

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Каскад"

Н.А.Елькина

2026 год

Основное десятидневное меню завтраков для 1-4 классов

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ СОШ №76

Е.В.Токарева

2026 год

с пищевой аллергией на молоко, молочные продукты, рыбу и морепродукты (за счет средств субсидии, выделенной муниципальному образованию "город Екатеринбург" на обеспечение бесплатным питанием (завтрак) обучающихся в первую смену, в размере 149 рублей 52 копеек)

№	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	Мg	P	Fe	A,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг			
Завтрак 1 день																				
ТТК	Курица отварная (филе)	70	18,17	0,00	2,16	0,00	0,41	93,55	2,4	0,86	1,84	0	0	40	0,01	0	0,09			
№257 (1996)	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес"	200/5	5,35	0,00	7,59	7,59	31,24	211,60	25,6	56,3	143	1,6	0	0	2,91	0,2	0			
№685 (2004)	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	0,05	0,05	14,82	57,35	0,44	0	0	0	0	0	0	0	0			
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,98	0,00	0,31	0,31	20,31	96,12	7,84	5,49	25,5	0,4	0	0	0,44	0,04	0			
пром.	Хлеб ржаной	30	1,94	0,00	0,35	0,35	12,26	56,85	10,3	13,8	46,5	1,2	0	0,3	0,42	0,05	0			
Итого за 'Завтрак 1'		545,00	29,02	0,00	10,82	8,71	89,59	559,93	60,6	84,3	227	5,2	0	45,3	3,98	0,31	4,09			
Завтрак 2 день																				
№19(2004)	Салат из свежих помидоров с льняным маслом	60	0,58	0,00	5,98	4,51	2,75	66,58	7,41	10,6	13,9	0,5	0	71,82	2,36	0,03	13,2			
№562 (2014)	Ежики с рисом	90	13,17	0,00	14,29	8,57	12,95	231,82	7,46	7,78	28,7	0,3	0	0	3,93	0,03	1,83			
№472 (1996)	Пюре картофельное без молока с маслом подсолнечным	150	2,51	0,00	4,82	4,82	22,25	141,22	14,4	29	73,4	1,2	0	3,85	2,07	0,15	25,1			
№685 (2004)	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	0,05	0,05	14,82	57,35	0,44	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	19,1	0,3	0	0	0,33	0,03	0			
пром.	Хлеб ржаной	30	1,94	0,00	0,35	0,35	12,26	56,85	10,3	13,8	46,5	1,2	0	0,3	0,42	0,05	0			
Итого за 'Завтрак 2 день '		560,00	20,64	0,00	25,72	18,54	80,25	625,90	45,9	65,3	182	3,4	0	75,97	9,1	0,29	40,2			
Завтрак 3 день																				
№16(2004)	Салат из свежих огурцов с льняным маслом	60	0,42	0,00	5,93	4,46	1,85	61,28	14	7,52	22,7	0,3	0	5,4	2,03	0,02	5,29			
№63 (2003)	Фрикадельки из курицы с отрубями (безмолочное меню)	70	11,57	0,00	5,09	3,57	4,99	110,95	2,47	7,38	15,7	0,2	0	0	1,71	0,01	0			
№469(1996)	Макаронные изделия отварные "Ассорти"	150	5,51	0,03	4,89	0,65	36,66	212,22	10,1	7,98	44,4	0,8	30,4	34,28	0,82	0,08	0			
№685 (2004)	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	0,05	0,05	14,82	57,35	0,44	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	19,1	0,3	0	0	0,33	0,03	0			
пром.	Хлеб ржаной	30	1,94	0,00	0,35	0,35	12,26	56,85	10,3	13,8	46,5	1,2	0	0,3	0,42	0,05	0			
Итого за 'Завтрак 3 день '		540,00	21,88	0,03	16,55	9,31	85,81	570,74	43,2	40,8	148	2,9	30,4	39,98	5,31	0,2	5,29			

Завтрак 4 день

№424(1996)	Биточки паровые из говядины с отрубями	75	12,12	10,99	7,98	0,17	6,26	144,02	6,9	9	19,9	0,3	17,4	19,59	0,24	0,01	0
№257(1996)	Каша пшенная вязкая (без молока) с маслом подсолнечным	200/5	5,64	0,00	6,51	6,51	36,21	225,06	16,2	40,8	115	1,4	0	1,5	2,35	0,21	0
№685 (2004)	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	0,05	0,05	14,82	57,35	0,44	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	19,1	0,3	0	0	0,33	0,03	0
пром.	Хлеб ржаной	30	1,94	0,00	0,35	0,35	12,26	56,85	10,3	13,8	46,5	1,2	0	0,3	0,42	0,05	0
Итого за 'Завтрак 4 день '		540,00	22,51	10,99	15,48	7,72	95,33	599,83	53,8	75,6	210	5,1	17,4	26,39	3,54	0,33	4

Завтрак 5 день

№19(2004)	Салат из свежих помидоров с льняным маслом	60	0,58	0,00	5,98	4,51	2,75	66,58	7,41	10,6	13,9	0,5	0	71,82	2,36	0,03	13,2
ТТК	Каша гречневая с мясом и овощами "Парская"	200	19,20	0,02	15,75	3,36	23,90	306,80	25,6	67,3	108	2,3	22,2	417,1	1,54	0,15	32,3
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	19,1	0,3	0	0	0,33	0,03	0
пром.	Хлеб ржаной	30	1,94	0,00	0,35	0,35	12,26	56,85	10,3	13,8	46,5	1,2	0	0,3	0,42	0,05	0
Итого за 'Завтрак 5 день '		520,00	25,35	0,02	23,55	8,48	81,35	613,19	235	128	210	9,5	22,2	530,62	4,85	0,31	51,5

Завтрак 6 день

№15(2001)	Свегла отварная с льняным маслом	60	0,86	0,00	4,17	3,14	6,49	63,22	21,2	12,6	24,8	0,8	0	1,17	1,44	0,01	5,74
ТТК	Курица отварная (филе)	70	18,17	0,00	2,16	0,00	0,41	93,55	2,4	0,86	1,84	0	0	40	0,01	0	0,09
№257(1996)	Каша пшенная вязкая (без молока) с маслом подсолнечным	200/5	5,64	0,00	6,51	6,51	36,21	225,06	16,2	40,8	115	1,4	0	1,5	2,35	0,21	0
№685 (2004)	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	0,05	0,05	14,82	57,35	0,44	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	19,1	0,3	0	0	0,33	0,03	0
пром.	Хлеб ржаной	30	1,94	0,00	0,35	0,35	12,26	56,85	10,3	13,8	46,5	1,2	0	0,3	0,42	0,05	0
Итого за 'Завтрак 6 день '		595,00	29,04	0,00	13,48	10,30	85,41	568,12	56,4	72,3	207	3,7	0	42,97	4,56	0,3	5,83

Завтрак 7 день

№16(2004)	Салат из свежих огурцов с льняным маслом	60	0,42	0,00	5,93	4,46	1,85	61,28	14	7,52	22,7	0,3	0	5,4	2,03	0,02	5,29
№371(2004)	Рыба припущенная (филе минтая)	75	13,22	0,00	0,83	0,01	9,35	92,73	18,7	6,89	4,35	0,1	195	12,84	0,01	0,02	8,53
№472 (1996)	Пюре картофельное без молока с маслом подсолнечным	150	2,51	0,00	4,82	4,82	22,25	141,22	14,4	29	73,4	1,2	0	3,85	2,07	0,15	25,1
№685 (2004)	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	0,05	0,05	14,82	57,35	0,44	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	19,1	0,3	0	0	0,33	0,03	0
пром.	Хлеб ржаной	30	1,94	0,00	0,35	0,35	12,26	56,85	10,3	13,8	46,5	1,2	0	0,3	0,42	0,05	0
Итого за 'Завтрак 7 день '		545,00	20,64	0,00	12,23	9,94	89,27	533,78	67,6	63,8	169	3,2	195	23,99	4,94	0,27	42,2

Завтрак 8 день

ТТК	Помидор пикантный	30	0,29	0,00	2,72	2,06	1,39	30,95	3,74	5,35	6,99	0,2	0	36,27	1,09	0,02	6,68
ТТК	Курица отварная (филе)	60	15,58	0,00	1,85	0,00	0,35	80,19	2,06	0,74	1,58	0	0	34,29	0,01	0	0,08
№755(1982	Макароны отварные с овощами	150	5,02	0,01	7,88	5,45	33,30	221,48	20	19,3	59,7	1	17,4	475,99	2,99	0,09	4,99
№685 (2004	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	0,05	0,05	14,82	57,35	0,44	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	19,1	0,3	0	0	0,33	0,03	0
пром.	Хлеб ржаной	30	1,94	0,00	0,35	0,35	12,26	56,85	10,3	13,8	46,5	1,2	0	0,3	0,42	0,05	0
Итого за 'Завтрак 8 день '		500,00	29,31	0,57	15,65	7,98	96,49	627,00	78,1	51,8	140	2,7	146	557,6	4,59	0,2	12,9

Завтрак 9 день

№47(2004)	Фрикадельки из говядины паровые с отрубями (безмолочное меню)	80	13,17	0,00	9,19	3,35	6,74	139,49	9,62	15,2	34	0,6	0	0	1,63	0,03	0
№466(1996	Рис припущенный с куркумой	150	3,64	0,03	4,82	0,51	39,63	216,96	8,7	26,3	79,4	0,6	30,6	36,51	0,27	0,04	0,29
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	40	2,98	0,00	0,31	0,31	20,31	96,12	7,84	5,49	25,5	0,4	0	0	0,44	0,04	0
пром.	Хлеб ржаной	30	1,94	0,00	0,35	0,35	12,26	56,85	10,3	13,8	46,5	1,2	0	0,3	0,42	0,05	0
Итого за 'Завтрак 9 день '		500,00	21,73	0,03	14,67	4,52	97,91	600,61	48,6	67,3	189	4,6	148	41,81	2,85	0,48	23,9

Завтрак 10 день

№16 (2004)	Салат из свежих огурцов с льняным маслом	60	0,42	0,00	5,93	4,46	1,85	61,28	14	7,52	22,7	0,3	0	5,4	2,03	0,02	5,29
№702 (1982	Рагу из птицы (филе)	200	16,89	0,02	5,47	0,55	30,27	230,48	72,7	47,3	111	1,6	21,1	459,91	0,33	0,14	14,3
№685 (2004	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	0,05	0,05	14,82	57,35	0,44	0	0	0	0	0	0	0	0
	Выпечка в ассортименте	50	3,26	0,59	2,84	0,59	30,81	158,84	9,94	5,66	30,8	0,6	14,9	26,89	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	12,7	0,2	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	31	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0
Итого за 'Завтрак 10 день '		550,00	23,55	0,61	14,68	6,04	96,08	593,92	108	72,4	208	3,6	36	492,39	3,42	0,26	19,6