	58	65,3	0,5	0	0
№257(1996)	Каша кукурузная молочная вязкая с маслом сливочным	200/5	7,29	2,65	6,98	0,00	46,00	267,02	112,2	12,85	83,02	0,13	47	54,9	0,2	0	1,18
№685(2004)	Чай с сахаром	200/10	0,20	0,00	0,05	0,05	9,93	38,76	0,29	0	0	0,03	0	0	0	0	0
пром	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,49	0,00	0,16	0,16	10,15	48,06	3,92	2,74	12,74	0,22	0	0	0,2	0	0
пром	Творожок "наша маша" классический	100	9,00	0,00	5,00	0,00	4,00	96,20	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Завтрак 6 день'		570,00	19,91	2,70	21,00	0,94	83,22	589,33	123	23,68	118,4	0,88	105	120	1	0,1	1,18
Завтрак 7 день (вторник)																	
Методические рекомендации питание детей ФБУН	Свекла отварная с льняным маслом	60	0,86	0,00	4,17	3,14	6,49	63,22	21,24	12,63	24,75	0,8	0	1,17	1,4	0	5,74
ТТК	Грудка цыпленка тушенная с овощами и соусом "ароматная"	50/50	15,16	0,22	10,92	4,01	6,37	164,70	18,88	8,88	25,6	0,48	21	263	2	0	2,84
№469(1996)	Макаронные изделия отварные	150	5,51	0,03	4,89	0,65	36,65	212,18	10,09	7,98	44,37	0,81	30	34,3	0,8	0,1	0
№686(2004)	Чай с лимоном	200/12/7	0,26	0,00	0,06	0,06	12,23	48,74	3,1	0,82	1,51	0,08	0	0,14	0	0	2,74
пром	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09	5,88	4,12	19,11	0,32	0	0	0,3	0	0
пром	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90	6,86	9,21	30,97	0,76	0	0,2	0,3	0	0
Итого за 'Завтрак 7 день'		579,00	25,32	0,25	20,52	8,33	85,14	598,84	66,06	43,64	146,3	3,26	51	299	4,8	0,2	11,3

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. паст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	РЭ,мкг	ГЭ,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак 8 день (среда)																	
№3 (2004)	Бутерброд с сыром (батон)	10/25	4,46	2,58	5,34	0,74	13,06	100,39	103,4	13,48	79,63	0,56	21	23,8	0,5	0	0,07
№394 (2004)	Тефтели рыбные из филе минтая с соусом сметанным с томатом, отрубями	50/50	9,35	0,32	10,75	5,13	15,08	165,45	25,11	13,96	36,46	0,47	121	42,4	2,6	0,1	21,7
№472(1996)	Пюре картофельное (гарнир)	150	4,21	0,70	5,33	0,50	23,40	153,04	41,06	32,16	94,78	1,16	35	43,3	0,2	0,2	25,4
№685(2004)	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	0,05	0,05	14,82	57,35	0,44	0	0	0,04	0	0	0	0	0
пром	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,49	0,00	0,16	0,16	10,15	48,06	3,92	2,74	12,74	0,22	0	0	0,2	0	0
пром	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90	6,86	9,21	30,97	0,76	0	0,2	0,3	0	0
Итого за 'Завтрак 8 день '		540,00	21,00	3,59	21,87	6,81	84,69	562,20	180,8	71,55	254,6	3,22	176	110	3,7	0,3	47,2

Завтрак 9 день (четверг)

№401(1996)	Гуляш из свинины	50/50	12,25	0,00	15,55	2,50	3,93	204,08	8,05	4,36	11,91	0,25	0	14,4	1,2	0	3,1
Уральский региональный центр питания ФГБОУ ВО	Булгур с овощами	150	5,32	0,01	2,59	0,06	33,49	170,32	14,38	9,08	21,52	0,3	14	343	0,7	0	2,79
ТТК	Помидор пикантный	20/2	0,22	0,00	2,00	1,51	1,02	22,70	2,74	3,92	5,13	0,18	0	26,6	0,8	0	4,9
№705(2004)	Напиток из плодов шиповника	200	0,31	0,00	0,14	0,14	26,07	99,27	6,08	1,57	1,57	0,31	0	86,8	0,3	0	127
пром	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09	5,88	4,12	19,11	0,32	0	0	0,3	0	0
пром	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90	6,86	9,21	30,97	0,76	0	0,2	0,3	0	0
Итого за 'Завтрак 9 день'		522,00	21,62	0,01	20,75	4,67	87,91	606,36	43,99	32,26	90,2	2,13	14	471	3,6	0,1	138

Завтрак 10 день (пятница)

№3 (2004)	Бутерброд с сыром (батон)	10/20	4,46	2,58	3,34	0,74	15,06	100,39	103,4	13,48	79,63	0,56	21	23,8	0,5	0	0,07
№284(1996)	Омлет натуральный с маслом сливочным	145/5	14,72	14,72	19,55	2,25	2,70	245,22	110,8	18,6	242,3	2,74	303	324	1,7	0,1	0,52
ТТК	Напиток с витаминами "Витошка"	200	0,00	0,00	0,00	0,00	18,97	70,76	0	0	0	0	118	0	0	0,3	19,6
	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,45	0,00	0,42	0,48	15,67	53,35	16,9	9,4	11,48	2,3	0	6	0,2	0	4,8
пром	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09	5,88	4,12	19,11	0,32	0	0	0,3	0	0
пром	Хлеб ржаной	30	1,94	0,00	0,35	0,35	12,26	56,85	10,29	13,82	46,45	1,15	0	0,3	0,4	0,1	0
Итого за 'Завтрак 10 день'		560,00	23,80	17,30	23,90	4,06	79,89	598,66	247,3	59,42	399	7,07	442	354	3,2	0,5	25

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 151325621799860972593249704829105498913750279297

Владелец Нохрина Любовь Валерьевна

Действителен с 21.03.2025 по 21.03.2026