



Утверждаю  
Директор ООО "Каскад"  
Н.А. Елькина



**Основное десятидневное меню завтраков для 9-11 классов  
(за счет средств родителей в размере 180 рублей 00 копеек)**

| № ТК                       | Наименование блюда                       | Выход, г | Белки, г |                | Жиры, г |                 | Углево-<br>ды, г | ЭЦ, ккал |
|----------------------------|------------------------------------------|----------|----------|----------------|---------|-----------------|------------------|----------|
|                            |                                          |          | всего    | в т.ч.<br>жив. | всего   | в т.ч.<br>раст. |                  |          |
| Завтрак 1 день             |                                          |          |          |                |         |                 |                  |          |
| №3 (2004)                  | Бутерброд с сыром (батон)                | 15/25    | 3,75     | 3,87           | 4,65    | 0,74            | 13,06            | 117,57   |
| ТТК                        | Салат "Цезаренок"                        | 100      | 8,71     | 6,98           | 17,07   | 10,30           | 10,53            | 231,23   |
| №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               | 180      | 4,37     | 0,03           | 5,73    | 0,62            | 37,52            | 200,74   |
| ТТК                        | Напиток с витаминами "Витошка"           | 200      | 0,00     | 0,00           | 0,00    | 0,00            | 18,97            | 70,76    |
| 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'         |                                          |          | 34,63    | 11,20          | 37,58   | 16,05           | 105,28           | 877,36   |
| Завтрак 2 день             |                                          |          |          |                |         |                 |                  |          |
| №16(2003)                  | Салат из свежих огурцов с льняным маслом | 100      | 1,11     | 0              | 14,77   | 14,77           | 7,36             | 163,16   |
| №422 (1996)                | Тефтели из говядины с отрубями и соусом  | 60/50    | 7,33     | 0,00           | 10,59   | 6,13            | 11,62            | 175,99   |
| №469 (1996)                | Макаронные изделия отварные              | 180      | 4,62     | 0,03           | 5,87    | 0,78            | 44,00            | 254,69   |
| №685 (2004)                | Чай с сахаром                            | 200/15   | 0,20     | 0,00           | 0,05    | 0,05            | 14,82            | 57,35    |
| 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 2 день ' |                                          |          | 25,04    | 0,03           | 36,68   | 22,13           | 100,12           | 833,35   |
| Завтрак 3 день             |                                          |          |          |                |         |                 |                  |          |
| ТТК                        | Огурчик пикантный                        | 30/3     | 0,24     | 0,00           | 2,97    | 2,23            | 1,03             | 41,11    |
| №33 (2001)                 | Рыба, запеченная в омлете (филе минтая)  | 100      | 15,05    | 5,40           | 9,43    | 2,98            | 9,93             | 168,23   |
| №472 (1996)                | Пюре картофельное (гарнир)               | 180      | 3,85     | 0,84           | 6,39    | 0,60            | 32,08            | 193,63   |
| №685 (2004)                | Чай с сахаром                            | 200/15   | 0,20     | 0,00           | 0,05    | 0,05            | 14,82            | 57,35    |
|                            | Выпечка в ассортименте                   | 50       | 3,08     | 0,40           | 1,52    | 0,50            | 30,39            | 144,66   |
| 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 3 день'  |                                          |          | 25,20    | 6,64           | 20,76   | 6,76            | 106,57           | 690,94   |

**Завтрак4 день**

|                                  |                                          |        |              |             |              |              |              |               |
|----------------------------------|------------------------------------------|--------|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| ТТК                              | Салат "Калейдоскоп" с пекинской капустой | 100    | 1,17         | 0,00        | 7,98         | 5,98         | 5,80         | 97,04         |
| ТТК                              | Каша гречневая с курицей по-царски       | 200    | 15,90        | 0,02        | 8,84         | 3,34         | 22,59        | 246,95        |
| ТТК                              | Блины классические со сгущенным молоком  | 100/20 | 10,04        | 1,41        | 11,40        | 4,90         | 10,88        | 211,32        |
| №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         |
| пром.                            | Фрукты свежие (яблоко)                   | 100    | 0,38         | 0,00        | 0,35         | 0,40         | 10,56        | 44,45         |
| <b>Итого за 'Завтрак4 день '</b> |                                          |        | <b>29,18</b> | <b>1,43</b> | <b>28,78</b> | <b>14,83</b> | <b>74,80</b> | <b>705,17</b> |

**Завтрак 5 день**

|                                  |                                          |          |              |             |              |             |               |               |
|----------------------------------|------------------------------------------|----------|--------------|-------------|--------------|-------------|---------------|---------------|
| 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 | 75       | 8,49         | 0,04        | 6,49         | 0,07        | 4,96          | 120,62        |
| №274 (1996)                      | Макароны с сыром                         | 180      | 10,86        | 5,20        | 11,97        | 0,67        | 37,84         | 321,16        |
| №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.                            | 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 5 день'</b> |                                          |          | <b>25,79</b> | <b>5,64</b> | <b>23,44</b> | <b>3,96</b> | <b>108,20</b> | <b>766,35</b> |

**Завтрак 6 день**

|                                  |                                   |        |              |             |              |             |               |               |
|----------------------------------|-----------------------------------|--------|--------------|-------------|--------------|-------------|---------------|---------------|
| ТТК                              | Огурчик пикантный                 | 15     | 0,16         | 0,00        | 1,98         | 1,49        | 0,69          | 20,74         |
| ТТК                              | Палочки рыбные                    | 90     | 15,14        | 0,78        | 6,99         | 5,49        | 18,70         | 193,98        |
| №472 (1996)                      | Пюре картофельное (гарнир)        | 180    | 3,85         | 0,84        | 6,39         | 0,60        | 29,08         | 183,63        |
| №685 (2004)                      | Чай с сахаром                     | 200/15 | 0,20         | 0,00        | 0,05         | 0,05        | 14,82         | 57,35         |
|                                  | Выпечка в ассортименте            | 50     | 3,08         | 0,40        | 1,52         | 0,50        | 30,39         | 144,66        |
| 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 'Завтрак 6 день'</b> |                                   |        | <b>25,95</b> | <b>2,02</b> | <b>17,41</b> | <b>8,61</b> | <b>117,08</b> | <b>710,36</b> |

**Завтрак 7 день**

|                                  |                                                   |     |              |              |              |              |              |               |
|----------------------------------|---------------------------------------------------|-----|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| ТТК                              | Салат из свежих помидоров с сыром, льняным маслом | 100 | 5,96         | 5,15         | 11,72        | 5,04         | 3,82         | 145,04        |
| №403 (1996)                      | Плов (со свининой)                                | 250 | 14,88        | 0,00         | 18,98        | 8,92         | 43,20        | 383,49        |
| ТТК                              | Напиток из брусники                               | 200 | 2,70         | 0,00         | 0,51         | 0,00         | 19,25        | 103,66        |
| пром.                            | Йогурт                                            | 125 | 5,20         | 5,20         | 1,90         | 0,00         | 7,48         | 70,52         |
| 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 7 день'</b> |                                                   |     | <b>32,26</b> | <b>10,35</b> | <b>33,59</b> | <b>14,44</b> | <b>97,15</b> | <b>812,70</b> |

**Завтрак 8 день**

|                                   |                                   |          |              |             |              |              |               |               |
|-----------------------------------|-----------------------------------|----------|--------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| №3 (2004)                         | Бутерброд с маслом, сыром (батон) | 10/10/25 | 2,51         | 2,63        | 8,43         | 0,74         | 13,14         | 173,65        |
| №7 (2003)                         | Салат "Здоровье" с льняным маслом | 100      | 1,25         | 0,00        | 9,87         | 7,43         | 6,76          | 117,63        |
| ТТК                               | Индейка тушеная                   | 100      | 14,49        | 0,22        | 10,93        | 4,01         | 6,37          | 180,14        |
| ТТК                               | Рис по турецки с вермишелью       | 180      | 2,86         | 0,02        | 6,74         | 1,83         | 41,42         | 248,17        |
| №686 (2004)                       | Чай с лимоном                     | 200/15/7 | 0,26         | 0,00        | 0,06         | 0,06         | 15,16         | 59,88         |
| 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         |
| пром.                             | Фрукты свежие (апельсин)          | 100      | 0,38         | 0,00        | 0,35         | 0,40         | 10,56         | 44,45         |
| <b>Итого за 'Завтрак 8 день '</b> |                                   |          | <b>24,53</b> | <b>2,87</b> | <b>36,78</b> | <b>14,87</b> | <b>111,73</b> | <b>909,89</b> |

**Завтрак 9 день**

|                                   |                                   |        |              |             |              |             |              |               |
|-----------------------------------|-----------------------------------|--------|--------------|-------------|--------------|-------------|--------------|---------------|
| ТТК                               | Огурчик пикантный                 | 20/2   | 0,16         | 0,00        | 1,98         | 1,49        | 0,69         | 20,74         |
| №562 (2014)                       | Ежики с рисом (говядина, свинина) | 100    | 13,83        | 0,00        | 11,87        | 3,92        | 14,38        | 218,26        |
| №472 (1996)                       | Пюре картофельное (гарнир)        | 180    | 3,85         | 0,84        | 6,39         | 0,60        | 29,08        | 183,63        |
| №685 (2004)                       | Чай с сахаром                     | 200/15 | 0,20         | 0,00        | 0,05         | 0,05        | 14,82        | 57,35         |
|                                   | Выпечка в ассортименте            | 50     | 0,26         | 0,59        | 2,84         | 0,59        | 5,81         | 108,84        |
| 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 9 день '</b> |                                   |        | <b>21,08</b> | <b>1,43</b> | <b>23,53</b> | <b>7,05</b> | <b>83,10</b> | <b>674,79</b> |

**Завтрак 10 день**

|                                    |                                                       |        |              |             |              |              |               |               |
|------------------------------------|-------------------------------------------------------|--------|--------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| ТТК                                | Салат с пекинской капустой, кукурузой, льняным маслом | 100    | 3,46         | 2,49        | 12,20        | 7,47         | 6,45          | 148,28        |
| №476 (1997)                        | Котлеты домашние с отрубями                           | 100    | 12,85        | 0,15        | 12,26        | 2,71         | 11,35         | 213,74        |
| №469 (1996)                        | Макаронные изделия отварные                           | 180    | 6,62         | 0,03        | 5,87         | 0,78         | 44,00         | 254,69        |
| №685 (2004)                        | Чай с сахаром                                         | 200/15 | 0,20         | 0,00        | 0,05         | 0,05         | 14,82         | 57,35         |
|                                    | Выпечка в ассортименте                                | 50     | 3,08         | 0,40        | 1,52         | 0,50         | 30,39         | 144,66        |
| 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         |
| пром.                              | Фрукты свежие (яблоко)                                | 100    | 0,38         | 0,00        | 0,35         | 0,40         | 10,56         | 44,45         |
| <b>Итого за 'Завтрак 10 день '</b> |                                                       |        | <b>29,37</b> | <b>3,07</b> | <b>32,65</b> | <b>12,31</b> | <b>135,89</b> | <b>949,14</b> |



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 копеек и родительская плата в размере 128 рублей и 56 копеек)

| № ТК                       | Наименование блюда                      | Выход, г | Белки, г |                | Жиры, г |                 | Углево-<br>ды, г | ЭЦ,<br>ккал |
|----------------------------|-----------------------------------------|----------|----------|----------------|---------|-----------------|------------------|-------------|
|                            |                                         |          | всего    | в т.ч.<br>жив. | всего   | в т.ч.<br>раст. |                  |             |
| Завтрак 1 день             |                                         |          |          |                |         |                 |                  |             |
| №3 (2004)                  | Бутерброд с сыром (батон)               | 15/25    | 3,75     | 3,87           | 4,65    | 0,74            | 13,06            | 117,57      |
| №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              | 180      | 4,37     | 0,03           | 5,73    | 0,62            | 37,52            | 200,74      |
| ТТК                        | Напиток с витаминами "Витопшка"         | 200      | 0,00     | 0,00           | 0,00    | 0,00            | 18,97            | 70,76       |
| 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'         |                                         |          | 25,92    | 4,21           | 20,50   | 5,73            | 94,75            | 646,13      |
| Завтрак 2 день             |                                         |          |          |                |         |                 |                  |             |
| №422 (1996)                | Тефтели из говядины с отрубями и соусом | 60/50    | 7,33     | 0,00           | 10,59   | 6,13            | 11,62            | 175,99      |
| №469 (1996)                | Макаронные изделия отварные             | 180      | 4,62     | 0,03           | 5,87    | 0,78            | 44,00            | 254,69      |
| №685 (2004)                | Чай с сахаром                           | 200/15   | 0,20     | 0,00           | 0,05    | 0,05            | 14,82            | 57,35       |
| 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 2 день ' |                                         |          | 23,93    | 0,04           | 21,90   | 7,35            | 92,76            | 670,19      |
| Завтрак 3 день             |                                         |          |          |                |         |                 |                  |             |
| ТТК                        | Огурчик пикантный                       | 30/3     | 0,24     | 0,00           | 2,97    | 2,23            | 1,03             | 41,11       |
| №33 (2001)                 | Рыба, запеченная в омлете (филе минтая) | 100      | 15,05    | 5,40           | 9,43    | 2,98            | 9,93             | 168,23      |
| №472 (1996)                | Пюре картофельное (гарнир)              | 180      | 3,85     | 0,84           | 6,39    | 0,60            | 32,08            | 193,63      |
| №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       |
| пром.                      | Хлеб ржаной                             | 20       | 1,29     | 0,00           | 0,24    | 0,24            | 8,17             | 37,90       |
| Итого за 'Завтрак 3 день'  |                                         |          | 22,12    | 6,24           | 19,24   | 6,26            | 76,18            | 546,28      |
| Завтрак4 день              |                                         |          |          |                |         |                 |                  |             |
| ТТК                        | Каша гречневая с курицей по-царски      | 200      | 15,90    | 0,02           | 8,84    | 3,34            | 22,59            | 246,95      |
| ТТК                        | Блины классические со сгущенным молоком | 100/20   | 10,04    | 1,41           | 11,40   | 4,90            | 10,88            | 211,32      |
| №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 'Завтрак4 день '  |                                         |          | 27,63    | 1,43           | 20,45   | 8,45            | 58,44            | 563,68      |

**Завтрак 5 день**

|                                  |                                          |          |              |             |              |             |              |               |
|----------------------------------|------------------------------------------|----------|--------------|-------------|--------------|-------------|--------------|---------------|
| 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 | 75       | 8,49         | 0,04        | 6,49         | 0,07        | 4,96         | 120,62        |
| №274 (1996)                      | Макаронны с сыром                        | 180      | 10,86        | 5,20        | 11,97        | 0,67        | 37,84        | 321,16        |
| №686 (2004)                      | Чай с лимоном                            | 200/15/7 | 0,26         | 0,00        | 0,06         | 0,06        | 15,16        | 59,88         |
| 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 5 день'</b> |                                          |          | <b>22,71</b> | <b>5,24</b> | <b>21,92</b> | <b>3,45</b> | <b>77,82</b> | <b>621,68</b> |

**Завтрак 6 день**

|                                  |                                   |        |              |             |              |             |              |               |
|----------------------------------|-----------------------------------|--------|--------------|-------------|--------------|-------------|--------------|---------------|
| ТТК                              | Огурчик пикантный                 | 15     | 0,16         | 0,00        | 1,98         | 1,49        | 0,69         | 20,74         |
| ТТК                              | Палочки рыбные                    | 90     | 15,14        | 0,78        | 6,99         | 5,49        | 18,70        | 193,98        |
| №472 (1996)                      | Пюре картофельное (гарнир)        | 180    | 3,85         | 0,84        | 6,39         | 0,60        | 29,08        | 183,63        |
| №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 6 день'</b> |                                   |        | <b>22,87</b> | <b>1,62</b> | <b>15,89</b> | <b>8,11</b> | <b>86,69</b> | <b>565,69</b> |

**Завтрак 7 день**

|                   |                                   |     |              |             |              |             |              |               |
|-------------------|-----------------------------------|-----|--------------|-------------|--------------|-------------|--------------|---------------|
| №403 (1996)       | Плов (со свиной)                  | 250 | 14,88        | 0,00        | 18,98        | 8,92        | 43,20        | 383,49        |
| ТТК               | Напиток из брусники               | 200 | 2,70         | 0,00        | 0,51         | 0,00        | 19,25        | 103,66        |
| пром.             | Йогурт                            | 125 | 5,20         | 5,20        | 1,90         | 0,00        | 7,48         | 70,52         |
| 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 "</b> |                                   |     | <b>26,30</b> | <b>5,20</b> | <b>21,87</b> | <b>9,40</b> | <b>93,33</b> | <b>667,66</b> |

**Завтрак 8 день**

|                                  |                                   |          |              |             |              |             |              |               |
|----------------------------------|-----------------------------------|----------|--------------|-------------|--------------|-------------|--------------|---------------|
| №3 (2004)                        | Бутерброд с маслом, сыром (батон) | 10/10/25 | 2,51         | 2,63        | 8,43         | 0,74        | 13,14        | 173,65        |
| ТТК                              | Индейка тушеная                   | 100      | 14,49        | 0,22        | 10,93        | 4,01        | 6,37         | 180,14        |
| ТТК                              | Рис по турецки с вермишелью       | 180      | 2,86         | 0,02        | 6,74         | 1,83        | 41,42        | 248,17        |
| №686 (2004)                      | Чай с лимоном                     | 200/15/7 | 0,26         | 0,00        | 0,06         | 0,06        | 15,16        | 59,88         |
| 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 8 день'</b> |                                   |          | <b>22,90</b> | <b>2,87</b> | <b>26,56</b> | <b>7,04</b> | <b>94,41</b> | <b>747,81</b> |

**Завтрак 9 день**

|                                  |                                   |        |              |             |              |             |              |               |
|----------------------------------|-----------------------------------|--------|--------------|-------------|--------------|-------------|--------------|---------------|
| ТТК                              | Огурчик пикантный                 | 15     | 0,16         | 0,00        | 1,98         | 1,49        | 0,69         | 20,74         |
| №562 (2014)                      | Ежики с рисом (говядина, свинина) | 100    | 13,83        | 0,00        | 11,87        | 3,92        | 14,38        | 218,26        |
| №472 (1996)                      | Пюре картофельное (гарнир)        | 180    | 3,85         | 0,84        | 6,39         | 0,60        | 29,08        | 183,63        |
| №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         |
| пром.                            | Хлеб ржаной                       | 20     | 1,29         | 0,00        | 0,24         | 0,24        | 8,17         | 37,90         |
| <b>Итого за 'Завтрак 9 день'</b> |                                   |        | <b>20,82</b> | <b>0,84</b> | <b>20,69</b> | <b>6,46</b> | <b>77,29</b> | <b>565,95</b> |

**Завтрак 10 день**

|                                   |                                   |        |              |             |              |             |               |               |
|-----------------------------------|-----------------------------------|--------|--------------|-------------|--------------|-------------|---------------|---------------|
| №476 (1997)                       | Котлеты домашние с отрубями       | 100    | 12,85        | 0,15        | 12,26        | 2,71        | 11,35         | 213,74        |
| №469 (1996)                       | Макаронные изделия отварные       | 180    | 6,62         | 0,03        | 5,87         | 0,78        | 32,00         | 156,00        |
| №685 (2004)                       | Чай с сахаром                     | 200/15 | 0,20         | 0,00        | 0,05         | 0,05        | 14,82         | 57,35         |
|                                   | Выпечка в ассортименте            | 50     | 3,08         | 0,40        | 1,52         | 0,50        | 30,39         | 144,66        |
| 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 10 день'</b> |                                   |        | <b>25,53</b> | <b>0,58</b> | <b>20,10</b> | <b>4,44</b> | <b>106,88</b> | <b>657,72</b> |