

огласовано

директор МАОУ СОШ №79

А.А.Камышанова

2026 г.

Утверждаю

Директор ООО "Аркада"

А.Р.Хазиев

2026 г.

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 176 рублей 94 копеек и родительская плата в размере 176 рублей и 94 копеек)

№ 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 1 день								
К	Индейка тушеная	60/50	14,95	0,00	12,78	6,93	5,84	193,80
466 (1996)	Рис припущенный с куркумой	180	2,86	0,02	6,74	1,83	41,42	248,17
686 (2004)	Чай с лимоном	200/7	0,26	0,00	0,06	0,06	15,16	59,88
ом.	Блинчики с вишней	80	4,89	0,00	4,09	0,25	31,30	175,33
ом.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,49	0,00	0,16	0,16	10,15	48,06
ом.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
Итого за 'Завтрак'			617,00	25,74	0,02	24,07	9,47	112,04
Завтрак 2 день								
562 (2014)	Ежики с рисом	90	13,82	0,00	11,84	3,89	14,39	218,05
472/3 (1996)	Пюре картофельное (гарнир)	180	3,85	0,84	6,39	0,60	28,08	183,63
586 (2004)	Чай с лимоном	200/7	0,26	0,00	0,06	0,06	15,16	59,88
ом.	Творожок "наша маша" классический	100	9,00	0,00	5,00	0,00	4,00	96,20
ом.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09
ом.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
Итого за 'Завтрак 2 день '			627,00	30,45	0,84	23,77	5,03	85,03
Завтрак 3 день								
К	Огурчик пикантный	30	0,21	0,00	2,71	2,02	0,94	28,41
53 (2003)	Фрикадельки из курицы с отрубями	100	16,67	0,04	6,71	0,08	8,67	171,96
274 (1996)	Макаронные изделия "Ассорти" отварные с сыром (гарнир)	180	10,02	3,89	8,88	0,72	40,96	284,13
586 (2004)	Чай с лимоном	200/7	0,26	0,00	0,06	0,06	15,16	59,88
ом.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09
ом.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
ом.	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,30	0,00	0,28	0,32	8,44	35,56
Итого за 'Завтрак 3 день '			667,00	30,98	3,93	19,12	3,68	97,57
Завтрак4 день								
К	Огурчик пикантный	30	0,21	0,00	2,71	2,02	0,94	28,41
401/3 (1996)	Гуляш из говядины	50/50	15,63	15,01	9,78	2,42	4,01	165,96
К	Булгур с овощами	180	6,38	0,01	6,03	3,00	40,18	230,82
585 (2004)	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	0,05	0,05	14,82	57,35
ом.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,49	0,00	0,16	0,16	10,15	48,06
ом.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
Итого за 'Завтрак4 день '			565,00	2,98	0,00	0,45	0,45	33,14

№ 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								
ГК	Помидор пикантный	30/3	0,32	0,00	3,00	2,26	1,53	34,05
ГК	Каша гречневая с мясом и овощами "Царская"	250	24,00	0,03	18,31	4,19	29,88	383,50
ом.	Блины классические со сгущенным молоком	100/10	9,33	0,71	13,57	4,90	5,44	180,22
685 (2004)	Чай ягодный (брусника)	200	2,70	0,00	0,51	0,00	21,34	81,41
ом.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09
ом.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
Итого за 'Завтрак 5 день'		643,00	39,87	0,74	35,87	11,83	81,59	789,17
Завтрак 6 день								
493(2004)	Плов (с говядиной)	200	13,99	0,00	15,39	7,38	61,20	380,62
585 (2004)	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	0,05	0,05	14,82	57,35
ом.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09
ом.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
ом.	Йогурт	125	4,99	5,30	2,50	0,00	6,95	65,98
Итого за 'Завтрак 6 день'		575,00	22,70	5,30	18,42	7,91	106,37	613,94
Завтрак 7 день								
К	Огурчик пикантный	30	0,21	0,00	2,71	2,02	0,94	28,41
389 (2004)	Биточки рыбные (паровые) с маслом сливочным, отрубями (филе минтая)	100	13,33	0,54	7,87	0,23	16,03	173,76
172/3 (1996)	Пюре картофельное (гарнир)	180	3,85	0,84	6,39	0,60	28,08	183,63
586 (2004)	Чай с лимоном	200/7	0,26	0,00	0,06	0,06	15,16	59,88
	Выпечка в ассортименте	50	1,94	0,05	8,82	0,74	13,14	139,29
ом.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09
ом.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
Итого за 'Завтрак 7день '		617,00	23,11	1,43	26,33	4,13	96,75	694,97
Завтрак 8 день								
К	Помидор пикантный	20/2	0,21	0,00	2,00	1,51	1,02	22,70
181 (1982)	Макаронные изделия с рубленой курицей и сыром	250	20,89	3,89	13,14	4,74	46,11	431,08
К	Блины классические со сгущенным молоком	100/10	5,33	0,71	13,57	4,90	5,44	180,22
185 (2004)	Чай ягодный (смородина)	200	0,30	0,00	0,00	0,00	20,86	79,94
ом.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,49	0,00	0,16	0,16	10,15	48,06
Итого за 'Завтрак 8 день '		602,00	28,22	4,60	28,87	11,31	83,58	762,00
Завтрак 9 день								
К	Филе голени индейки тушеное в сметанном соусе	80/50	22,85	0,00	13,66	1,49	4,73	246,66
72 (1996)	Пюре картофельное (гарнир)	180	3,56	0,00	6,52	0,00	27,55	189,56
К	Напиток с витаминами "Витощка"	200	0,00	0,00	0,00	0,00	18,97	70,76
ом.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09
ом.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
Итого за 'Завтрак 9 день '		560,00	29,93	0,00	20,66	1,97	74,65	616,97

№ 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 сыром (батон)	10/25	1,94	0,05	4,82	0,74	13,14	139,29
48 (2003)	Кнели из говядины	100	15,01	0,03	12,51	0,00	3,88	191,75
н емиц позрип отбрал зра по дловской области 2018год	Каша гречневая вязкая с овощами	180	5,40	0,00	8,79	0,05	35,02	210,72
К	Огурчик пикантный	30	0,21	0,00	2,71	2,02	0,94	28,41
685 (2004)	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	0,05	0,05	14,82	57,35
ом.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09
ом.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
Итого за 'Завтрак 10 день '		585,00	26,28	0,08	29,36	3,34	91,20	737,51