

УТВЕРЖДАЮ

СОГЛАСОВАНО

Директор ООО "Каскад"

Директор МАДУ СОИ № 79

Н.А.Елькина

А.А.Камышев

" " 2026 год

2026 год

Основное десятидневное меню завтраков для детей 12 лет и старше - Класов

(за счет средств субсидии, выделенной муниципальному образованию "город Екатеринбург" на обеспечение бесплатным однокорзовым питанием (завтрак) обучающихся в первую смену, в размере 176 рублей 94 копейк и родителей-ска плата в размере 176 рублей и 94 копейк)

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы				Витамины				
			в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.	всего			Са	Мг	Р	Fe	А,м кг	РЭ,м кг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
Завтрак 1 день																	
ТТК	Индийка тушеная	60/50	15,95	0,00	11,78	6,93	5,84	193,80	20,27	17,86	33,8	0,46	0	800	3,28	0,03	3,92
ТТК	Рис по турецки с вермишелью	150	4,05	0,01	3,95	1,52	38,68	206,81	9,33	21,7	70,34	0,61	17	19,6	0,81	0,05	0
№686 (2004)	Чай с сахаром, лимоном	200/7	0,26	0,00	0,06	0,06	12,23	48,74	3,1	0,82	1,51	0,08	0	0,14	0,01	0	2,74
пром.	Выпечка в ассортименте	50	3,26	0,59	8,90	0,59	30,81	158,84	9,94	5,66	30,77	0,62	15	26,9	0,55	0,04	0,04
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 1 день"		557,00	26,30	0,60	25,09	9,50	105,88	694,15	53,42	57,99	180,1	2,75	32	847	5,15	0,18	6,7
Завтрак 2 день																	
№662 (2014)	Ежик с рисом	80	9,70	0,00	12,70	7,62	13,52	216,05	6,63	6,91	25,55	0,27	0	0	3,49	0,02	1,63
№472/3 (199)	Пюре картофельное (варнир)	180	3,85	0,84	6,39	0,60	36,89	198,20	49,22	38,59	113,7	1,4	42	52	0,22	0,19	30,53
пром.	Творог для детей "Наша Маша"	100	9,00	0,00	5,00	0,00	4,00	106,20	0	0	0	0	0	0	0	0	0
№685 (2004)	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	0,05	0,05	14,82	57,35	0,44	0	0	0,04	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	0,32	0	0	0,33	0,03	0
пром.	Хлеб ржаной	30	1,93	0,00	0,36	0,37	12,25	37,90	6,86	9,21	30,97	0,76	0	0,2	0,28	0,04	0
Итого за "Завтрак 2 день"		620,00	26,91	0,84	24,74	8,88	96,71	687,79	69,03	58,83	189,3	2,8	42	52,2	4,32	0,28	32,16

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы							Витамины				
			в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.	всего			Са	Мг	Р	Fe	Ам кг	РЭ,м кг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг			
Завтрак 3 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			
№63 (2003)	Фрикадельки из курицы с отрубями	90	13,50	0,61	6,28	0,18	7,45	146,77	28,11	12,5	39,58	0,33	30	33,9	0,27	0,02	0,26			
№274 (1996)	Макаронные изделия "Ассорти"	180	10,02	3,89	8,88	0,72	40,96	284,13	158,2	17	137,7	1,01	61	70	0,97	0,1	0,1			
№686 (2004)	отварные с сыром (гарнир)	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.	Чай с сахаром, лимоном	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			
	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"		562,00	29,24	4,55	24,51	2,17	100,11	740,08	208,8	51,74	251,5	3,02	149	170	2,39	0,23	3,11			
Завтрак 4 день																				
ТТК	Огурчик пикантный	30	0,24	0,00	2,97	2,23	1,03	41,11	6,76	4,12	12,39	0,18	0	3	1,02	0,01	2,94			
№47 (2004)	Фрикадельки из говядины паровые	100	18,59	0,49	12,36	2,55	23,25	269,38	93,86	19,43	55,29	0,71	35	90,7	1,45	0,07	52,03			
ТТК	Булгур с овощами	180	4,38	0,01	8,04	3,00	40,18	238,81	17,25	10,9	25,89	0,37	17	412	2,11	0,02	3,34			
№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.	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			
	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 4 день"		550,00	26,19	0,50	23,82	8,23	97,60	692,62	43,04	31,19	93,53	1,81	17	430	4,84	0,1	7,23			

№ 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	Mg	P	Fe	А,мг кг	РЭ,мг кг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
Завтрак 5 день																		
пром.	Сендвич с курицей	85	9,40	8,73	12,91	1,04	18,56	236,74	227	28,74	201,4	1,31	44	50,6	0,8	0,13	0,15	
ТТК	Капша гречневая с курицей и овощами "Ларская"	200	15,20	0,02	8,46	3,36	43,90	277,80	25,64	67,3	107,5	2,32	22	417	1,54	0,15	32,34	
ТТК	Олурчик пикантный	25	0,18	0,00	2,47	1,86	0,80	25,67	5,26	3,2	9,64	0,14	0	2,33	0,85	0,01	2,29	
№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.	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.	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	
Итого за "Завтрак 5 день"		550,00	27,76	8,75	24,28	6,71	96,40	683,52	269,1	111,2	362,3	4,79	66	470	3,69	0,35	34,77	
Завтрак 6 день																		
№403 (1996)	Плов	200	19,47	0,00	20,90	10,32	51,20	453,32	10,54	32,91	89,38	0,75	0	254	4,72	0,06	3,49	
№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.	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.	Йогурт	125	3,41	0,00	2,85	0,00	13,19	89,35	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за "Завтрак 6 день"		575,00	26,60	0,00	24,28	10,85	102,61	710,01	23,72	46,24	139,5	1,87	0	255	5,33	0,13	3,49	

№ ТК	Наименование биолода	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
			в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.	всего			Са	Мг	Р	Fe	Ам, кг	РЭ,м, кг	ТЭ,мг	В1,мг

Завтрак 9 день

ТТК	Огурчик пикантный	30	0,24	0,00	2,97	2,23	1,03	41,11	6,76	4,12	12,39	0,18	0	3	1,02	0,01	2,94
№702 (1982)	Рату из птицы (филе голени индейки)	250	17,89	0,02	19,98	2,49	45,38	415,23	13,9	2,12	13,52	0,12	30	33,1	1,92	0,01	0,15
ТТК	Напиток с витаминами "Витопка"	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	40	2,98	0,00	0,31	0,31	20,31	96,12	7,84	5,49	25,48	0,43	0	0	0,44	0,04	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 9 день"		550,00	23,05	0,02	23,61	7,54	97,95	680,07	59,43	66,17	198,9	3,44	188	87,6	3,94	0,62	59,02

Завтрак 10 день

ТТК	Огурчик пикантный	20	0,15	0,00	1,98	1,49	0,64	20,53	4,21	2,56	7,71	0,11	0	1,87	0,68	0,01	1,83
№48 (2003)	Кнепи из говядины	75	12,78	0,57	11,75	0,05	3,85	161,33	4,22	0,62	9,32	0,13	28	31,3	0,06	0	0
(1996)	Каша гречневая вязкая (гарпур)	180	5,20	0,03	8,84	1,44	29,09	210,83	14,82	76,32	115,5	2,61	22	42	0,41	0,14	0
№686 (2004)	Чай с сахаром, лимоном	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
	Выпечка в ассортименте	50	3,26	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
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 10 день"		572,00	24,43	1,19	25,87	4,03	97,87	697,38	47,16	97,93	208,5	4,54	66	102	2,21	0,25	4,61