

Согласовано

Директор МАОУ СОШ № 79

Е.А. Камышанова

"12"

2026 г.

Утверждаю

Директор ООО "Аркада"

Хазиев А.Р.

"12"

2026 г.

Основное десятидневное меню завтраков и обедов для детей, обучающихся в 5-11 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 442 рублей 34 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	250/10	12,58	5,89	18,50	3,38	48,66	406,29
№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	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'			24,57	8,87	26,50	5,02	130,23	835,90
Обед								

№16 (2004)	Салат из свежих огурцов с льняным маслом	100	0,63	0,00	9,98	0,00	1,62	98,88
№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	100/50	28,25	0,00	19,63	11,55	9,73	323,00
№466(1996)	Рис припущенный с куркумой	180	2,86	0,02	4,74	1,83	46,42	248,17
пром.	Напиток вишневый	200	0,47	0,00	2,61	0,00	17,29	88,24
	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
Итого за 'Обед '			43,96	0,67	44,61	17,01	139,93	1125,34
Итого за день			68,53	9,54	71,11	22,03	270,16	1961,24

2 день (вторник)

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.		
Завтрак								
№3(2004)	Бутерброд с маслом сливочным (батон)	10/25	1,94	0,05	8,82	0,74	13,14	139,29
№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
№686 (2004)	Чай с лимоном	200/7	0,26	0,00	0,06	0,06	15,16	59,88
ром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09
ром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
Итого за 'Завтрак			23,39	0,89	27,59	5,77	94,17	710,85
Обед								
ТК	Салат из помидоров с льняным маслом	100	0,54	0,00	9,99	0,00	2,61	102,48
№128/3 (1996)	Рассольник домашний на мясном бульоне со сметаной	250/10	5,62	0,25	5,93	2,44	18,82	187,31
ТК	Кнели из филе цыпленка(паровые)	100	22,11	0,00	8,36	0,00	6,09	202,98

ФБУН ЕМНЦ ПОЗРПТ Роспотребнадзора по Свердловской области 2018ггод								
	Каша гречневая вязкая с овощами	180	5,40	0,00	8,79	0,05	29,02	210,72
ТТК	Напиток из брусники	200	2,70	0,00	2,51	0,00	39,25	163,66
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 'Обед '			39,89	0,25	36,06	2,97	119,19	977,14
Итого за день			63,28	1,14	63,65	8,74	213,36	1688,00

3 день (среда)

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Угледо- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. паст.		
Завтрак								
ТТК	Огурчик пикантный(подгарнировка)	30/3	0,21	0,00	2,71	2,02	0,94	28,41
№63 (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
№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	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
Итого за 'Завтрак '			32,37	5,49	20,23	3,30	93,49	689,67
Обед								

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	292,28
ТТК	Картофель запеченный дольками	180	3,56	0,00	6,52	0,00	27,55	189,56
№588(1996)	Компот из смеси сухофруктов	200	0,31	0,00	1,74	0,00	16,42	77,41
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 'Обед '			26,81	10,05	27,39	6,33	88,85	809,22
Итого за день			59,18	15,54	47,62	9,63	182,34	1498,88

4 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. паст.		
Завтрак								
№297 (1994)	Запеканка из творога со сгущенным молоком	90/10	16,85	15,91	11,63	0,10	20,38	253,82
№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
ром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,49	0,00	0,16	0,16	10,15	48,06
ром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
Итого за 'Завтрак '			30,20	20,47	27,06	2,30	104,95	776,58
Обед								

Обед								
№572 (2004)	Овощи в нарезке (огурец, помидор)	100	0,93	0,00	0,15	0,15	4,27	20,52
№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	60/50	18,76	18,01	11,74	2,90	4,81	199,15
ГК	Булгур с овощами	180	5,32	0,01	6,04	3,00	40,19	230,82
№588 (1996)	Компот из кураги	200	1,02	0,00	0,06	0,06	28,19	106,45
	Выпечка в ассортименте	50	3,08	0,40	1,52	0,50	30,39	144,66
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 '			38,08	18,42	24,32	9,46	145,78	928,59
Итого за день			68,28	38,89	51,38	11,76	250,73	1705,17

5 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								
ТТК	Помидор пикантный	30/3	0,32	0,00	3,00	2,26	1,53	34,05
ТТК	Каша гречневая с мясом и овощами "Царская"	200	24,00	0,03	18,31	4,19	29,88	333,50
пром.	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
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 '			39,87	0,74	35,87	11,83	81,59	739,17
Обед								

Обед								
№83 (1982)	Салат из квашеной капусты с яблоками, брусничкой	100	1,33	0,00	5,02	5,02	10,20	89,38
МЭН ЕМИЦ ПОДРПТ оспорбизацора по мераловской области 2018года	Борщ с морской капустой, картофелем, сметаной	250/10	1,97	0,25	7,09	5,06	14,26	123,96
'430/3 (1996)	Запеканка картофельная с мясом	243/5	20,85	0,02	21,49	9,86	45,82	456,58
ГТК	Напиток фруктово-ягодный	200	0,22	0,00	0,00	0,00	16,31	62,87
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 'Обед '			27,89	0,27	34,08	20,42	109,99	842,78
Итого за день			67,76	1,01	69,95	32,25	191,58	1581,95

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.		
автрак								
з3 (2004)	Бутерброд с маслом, сыром (батон)	10/10/25	4,51	2,63	11,43	0,74	13,14	173,65
з257 (1996)	Каша пшениная вязкая с маслом сливочным	250/5	10,09	3,54	13,53	2,06	51,54	349,78
з642/з (1995)	Какао с молоком	200	3,94	2,98	3,16	0,59	21,39	123,86
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
ом.	Йогурт	125	4,99	5,30	1,71	0,00	6,95	65,98
Итого за 'Завтрак '			26,31	14,45	30,23	3,79	111,34	799,23

бед								
572 (2004)	Овощи свежие со сладким перцем (огурец, помидор, перец сладкий)	100	0,98	0,00	0,13	0,13	4,63	21,65
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)	250	4,99	0,00	9,23	9,23	51,50	475,78
К	Напиток вишневый	200	0,47	0,00	2,61	0,00	17,29	88,24
орм.	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 'Обед '			19,40	0,00	17,15	13,01	122,62	872,52
Итого за день			45,71	14,45	47,38	16,80	233,96	1671,75

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

[illegible]

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
№401/3 (1996)	Гуляш из говядины	60/50	18,76	18,01	11,74	2,90	4,81	199,15
№469 (1996)	Макаронные изделия отварные	180	6,62	0,03	5,87	0,78	43,99	254,62
№65 (2003)	Напиток "Здоровье"(брусника)	200	0,25	0,00	0,04	0,00	26,82	102,49
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,98	0,00	0,31	0,31	20,31	96,12
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
Итого за 'Обел '								

Итого за день	37,67	18,04	26,77	4,23	111,80	817,39
8 день (среда)	63,56	21,38	46,46	7,53	229,91	1545,35

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								

Завтрак

ГТК	Помидор пикантный	20/2	0,21	0,00	2,00	1,51	1,02	22,70
№681 (1982)	Макаронные изделия с рубленой курицей и сыром	250	27,89	3,89	15,14	4,74	46,11	431,08
пром.	Блины классические со сгущенным молоком	50/10	5,02	0,71	7,20	2,45	5,44	105,66
№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
Обел	Итого за 'Завтрак '		34,87	4,60	24,56	8,92	77,88	667,39

Обед

	Овощи в нарезке с зеленью (огурец, помидор)	100	0,93	0,00	0,15	0,15	4,27	20,52
№572 (2004)	Борщ с морской капустой, картофелем, сметаной	250/10	1,97	0,25	7,09	5,06	14,26	123,96
Итого за день (четверг)								
№470 (2004)	Фрикадельки из говядины (паровые) с отрубями	100	14,29	0,00	17,60	0,00	8,28	248,61
№36 (2003)	Рис припущенный с овощами	180	4,57	0,03	7,65	3,29	49,01	282,87
№588 (1996)	Компот из кураги	200	1,02	0,00	0,06	0,06	28,19	106,45
норм.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09
ном.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
	Итого за "Обед "		26,30	0,28	33,03	9,04	127,41	892,41
	Итого за день		61,17	4,88	57,59	17,96	205,29	1559,80

день (четверг)

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.		
ВТРАК								

№297 (1994)	Запеканка из творога со сгущенным молоком	80/10	15,33	14,51	10,43	2,04	20,52	237,13
№257 (1996)	Каша рисовая вязкая с маслом сливочным	250/5	7,34	3,53	8,61	0,55	49,94	305,93
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 '			26,57	18,04	19,87	3,47	123,39	768,27
Обед								

№129/3 (1996)	Рассольник ленинградский на мясном бульоне со сметаной	250/10	5,62	0,25	5,93	2,44	18,82	187,31
№493 (2004)	Филе голени индейки тушенное в сметанном соусе	80/50	22,85	0,00	13,66	1,49	4,73	246,66
№472/3 (1996)	Пюре картофельное (гарнир)	180	3,85	0,84	6,39	0,60	28,08	183,63
ТТК	Напиток из брусники	200	2,70	0,00	2,51	0,00	39,25	163,66
	Выпечка в ассортименте	50	3,08	0,40	1,52	0,50	30,39	144,66
прорм.	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 'Обед '			41,62	1,49	30,49	5,51	144,67	1035,92
Итого за день			68,19	19,53	50,36	8,98	268,06	1804,19
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
ТК	Огурцы свежие с салатом айсберг	100	0,91	0,00	0,12	0,12	3,48	16,62
№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
ром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09
ром.	Хлеб ржаной	30	1,94	0,00	0,35	0,35	12,26	56,85
Итого за "Завтрак			26,77	19,42	33,60	3,70	66,43	666,10
Обед								

ТК	Салат из помидоров с льняным маслом	100	0,54	0,00	9,99	0,00	2,61	102,48
№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	100	15,01	0,03	12,51	0,00	3,88	191,75
Уч. общ. питания по заказам потребителей по заказам потребителей по заказам потребителей	Каша гречневая вязкая с овощами	180	5,40	0,00	8,79	0,05	29,02	210,72
№647 (1996)	Напиток из смородины	200	0,57	0,00	0,00	0,00	25,88	100,46
орм.	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 'Обед '			29,61	1,12	35,55	1,24	117,63	913,11
Итого за день			56,38	20,54	69,15	4,94	184,06	1579,21