

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Какад"

Н.А.Елькина

2026 год

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ СОШ №46

Е.В.Токарева

2026 год

Основное десятидневное меню завтраков для детей 12 лет и старше 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	Минеральные элементы					Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			(мг)									
									Са	Mg	P	Fe	A,мг кг	РЭ,мг кг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
Завтрак 1 день																		
ТТК	Индейка тушеная	60/50	15,95	0,00	12,78	6,93	5,84	193,80	20,27	17,86	33,8	0,46	0	800	3,28	0,03	3,92	
ТТК	Рис припущенный с куркумой	180	4,37	0,03	5,73	0,62	47,52	259,74	9,65	31,46	95,04	0,74	36	43	0,32	0,05	0,29	
№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	
	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	
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'		629,00	26,62	0,02	21,81	9,46	114,72	747,08	45,34	56,67	163,4	2,25	21	824	4,88	0,15	6,66	
Завтрак 2 день																		
№562 (2014)	Ежики 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 (гарнир)	180	3,85	0,84	6,39	0,60	30,08	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	
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'		610,00	26,91	0,84	24,61	8,74	89,90	687,79	69,03	58,83	189,3	2,8	42	52,2	4,32	0,28	32,16	
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	
	Макаронные изделия "Ассорти"																	
№274 (1996)	отварные с сыром (гарнир)	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)	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	
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	
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	

№ ТЭ	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.			(мг)							
									Са	Mg	P	Fe	А,мг кг	РЭ,мг кг	ТЭ,мг	В1,мг
Зарплата 4 года																

Завтрак 4 день

№297 (1994)	Запеканка из творога со сгущенным молоком	70/10	13,27	12,54	11,20	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 пшенная вязкая с маслом сливочным	250/5	10,48	3,43	11,56	2,02	50,94	324,79	161,9	67,52	250,2	1,82	52	60,9	0,24	0,3	1,53
№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
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
	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'

Завтрак 5 день 682,00 27,17 15,98 23,57 2,95 112,01 718,58 330,2 108,5 479,6 5,26 110 131 1,26 0,43 8,7

пром.	Сендвич с бужениной	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	Каша гречневая с курицей и овощами "Парская"	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	Огурчик 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	0,04	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'

Завтрак 6 день 550,00 27,76 8,74 24,28 6,70 96,40 683,52 269,1 111,2 362,3 4,79 66 470 3,68 0,35 34,77

№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
№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
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'

Завтрак 7 день 582,00 26,66 0,00 24,29 10,84 102,95 712,55 26,47 47,06 141 1,93 0 255 5,34 0,13 6,23

№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
№389 (2004)	Биточки рыбные (паровые) с маслом сливочным, отрубями	90/5	13,33	0,54	7,87	0,23	16,03	173,76	46,12	21,57	46,47	0,5	243	58,4	0,35	0,05	43,84
№472(1996)	Пиоре картофельное (гарнир)	180	3,85	0,84	6,39	0,60	28,08	183,63	49,22	38,59	113,7	1,4	42	52	0,22	0,19	30,53
№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	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	3,87	2,44	2,78	0,09	0	1,6	0,08	0	3,2

Итого за 'Завтрак 7 день'

Завтрак 7 день 580,00 22,96 1,43 23,63 2,11 108,99 716,29 119 84,01 235,7 3,62 343 178 1,78 0,35 77,56

№ Т.К	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	Mg	P	Fe	A,мг кг	РЭ,мг кг	ТЭ,мг	B1,мг

Задача 8. 10 мин																	
------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Завтрак 8 день

ТТК	Помидор пикантный	60	0,59	0,00	5,45	4,06	2,78	61,91	7,48	10,69	13,98	0,48	0	72,6	2,16	0,03	13,36
ТТК	Макаронные изделия с рубленой курицей 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
№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
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.	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

Итого за 'Завтрак 8 день '

Завтрак 9 день **767,00 27,25 4,45 23,86 9,34 104,45 738,87 229,5 59,76 245,7 3,22 188 152 5,61 0,25 19,28**

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
№493 (2004)	Филе голени индейки тушенное в сметанном соусе	60/50	16,23	0,32	15,89	3,99	10,53	225,15	13,9	2,12	13,52	0,12	30	33,1	1,92	0,01	0,15
ТТК	Картофель запеченный дольками	180	3,67	0,03	6,39	0,73	40,21	218,25	22,6	42	107,4	1,68	40	51,3	0,26	0,22	36,34
ТТК	Напиток с витаминами "Витошка"	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	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 '

Завтрак 10 день **580,00 24,31 0,35 25,84 7,54 98,23 684,21 59,43 66,17 198,9 3,44 188 87,6 3,94 0,62 59,02**

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	2,81	161,33	4,22	0,62	9,32	0,13	28	31,3	0,06	0	0
№464 (1996)	Каша гречневая вязкая (гарнир)	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 1,20 25,87 4,02 96,83 697,38 47,16 97,93 208,5 4,53 66 102 2,22 0,24 4,61