

Согласовано

Директор МАОУ СОШ №79

Е.А. Камышанова

"12" 01

2026 г.

Утверждаю

Директор ООО "Аркада"

Хазиев А.Р.

"12" января

2026 г.

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

(за счет средств субсидии, выделенной муниципальному образованию "город Екатеринбург" на обеспечение бесплатным двухразовым питанием (завтрак и обед), в размере 373 рублей 79 копеек)

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.		
Завтрак								
№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

Обед

№16 (2004)	Салат из свежих огурцов с льяным маслом	60	0,38	0,00	5,99	0,00	0,97	59,33
№120/3 (1996)	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне со сметаной	250/10	5,15	0,25	5,65	2,65	11,08	112,39
ТТК	Индейка тушеная	60/50	16,95	0,00	11,78	6,93	5,84	193,80
№466(1996)	Рис припущенный с куркумой	150	3,05	0,01	3,95	1,52	38,68	206,81
пром.	Напиток вишневый	200	0,47	0,00	2,61	0,00	17,29	88,24
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,49	0,00	0,16	0,16	10,15	48,06
	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
Итого за 'Обед '			28,78	0,26	30,38	11,50	92,18	746,53
Итого за день			50,28	7,95	53,02	15,68	209,59	1487,31

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.		
Завтрак								
№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			18,61	0,75	23,05	4,58	85,17	680,41

Обед

ТТК	Помидор пикантный	55/5	0,65	0,00	5,99	4,46	3,06	123,96
№129/3 (1996)	Рассольник ленинградский на мясном бульоне со сметаной	250/10	5,62	0,25	5,93	2,44	18,82	187,31
ТТК	Кнели из филе цыпленка(паровые)	90	19,90	0,00	7,52	0,00	5,48	182,68

ФБУН ЕМНЦ ПОЗРЕП Роспотребнадзора по Свердловской области 2018гд	Каша гречневая вязкая с овощами	150	4,50	0,00	7,33	0,04	24,18	175,60
ТТК	Напиток из брусники	200	2,70	0,00	2,51	0,00	39,25	163,66
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 'Обед			36,15	0,25	29,68	7,34	109,11	919,18
Итого за день			54,76	1,00	52,73	11,92	194,28	1599,59

3 день (среда)

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.		
Завтрак								
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 '			28,32	4,84	17,96	3,30	80,80	637,55

Обед

№181 (2004)	Уха с перловой крупой(горбуша)	250/20	8,62	0,00	4,95	0,00	15,24	139,97
№423 (2004)	Бефстроганов из говядины	50/50	10,80	10,05	13,70	5,85	6,24	242,28
ТТК	Картофель запеченный дольками	150	2,97	0,00	5,43	0,00	22,96	157,97
№588(1996)	Компот из смеси сухофруктов	200	0,31	0,00	1,74	0,00	16,42	77,41
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 'Обед			25,48	10,05	26,22	6,25	79,18	703,59
Итого за день			53,80	14,89	44,18	9,55	159,98	1341,15

4 день (четверг)

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.		
Завтрак								
№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 '			24,85	15,44	23,25	3,73	99,96	700,61

Обед

ГТК	Помидор пикантный	55/5	0,59	0,00	4,95	3,73	2,80	57,58
№139/3 (1996)	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	6,19	0,00	4,41	2,45	19,61	141,02
№401/3 (1996)	Гуляш из говядины	50/50	15,63	15,01	9,78	2,42	4,01	165,96
ГТК	Булгур с овощами	150	5,32	0,01	5,03	2,50	33,49	192,35
№588 (1996)	Компот из кураги	200	1,02	0,00	0,06	0,06	28,19	106,45
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 'Обед			31,53	15,02	24,63	11,56	106,42	749,32
Итого за день			56,38	30,46	47,88	15,29	206,38	1449,93

5 день (пятница)

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. из	всего	в т.ч. из		
Завтрак								
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	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 '			30,51	0,73	21,67	9,23	75,60	594,85

Обед

№83 (1982)	Салат из квашеной капусты	60	0,80	0,00	3,01	3,01	6,12	53,63
ФБУН ЕМИЦ ПОЗРП 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
	Запеканка картофельная с мясом,	200/5	17,14	12,76	17,97	7,68	37,59	377,76
ТТК	Напиток фруктово-ягодный	200	0,22	0,00	0,00	0,00	16,31	62,87
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 'Обед '			22,91	13,01	28,47	16,15	92,60	704,19
Итого за день			53,42	13,74	50,14	25,38	168,20	1299,03

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.		
Завтрак								
№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 пшениная 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 '			24,29	13,74	27,52	3,38	101,03	729,27

Обед

№572 (2004)	Овощи свежие со сладким перцем (огурец, помидор, перец сладкий)	60	0,59	0,00	0,08	0,08	2,78	12,99
№139 (2004)	Суп картофельный с горохом на мясном бульоне	250	9,44	0,00	4,70	3,17	25,80	176,86
№493(2004)	Плов (с говядиной)	200	3,99	0,00	7,38	7,38	41,20	380,62
ТТК	Напиток вишневый	200	0,47	0,00	2,61	0,00	17,29	88,24
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 'Обед 6 день '			17,27	0,00	15,17	11,03	105,39	744,67
Итого за день			41,56	13,74	42,69	14,41	206,42	1473,94

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.		

Завтрак								
№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
ТТК	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 '			22,51	3,25	14,20	3,84	105,47	643,16

Обед								
№124/3 (1996)	Щи по-уральски с пшеном на мясном бульоне сметаной	250/10	7,77	0,00	8,57	0,00	7,70	127,10
№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	38,65	212,18
№65 (2003)	Напиток "Здоровье"(брусника)	200	0,25	0,00	0,04	0,00	26,82	102,49
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 'Обед '			31,94	15,04	26,05	5,85	95,50	715,05
Итого за день			54,45	18,29	40,25	9,69	200,97	1358,21

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.		
Завтрак								
ТТК	Помидор пикантный(подгарнировка)	30/3	0,32	0,00	3,00	2,26	1,53	34,05
№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
	Блины классические со сгущенным молоком							
пром.		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
Итого за 'Завтрак '			30,14	3,82	22,61	8,80	74,25	616,55

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.		

Завтрак

№297 (1994)	Запеканка из творога со сгущенным молоком	70/10	13,29	12,57	7,28	0,08	17,08	187,06
№257 (1996)	сливочным	200/5	5,87	2,82	6,89	0,44	39,95	244,74
ТТК	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 '			23,06	15,39	15,00	1,40	109,96	657,01

Обед

ТТК	Огурчик пикантный	55/5	0,32	0,00	4,99	0,00	0,81	49,44
№129/3 (1996)	Рассольник ленинградский на мясном	250/10	5,62	0,25	5,93	2,44	18,82	187,31
№493 (2004)	Филе голени индейки тушенное в сметанном соусе	60/50	17,37	0,00	12,50	0,00	4,73	200,68
№472/3 (1996)	Пюре картофельное	150	3,21	0,70	5,33	0,50	23,40	153,04
ТТК	Напиток из брусники	200	2,70	0,00	2,51	0,00	39,25	163,66
	Выпечка в ассортименте	50	3,26	0,59	2,84	0,59	30,81	158,84
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
Итого за 'Обед '			35,26	1,54	34,50	3,93	136,14	998,94
Итого за день			35,64	1,54	34,85	4,33	146,70	1043,39

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.		
Завтрак								
№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)	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	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 '			25,02	19,42	33,36	3,46	55,87	616,47

Обед

ТТК	Помидор пикантный	55/5	0,27	0,00	4,99	0,00	1,31	51,24
№167 (1996)	Суп пюре из разных овощей с цветной капустой, гренками	250/10	4,27	1,09	3,50	0,39	24,40	162,14
№48 (2003)	Кнели из говядины	90	13,51	0,03	11,26	0,00	3,49	172,58
УН ЕМНЦ ПОЗРПГП потребляющие по федеральной области 2018года	Каша гречневая вязкая с овощами	150	4,50	0,00	7,33	0,04	24,18	175,60
№647 (1996)	Напиток из смородины	200	0,57	0,00	0,00	0,00	25,88	100,46
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 'Обед '			25,90	1,12	27,48	0,83	97,58	747,98
Итого за день			50,92	20,54	60,84	4,29	153,45	1364,45