

Согласовано  
 Директор МБОУ - СОШ №129  
 Г.И.Демина  
 " 09.01.2025 " 2025 г.

Утверждаю  
 Директор ООО "Каскад"  
 Н.А.Елькина  
 " 09.01.2025 " 2025 г.

**Основное десятидневное меню завтраков и обедов для детей, обучающихся в 1-4 классах, являющимися лицами с ограниченными возможностями здоровья, детей инвалидов**

(за счет средств субсидии, выделенной муниципальному образованию "город Екатеринбург" на обеспечение бесплатным двухразовым питанием (завтрак и обед), в размере 271 рубль 34 копейки)

**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)	10/25	4,46	2,58	3,34	0,74	13,06	100,39
№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	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>26,64</b>	<b>2,93</b>	<b>18,37</b>	<b>5,72</b>	<b>101,94</b>	<b>669,21</b>

**Обед**

№131 (1996)	Суп картофельный с рыбой (филе минтая)	250/20	3,30	0,00	3,16	2,92	18,87	114,57
№476 (1997)	Котлеты домашние с отрубями (говядина, кура)	90	14,75	0,13	6,86	2,44	10,21	160,34
№464 (1996)	Каша гречневая вязкая (гарнир)	150	4,52	0,03	5,42	1,18	24,31	157,92
ТТК	Напиток из брусники	200	2,70	0,00	2,51	0,00	39,25	163,66
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>28,79</b>	<b>0,16</b>	<b>18,43</b>	<b>7,02</b>	<b>116,04</b>	<b>706,48</b>
<b>Итого за день</b>			<b>55,43</b>	<b>3,09</b>	<b>36,80</b>	<b>12,74</b>	<b>217,98</b>	<b>1375,69</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)	10/25	1,94	0,05	8,82	0,74	13,14	139,29
№35 (2003)	Каша "Дружба" со сливочным маслом	200/5	7,13	2,79	7,45	1,03	44,27	270,82
пром.	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
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 2 день'</b>			<b>23,54</b>	<b>4,40</b>	<b>23,20</b>	<b>2,25</b>	<b>104,33</b>	<b>711,47</b>

**Обед**

ФБУИ ЕМНЦ ПОЗРПТ Роспотребнадзора по Свердловской области 2018год	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	50/50	15,63	15,01	12,15	4,80	4,01	187,31
№469 (1996)	Макаронные изделия отварные	150	5,51	0,03	4,89	0,65	36,65	212,18
ТТК	Напиток вишневый	200	0,39	0,39	2,17	0,00	21,74	101,41
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>27,02</b>	<b>15,68</b>	<b>26,78</b>	<b>10,99</b>	<b>100,06</b>	<b>734,86</b>
<b>Итого за день</b>			<b>50,56</b>	<b>20,08</b>	<b>49,98</b>	<b>13,24</b>	<b>204,39</b>	<b>1446,33</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>								
ТТК	Огурчик пикантный	20/2	0,16	0,00	1,98	1,49	0,69	20,74
№33 (2001)	Рыба, запеченная в омлете (филе минтая)	90	13,97	4,32	7,46	2,98	8,63	154,38
№472 (1996)	Пюре картофельное (гарнир)	150	3,21	0,70	5,33	0,50	23,40	153,04
№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>21,12</b>	<b>5,02</b>	<b>15,31</b>	<b>5,51</b>	<b>71,28</b>	<b>498,04</b>

### Обед

№139 (1996)	Суп картофельный с макаронными изделиями на бульоне с курой	250	5,74	0,00	7,05	2,45	19,61	130,98
№47 (2004)	Фрикадельки из говядины (паровые) с отрубями	90	12,40	0,02	10,13	0,24	7,80	167,39
ТТК	Булгур с овощами	150	4,32	0,01	4,59	0,06	33,49	190,32
№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
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>27,00</b>	<b>0,03</b>	<b>22,31</b>	<b>3,29</b>	<b>112,49</b>	<b>705,14</b>
<b>Итого за день</b>			<b>48,12</b>	<b>5,05</b>	<b>37,62</b>	<b>8,8</b>	<b>183,77</b>	<b>1203,18</b>

### 4 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>								
№261 (1996)	Каша "Янтарная" (из пшена с яблоками)	250	10,31	4,56	14,97	1,74	51,09	376,91
ТТК	Блины классические со сгущенным молоком	50/10	5,02	0,71	7,20	2,45	5,44	105,66
№642 (1996)	Какао с молоком	200	3,94	2,98	3,16	0,59	21,39	123,86
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,49	0,00	0,16	0,16	10,15	48,06
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>20,76</b>	<b>8,25</b>	<b>25,49</b>	<b>4,94</b>	<b>88,07</b>	<b>654,49</b>

### Обед

№120 (1996)	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной	250/10	5,01	0,25	9,05	5,09	11,08	120,46
№394 (1996)	Жаркое по-домашнему	50/200	14,42	0,00	12,61	10,61	37,83	361,35
№705 (2004)	Напиток из плодов шиповника	200	0,31	0,00	0,14	0,14	26,07	99,27
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 'Обед '</b>			<b>24,00</b>	<b>0,25</b>	<b>22,36</b>	<b>16,40</b>	<b>103,45</b>	<b>715,10</b>
<b>Итого за день</b>			<b>42,99</b>	<b>8,50</b>	<b>47,85</b>	<b>21,34</b>	<b>191,52</b>	<b>1369,59</b>

### 5 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>								
ТТК	Помидор пикантный	30/3	0,32	0,00	3,00	2,26	1,53	34,05
№63 (2003)	Фрикадельки из курицы с маслом сливочным	70	9,79	0,04	6,07	0,07	6,32	116,47
№274 (1996)	Макароны с сыром	150	9,06	4,34	11,62	0,56	31,54	267,50
№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 '</b>			<b>22,89</b>	<b>4,38</b>	<b>21,22</b>	<b>3,42</b>	<b>77,61</b>	<b>585,37</b>
<b>Обед</b>								
№129/3( 1996)	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	2,38	0,25	3,80	4,59	17,47	129,99
№416 (1996)	Шницель из говядины с отрубями	90	16,19	0,61	10,24	3,32	15,39	215,23
№36 (2003)	Рис припущенный с овощами	150	3,80	0,02	5,20	2,74	20,80	200,73
ТТК	Напиток вишневый	200	0,10	0,00	0,61	0,00	17,29	88,24
прорм.	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>25,99</b>	<b>0,88</b>	<b>20,33</b>	<b>11,13</b>	<b>94,35</b>	<b>744,18</b>
<b>Итого за день</b>			<b>48,88</b>	<b>5,26</b>	<b>41,55</b>	<b>14,55</b>	<b>171,96</b>	<b>1329,55</b>

### 6 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)	Бутиерброд с сыром (батон)	10/25	4,46	2,58	3,34	0,74	13,06	100,39
ТТК	Палочки рыбные	60	10,09	0,52	7,66	3,66	12,47	129,32
№472 (1996)	Пюре картофельное (гарнир)	150	3,21	0,70	5,33	0,50	23,40	153,04
№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>21,54</b>	<b>3,80</b>	<b>16,87</b>	<b>5,44</b>	<b>87,49</b>	<b>552,64</b>

### Обед

ТТК	Огурчик пикантный	55/5	0,43	0,00	4,95	3,73	1,89	52,63
№120 (1996)	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной	250/10	5,01	0,25	9,05	5,09	11,08	120,46
ТТК	Грудка цыпленка тушенная с овощами и соусом "ароматная"	70/50	15,80	0,22	11,29	5,58	6,37	208,61
ТТК	Макаронные изделия отварные "Ассорти"	150	3,51	0,03	4,89	0,65	36,66	212,22
ТТК	Напиток фруктово-ягодный	200	0,22	0,00	1,53	0,00	25,11	106,32
прорм.	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>28,49</b>	<b>0,50</b>	<b>32,19</b>	<b>15,53</b>	<b>104,51</b>	<b>810,23</b>
<b>Итого за день</b>			<b>50,03</b>	<b>4,30</b>	<b>49,06</b>	<b>20,97</b>	<b>192,00</b>	<b>1362,87</b>

### 7 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>								
№449 (1996)	Плов из филе цыпленка с куркумой	200	17,91	0,00	14,57	12,88	44,18	374,47
№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
пром.	Йогурт	125	4,99	5,30	3,50	0,00	6,95	65,98
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>26,68</b>	<b>5,30</b>	<b>18,61</b>	<b>13,42</b>	<b>89,69</b>	<b>610,33</b>

### Обед

№167 (1996)	Суп пюре из разных овощей с цветной капустой, гречками	250/10	4,27	1,09	5,50	0,39	24,40	162,14
№424 (1996)	Биточки паровые из говядины с отрубями	90	14,16	0,02	8,98	0,24	10,16	187,07
№464 (1996)	Каша гречневая вязкая (гарнир)	150	4,52	0,03	5,42	1,18	24,31	157,92
ТТК	Напиток из брусники	200	0,70	0,00	2,51	0,00	29,25	133,66
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,38	0,00	0,35	0,40	10,56	44,45
прорм.	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>27,55</b>	<b>1,14</b>	<b>23,24</b>	<b>2,69</b>	<b>122,08</b>	<b>795,24</b>
<b>Итого за день</b>			<b>54,23</b>	<b>6,44</b>	<b>41,85</b>	<b>16,11</b>	<b>211,77</b>	<b>1405,57</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>								
№297 (1994)	Запеканка (сырники) из творога со сгущенным молоком	60/5	11,14	10,53	7,41	1,53	12,67	162,29
№35 (2003)	Каша "Дружба" со сливочным маслом	200/5	7,13	2,79	7,45	1,03	44,27	270,82
№642 (1996)	Какао с молоком	200	3,94	2,98	3,16	0,59	21,39	123,86
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>25,73</b>	<b>16,30</b>	<b>18,50</b>	<b>3,63</b>	<b>101,73</b>	<b>666,96</b>

### Обед

№572 (2004)	Овощи свежие (в нарезке)	60	0,56	0,00	0,09	0,09	2,56	12,31
<small>ФБУН ЕМНЦ Роспотребнадзора по Свердловской области 2018 год</small>	Борщ с морской капустой, картофелем, сметаной	250/10	1,97	0,25	7,09	5,06	14,26	123,96
ТТК	Индейка тушеная	100	14,49	0,22	10,93	4,01	6,37	180,14
ТТК	Рис по турецки с вермишелью	150	4,05	0,01	4,95	1,52	38,68	216,81
№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
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>25,61</b>	<b>0,48</b>	<b>23,60</b>	<b>11,22</b>	<b>113,46</b>	<b>749,67</b>
<b>Итого за день</b>			<b>51,34</b>	<b>16,78</b>	<b>42,10</b>	<b>14,85</b>	<b>215,19</b>	<b>1416,63</b>

### 9 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>								
ТТК	Огурчик пикантный	15	0,12	0,00	1,48	1,11	0,52	15,55
№562 (2014)	Ежики с рисом (говядина, кура)	90	13,32	0,00	8,03	3,53	12,94	176,15
№472 (1996)	Пюре картофельное (гарнир)	150	3,21	0,70	5,33	0,50	23,40	153,04
№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</b>			<b>20,37</b>	<b>0,70</b>	<b>15,37</b>	<b>5,67</b>	<b>75,08</b>	<b>512,09</b>

### Обед

ТТК	Помидор пикантный	55/5	0,59	0,00	4,95	3,73	2,80	57,58
№129/3( 1996)	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	2,38	0,25	3,80	4,59	17,47	129,99
ТТК	Плов с грудкой цыпленка, булгуром	50/200	22,89	0,00	15,67	12,78	55,54	442,26
ТТК	Напиток вишневый	200	0,00	0,00	2,61	0,00	18,29	88,24
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09
пром.	Хлеб ржаной	30	1,94	0,00	0,35	0,35	12,26	56,85
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>30,03</b>	<b>0,25</b>	<b>27,62</b>	<b>21,69</b>	<b>121,59</b>	<b>847,01</b>
<b>Итого за день</b>			<b>50,40</b>	<b>0,95</b>	<b>42,99</b>	<b>27,36</b>	<b>196,67</b>	<b>1359,10</b>

### 10 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>								
№284 (1996)	Омлет натуральный с маслом сливочным	150/5	15,23	15,23	20,01	2,25	2,80	251,71
№686 (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
пром.	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>20,44</b>	<b>15,63</b>	<b>22,10</b>	<b>3,37</b>	<b>69,06</b>	<b>548,78</b>

### Обед

№139 (2004)	Суп картофельный с горохом, гречками	250/10	4,98	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	150	5,51	0,03	4,89	0,65	36,65	212,18
ТТК	Напиток фруктово-ягодный	200	0,22	0,00	0,00	0,00	20,11	96,32
прорм.	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>25,03</b>	<b>10,08</b>	<b>23,87</b>	<b>11,58</b>	<b>115,58</b>	<b>844,98</b>
<b>Итого за день</b>			<b>45,47</b>	<b>25,71</b>	<b>45,97</b>	<b>14,95</b>	<b>184,64</b>	<b>1393,76</b>