

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Каскад"

Н.А.Елькина

" " 2026год

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ -СОШ №148

Е.С.Голованова

" " 2026 год

Основное десятидневное меню завтраков для детей 7-11 лет

(за счет средств субсидии, выделенной муниципальному образованию "город Екатеринбург" на обеспечение бесплатным питанием (завтрак) обучающихся в первую смену в размере 149 рублей 52 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. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	РЭ,м кг	ТЭ,мг	В1,м г	С,мг	
Завтрак 1 день																		
№257 (1996)	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" на молоке с маслом сливочным	200/10	12,06	4,71	14,80	2,70	33,93	305,03	219,5	78,8	289,8	1,77	90	101	0,81	0,26	2,09	
№642 (1996)	Какао с молоком	200	3,94	2,98	3,16	0,59	21,39	123,86	128,9	31,07	118,3	1,01	20,6	23,2	0,01	0,05	1,34	
пром.	Выпечка в ассортименте	50	2,26	0,59	2,84	0,59	20,81	158,84	9,94	5,66	30,77	0,62	14,9	26,9	0,55	0,04	0,04	
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,38	0,00	0,35	0,40	10,56	44,45	14,08	7,83	9,57	1,91	0	5	0,2	0,02	4	
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	0,33	0,03	0	
Итого за 'Завтрак'			620,00	20,87	8,28	21,39	4,52	101,92	704,28	378,3	127,5	467,5	5,63	125	156	1,9	0,4	7,47
Завтрак 2 день																		
№562 (2014)	Ежики с рисом	70	10,24	0,00	11,08	6,64	10,07	180,04	5,8	6,05	22,35	0,24	0	0	3,04	0,02	1,43	
№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	0,18	0,16	25,44	
№686 (2004)	Чай с сахаром, лимоном	200/7	0,26	0,00	0,06	0,06	15,16	59,88	3,19	0,82	1,51	0,09	0	0,14	0,01	0	2,74	
пром.	Творог для детей "Наша Маша"	100	9,00	0,00	5,00	0,00	4,00	96,20	0	0	0	0	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	0,33	0,03	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	0,42	0,05	0	
Итого за 'Завтрак 2 день'			587,00	26,89	0,70	22,06	7,79	80,12	618,12	66,21	56,96	184,2	2,96	35	43,8	3,99	0,27	29,61
Завтрак 3 день																		
ТТК	Огурчик пикантный	30	0,22	0,00	2,96	2,23	0,96	30,80	6,31	3,84	11,57	0,16	0	2,8	1,02	0,01	2,74	
№63 (2003)	Фрикадельки из курицы с отрубями, маслом сливочным	75/5	10,96	0,53	9,00	0,15	8,66	162,32	71,61	19,71	57,91	0,61	54	60,9	0,4	0,05	14,91	
№274 (1996)	Макаронные изделия "Ассорти" отварные с сыром (гарнир)	150	8,35	3,24	7,10	0,60	34,13	234,03	131,8	14,17	114,7	0,84	48,9	55,9	0,8	0,08	0,09	
№692(2004)	Кофейный напиток с молоком	200	1,81	1,42	1,32	0,00	24,18	111,17	59,39	6,86	44,1	0,11	9,8	11	0	0,02	0,64	
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	0,22	0,02	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	0,28	0,04	0	
Итого за 'Завтрак 3 день'			500,00	24,12	5,20	20,78	3,37	86,25	624,28	279,9	56,54	271,9	2,69	113	131	2,72	0,22	18,37

№ 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	ТЭ,мг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
Завтрак 4 день																		
№297 (1994)	Запеканка из творога со сгущенным молоком	70/10	13,27	12,54	9,15	0,08	17,02	203,49	140,2	20,38	174,5	0,47	58	64,8	0,31	0,05	0,43	
№257 (1996)	Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным	200/10	8,07	2,83	10,82	1,65	37,89	279,82	117	47,95	178,7	1,3	46,9	87,9	0,25	0,18	0,5	
№686 (2004)	Чай с сахаром, лимоном	200/7	0,26	0,00	0,06	0,06	15,16	59,88	3,19	0,82	1,51	0,09	0	0,14	0,01	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	0,33	0,03	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	0,28	0,04	0	
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,38	0,00	0,35	0,40	10,56	44,45	14,08	7,83	9,57	1,91	0	5	0,2	0,02	4	
Итого за 'Завтрак 4 день'			647,00	25,50	15,38	20,85	2,65	104,03	697,64	287,2	90,31	414,4	4,86	105	158	1,38	0,32	7,67
Завтрак 5 день																		
ТТК	Помидор пикантный	30	0,29	0,00	2,72	2,06	1,39	30,95	3,74	5,35	6,99	0,24	0	36,3	1,09	0,02	6,68	
ТТК	Каша гречневая с курицей и овощами "Царская"	200	15,30	0,02	8,46	3,36	26,90	257,57	25,64	67,3	107,5	2,32	22,2	417	1,54	0,15	32,34	
ТТК	Чай ягодный (с брусникой)	200	1,00	0,00	1,23	0,02	27,21	110,87	185,9	31,75	23,52	5,23	0	41,4	0,2	0,04	5,88	
пром.	Блины классические со сгущенным молоком	50/10	4,02	0,71	7,20	2,45	10,40	105,66	30,09	3,33	21,51	0,02	4,12	4,7	1,12	0,01	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	0,22	0,02	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	0,28	0,04	0	
Итого за 'Завтрак 5 день'			530,00	23,39	0,72	20,00	8,28	84,22	591,02	256,2	119,7	203,3	8,79	26,3	500	4,45	0,27	45
Завтрак 6 день																		
№3 (2004)	Бутерброд с маслом, сыром (батон)	10/10/25	4,51	2,63	11,43	0,74	13,14	173,65	104,6	13,48	81,49	0,58	78,4	89,1	0,57	0,04	0,07	
№257 (1996)	Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным	200/5	8,39	2,75	8,01	1,62	40,76	267,15	129,7	54,01	200,4	1,46	47,7	55,3	0,2	0,24	1,22	
№642 (1996)	Какао с молоком	200	3,94	2,98	3,16	0,59	21,39	123,86	128,9	31,07	118,3	1,01	20,6	23,2	0,01	0,05	1,34	
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	0,22	0,02	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	0,28	0,04	0	
пром.	Йогурт	125	4,99	5,30	1,71	0,00	6,95	65,98	141,2	16,88	106,9	0,11	7,76	12,9	0	0,03	0,31	
Итого за 'Завтрак 6 день'			615,00	24,61	13,67	24,70	3,33	100,56	716,61	515,1	127,4	550,8	4,14	154	181	1,28	0,42	2,94
Завтрак 7 день																		
№1 (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	57,8	65,3	0,53	0,04	0	
№389 (2004)	Биточки рыбные (паровые)	70	11,15	0,40	3,20	0,12	12,73	112,56	33,79	8,17	16,17	0,1	184	20,9	0,01	0,02	37,86	
№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	0,18	0,16	25,44	
№ 692 (2004)	Кофейный напиток с молоком	200	3,10	2,90	2,29	0,00	24,64	126,90	106,1	12,18	78,3	0,14	12	22	0	0,03	0,52	
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	0,22	0,02	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	0,28	0,04	0	
пром.	Джем	20	0,11	0,00	0,02	0,02	13,52	52,26	4,26	2,68	3,06	0,1	0	1,76	0,09	0	3,52	
Итого за 'Завтрак 7 день'			517,00	22,30	4,05	20,06	1,77	105,75	675,24	202,6	75,23	258,7	2,99	289	154	1,31	0,31	67,34

№ 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,мг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
ТТК	Макаронные изделия с рубленой курицей и сыром	250	20,88	3,89	15,13	4,73	46,11	431,08	165	20,39	152,6	1,23	59,8	68,4	2,83	0,12	2,06
№685 (2004)	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	0,05	0,05	14,82	57,35	0,44	0	0	0,04	0	0	0	0	0
пром.	Желе фруктовое	200	2,00	0,56	1,75	0,02	17,00	76,00	41,09	14,53	27,54	0,34	129	10,9	0	0,03	1,11
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	0,22	0,02	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	0,28	0,04	0
Итого за 'Завтрак 8 день '		710,00	25,86	4,45	17,33	6,57	96,25	650,39	219,8	50,44	228,5	2,75	188	104	4,05	0,21	7,62
Завтрак 9 день																	
№297 (1994)	Запеканка из творога со сгущенным молоком	70/10	13,27	12,54	9,15	0,08	17,02	203,49	140,2	20,38	174,5	0,47	58	64,8	0,31	0,05	0,43
№257 (1996)	Каша рисовая вязкая с маслом сливочным	200/5	5,87	2,82	6,89	0,44	39,95	244,74	123,5	35,47	153,7	0,58	48,2	54,3	0,23	0,07	1,25
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	0,29	19,6
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	0,33	0,03	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	0,28	0,04	0
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,38	0,00	0,35	0,40	10,56	44,45	14,08	7,83	9,57	1,91	0	5	0,2	0,02	4
Итого за 'Завтрак 9 день'		635,00	23,04	15,36	16,86	1,38	109,91	673,44	290,5	77,01	387,9	4,04	224	124	1,35	0,5	25,28
Завтрак 10 день																	
ТТК	Огурцы свежие с салатом айсберг	50	0,55	0,00	0,07	0,07	2,09	9,97	24,44	12,58	19,53	0,31	0	66,2	0,18	0,01	6,04
№284 (1996)	Омлет натуральный с маслом сливочным	150/5	14,23	15,23	18,01	2,25	2,80	251,71	115,4	19,29	250,8	2,84	313	334	1,74	0,09	0,54
№ 692 (2004)	Кофейный напиток с молоком	200	3,10	2,90	2,29	0,00	24,64	126,90	106,1	12,18	78,3	0,14	12	22	0	0,03	0,52
	Выпечка в ассортименте	50	2,26	0,59	2,84	0,59	30,81	158,84	9,94	5,66	30,77	0,62	14,9	26,9	0,55	0,04	0,04
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	0,33	0,03	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	0,28	0,04	0
Итого за 'Завтрак 10 день'		505,00	23,66	18,72	23,69	3,38	83,74	657,42	268,6	63,04	429,5	5	340	450	3,08	0,24	7,14