

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Каскад" Катеринбург

Н.А.Ерлыкина

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 копейки)



№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы						Витамины					
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Мг	Р	Fe	А,мг кг	Р,мг кг	ТЭ,мг кг	В1,мг кг	С,мг кг			

Завтрак 1 день

№57 (1996)	Каша из хлопьев овсяных "Горкулес" 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	21	23,2	0,01	0,05	1,34
	Выпечка в ассортименте	50	2,26	0,59	2,84	0,59	30,81	158,84	9,94	5,66	30,77	0,62	15	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	0,52	0	0	0,33	0,03	0
Итого за "Завтрак"		620,00	21,50	7,69	22,64	4,17	111,92	704,28	368,4	121,8	436,8	5,02	111	130	1,46	0,36	7,43

Завтрак 2 день

№562 (2014)	Ежкин 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
№672 (1996)	Щоре 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, лимон	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	0,52	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	184,42	2,96	35	43,8	3,99	0,27	29,61

№ ТК	Наименование биолода	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углерод- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины			
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Мг	Р	Fe	Ам кг	РЭм кг	ТЭмг	В1мг	Смг	
Завтрак 3 день																		
ТТК	Орुничк пивантний	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	
№692(2004)	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	49	55,9	0,8	0,08	0,09	
пр.м.	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	
пр.м.	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	
пр.м.	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"																		
Завтрак 4 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	
Завтрак 4 день																		
№297 (1994)	Запеканка из творога со ступенным 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 пшениная 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	47	87,9	0,25	0,18	0,5	
№686 (2004)	Чай с сахаром, лимон	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	
пр.м.	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	
пр.м.	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	
пр.м.	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	

№ 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.			Са	Мг	Р	Fe	А,м кг	РЭ,м кг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг		
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 "Дарская"	200	15,30	0,02	8,46	3,36	26,90	257,57	25,64	67,3	107,5	2,32	22	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 ступеньем Молоком	50/10	4,02	0,71	7,20	2,45	10,40	105,66	30,09	3,33	21,51	0,02	4,1	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	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	89,1	0,57	0,04	0,07		
№257 (1996)	Каша пшениная 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	48	55,3	0,2	0,24	1,22		
№642 (1996)	Кашка с молоком	200	3,94	2,98	3,16	0,59	21,39	123,86	128,9	31,07	118,3	1,01	21	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	7,8	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	

№ ТК	Наименование биолода	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углевод., г	ЭЦ, ккдл	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.	всего			Са	Мг	Р	Fe	Ам кг	РЭм кг	ТЭм	В1мг	С.мг
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	58	65,3	0,53	0,04	0
№43 (2003)	Суфле "Рыбка" из филе минтая	70	8,31	1,10	8,27	1,23	11,02	149,13	25,44	10,63	38,03	0,36	176	71,3	0,67	0,03	26,21
№472(1996)	Пиоре 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, лимонном	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	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"		522,00	22,30	4,05	22,90	1,77	94,56	675,24	202,6	75,23	258,7	2,99	289	154	1,31	0,31	67,34
Завтрак 8 день																	
ТТК	Помидор ликантный	20	0,20	0,00	1,82	1,37	0,93	20,64	2,49	3,56	4,66	0,16	0	24,2	0,73	0,01	4,45
ТТК	Макаронные изделия с рубленой курницей и сыром	250	20,88	3,89	15,13	4,73	46,11	431,08	165	20,39	152,6	1,23	60	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	0,04	0	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	26,06	4,45	19,15	6,57	97,18	671,03	219,8	50,44	228,5	2,75	188	104	4,05	0,21	7,62

№ ТК	Наименование биолода	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углерод- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Мг	Р	Fe	Ам кг	РЭ,м кг	ТЭ,мг	В,мг	С,мг	
Завтрак 9 день																		
№297 (1994)	Затеканка 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	54,3	0,23	0,07	1,25	
ТТК	Напиток с витаминами "Витгошка"	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	
пром.	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	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	
№685 (2004)	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	0,05	0,05	14,82	57,35	0,44	0	0,04	0	0	0	0	0	0	
	Выпечка в ассортименте	50	2,26	0,59	2,84	0,59	50,23	158,84	9,94	5,66	30,77	0,62	15	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	20,76	18,72	21,45	3,38	93,34	587,87	162,9	50,86	351,2	4,89	328	428	3,08	0,21	6,62