

Согласовано

Директор МАОУ СОШ № 79

Е.А. Камышанова

2026 г.

Утверждаю

Директор ООО "Аркада"

Хазиев А.Р.

2026 г.

Основное десятидневное меню завтраков для 1-4 классов

(за счет средств субсидии, выделенной муниципальному образованию "город Екатеринбург" на обеспечение бесплатным питанием (завтрак) обучающихся в первую смену, в размере 149 рублей 52 копейки)

рубли 32 копейки)								
№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Угледо- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
Завтрак 1 день								
№257 (1996)	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" на молоке с маслом сливочным	200/10	10,06	4,71	14,80	2,70	38,93	325,03
№642/3 (1996)	Какао с молоком	200	3,94	2,98	3,16	0,59	21,39	123,86
пром.	Блинчики с вишней	80	4,89	0,00	4,09	0,25	31,30	175,33
ТТК	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,38	0,00	0,35	0,40	10,56	44,45
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09
Итого за 'Завтрак'			21,50	7,69	22,64	4,18	117,41	740,77

Завтрак 2 день

№3(2004)	Бутерброд с маслом сливочным (батон)	10/25	1,94	0,05	8,82	0,74	13,14	139,29
№562/2(2014)	Ежики с рисом	70	9,68	0,00	8,36	2,80	10,07	218,20
№472/3 (1996)	Пюре картофельное	150	3,21	0,70	5,33	0,50	23,40	153,04
№686 (2004)	Чай с лимоном	200/7	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
Итого за 'Завтрак 2 день'			18,61	0,75	23,05	4,58	85,17	680,42

Завтрак 3 день

ТТК	Огурчик пикантный	30/3	0,24	0,00	2,97	2,23	1,03	31,11
№63 (2003)	Фрикадельки из курицы с отрубями	90	15,00	0,04	6,04	0,07	7,80	154,76
№274 (1996)	Макаронные изделия "Ассорти" отварные с сыром (гарнир)	150	8,35	3,24	7,10	0,60	34,13	270,55
№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
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
Итого за 'Завтрак 3 день'			28,32	4,84	17,96	3,30	80,80	637,55

Завтрак 4 день

№297 (1994)	Запеканка из творога со сгущенным молоком	60/10	11,50	10,88	7,82	1,53	15,39	177,85
№261 (1996)	Каша "Янтарная" (из пшена с яблоками)	250	10,31	4,56	14,97	1,74	51,09	376,91
№686 (2004)	Чай с лимоном	200/7	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
Итого за 'Завтрак 4 день'			24,85	15,44	23,25	3,73	99,96	700,61

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
Завтрак 5 день								
ТТК	Помидор пикантный	40/4	0,42	0,00	4,00	3,02	2,04	45,40
ТТК	Каша гречневая Царская с мясом	150	20,90	0,02	8,84	3,34	22,59	246,95
№685 (2004)	Чай ягодный (с брусникой)	200	1,39	0,00	1,23	0,02	27,21	110,87
пром.	Блины классические со сгущенным молоком	50/10	5,02	0,71	7,20	2,45	5,44	105,66
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
Итого за 'Завтрак 5 день'			31,25	0,73	21,75	9,31	80,68	618,88
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
№257 (1996)	Каша пшенная вязкая с маслом сливочным	200/5	8,07	2,83	10,82	1,65	41,23	279,82
№642/3 (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
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
пром.	Йогурт	125	4,99	5,30	1,71	0,00	6,95	65,98
Итого за 'Завтрак 6 день'			24,29	13,74	27,52	3,38	101,03	729,27
Завтрак 7 день								
№389 (2004)	Биточки рыбные (паровые) из филе минтая	70	11,15	0,40	2,20	0,12	12,73	129,40
№472/3 (1996)	Пюре картофельное	150	3,21	0,70	5,33	0,50	23,40	153,04
ГТК	Огурчик пикантный	20/2	0,16	0,00	1,98	2,23	0,69	20,74
№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
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
	Выпечка в ассортименте	50	3,26	0,59	2,84	0,59	30,81	158,84
Итого за 'Завтрак 7 день'			22,51	3,25	14,20	3,84	105,47	643,16
Завтрак 8 день								
ГТК	Помидор пикантный(поджаривка)	40/4	0,42	0,00	4,00	3,02	2,04	45,40
№681 (1982)	Макаронные изделия с рубленой курицей и сыром	200	22,31	3,11	12,11	3,79	36,89	344,86
№686 (2004)	Чай с лимоном	200/7	0,26	0,00	0,06	0,06	15,16	59,88
пром.	Блины классические со сгущенным молоком	50/10	5,02	0,71	7,20	2,45	5,44	105,66
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,49	0,00	0,16	0,16	10,15	48,06
Итого за 'Завтрак 8 день'			29,50	3,82	23,53	9,48	69,68	603,87
Завтрак 9 день								
№297 (1994)	Запеканка из творога со сгущенным молоком	70/10	13,29	12,57	7,28	0,08	17,08	187,06
№257 (1996)	Каша рисовая вязкая с маслом сливочным	200/5	5,87	2,82	6,89	0,44	39,95	244,74
ГТК	Напиток с витаминами "Витошка"	200	0,00	0,00	0,00	0,00	18,97	70,76
№685 (2004)	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.	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,38	0,00	0,35	0,40	10,56	44,45
Итого за 'Завтрак 9 день'			23,06	15,39	15,00	1,40	109,96	657,01

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
Завтрак 10 день								
№3 (2004)	Бутерброд с маслом, сыром (батон)	10/10/25	4,51	2,63	11,43	0,74	13,14	173,65
ТТК	Огурцы свежие с салатом айсберг	60	0,55	0,00	0,07	0,07	2,09	9,97
№284 (1996)	Омлет натуральный с маслом сливочным	150/5	15,23	15,23	20,01	2,25	2,80	251,71
№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	30	1,94	0,00	0,35	0,35	12,26	56,85
Итого за 'Завтрак 10 день '			26,41	19,42	33,55	3,65	65,04	659,45