

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Каскад"

Н.А.Елькина

2026 год

СОГЛАСОВАНО
ИО директора МБОУ СОШ №75
Н.В.Релина

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 119 рублей 62 копеек)

Завтрак 1 день

№257(1996)	Каша геркулесовая с маслом	200/5	8,92	2,89	9,55	3,04	39,71	276,37	148,3	77,26	251,3	1,91	48,67	54,8	0,85	0,26	1,28
№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	20,58	23,2	0,01	0,05	1,34
пром.	Блинчики с вишней	80	4,89	0,00	4,09	0,25	31,30	175,33	0	0	0	0	0	0	0,11	0	0
	Хлеб пшеничный																
пром.	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

Завтрак 2 день

№562 (2014)	Ежики с рисом (сметана)	70	9,68	0,00	8,36	2,80	15,07	163,30	8,33	6,2	22,79	0,26	0	0	1,32	0,02	1,43
№642 (1996)	Пюре картофельное	150	3,21	0,70	6,33	0,50	23,40	153,04	41,06	32,16	94,78	1,16	35	43,3	0,18	0,16	25,4
№685 (2004)	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	0,05	0,05	14,82	67,35	0,44	0	0	0,04	0	0	0	0	0
пром.	Творожок "наша мама"																
пром.	Хлеб пшеничный классический	100	9,00	0,00	5,00	0,00	6,00	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	0,32	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 2 день"		577,00	25,68	0,70	20,22	3,83	82,69	589,89	65,31	52,51	169,2	2,59	35	43,7	2,12	0,25	29,6

Завтрак 3 день

ТТК	Огурчик пикантный	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 маслом сливочным	70	9,79	0,04	8,07	0,07	6,32	146,57	30,42	4,69	10,86	0,13	24,34	53,9	0,08	0,01	3,9
	Макаронные изделия "Ассорти" отварные с сыром (гарнир)	150	8,35	3,24	10,10	0,60	34,13	254,03	131,8	14,17	114,7	0,84	48,85	55,9	0,8	0,08	0,09
№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																
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 3 день"		493,00	22,97	4,70	21,58	3,29	83,98	574,71	239,2	41,79	225,7	2,23	82,99	124	2,4	0,18	7,56

№	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.	в т.ч. раст.	в т.ч. раст.			Са	Мг	Р	Fe	А, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мг	С, мг

Завтрак 4 день

Запеканка из творога со №297 (1994)	50/5	9,30	8,78	6,29	0,06	11,00	138,08	93,37	13,8	119,7	0,33	39,95	44,7	0,22	0,03	0,28			
Каша пшенная вязкая с маслом №257 (1996)	200/10	8,07	2,83	10,82	1,65	37,89	279,82	117	47,95	178,7	1,3	46,92	87,9	0,25	0,18	0,5			
Чай с сахаром, лимоном №686 (2004)	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			
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.	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			
Хлеб ржаной																			
пром.	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			
Фрукты свежие (яблоко)																			
Итого за 'Завтрак 4 день'	637,00	25,50	15,38	20,85	2,65	104,03	697,64	287,2	90,31	414,4	4,86	104,9	158	1,38	0,32	7,67			

Завтрак 5 день

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			
Капша гречневая с курицей по- царски	200	20,90	0,02	8,84	3,34	22,59	246,95	21,75	64,16	101,1	2,22	22,2	287	1,47	0,14	21,6			
Чай яблочный (с брусникой)	200	1,39	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			
Блины классические со																			
пром.	50/10	5,02	0,71	7,20	2,45	5,44	105,66	30,09	3,33	21,51	0,02	4,12	4,7	1,12	0,01	0,1			
Хлеб пшеничный																			
пром.	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 пшеничный																			
пром.	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																			
пром.	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			
Хлеб ржаной																			
пром.	130	4,99	5,30	1,71	0,00	6,95	65,98	141,2	16,88	106,9	0,11	7,76	12,9	0	0,03	0,31			
Йогурт																			
Итого за 'Завтрак 5 день'	510,00	30,42	0,72	20,66	8,46	75,09	583,50	252,7	117,1	197,6	8,71	26,32	373	4,49	0,26	35			

Завтрак 6 день

Бутерброд с сыром (батон)	10/25	5,75	3,87	4,65	0,74	13,06	117,57	152,4	16,17	109	0,59	30,87	35,7	0,49	0,04	0,1			
Каша пшенная вязкая с маслом																			
№257 (1996)	200/5	8,39	2,75	8,01	1,62	40,76	267,15	129,7	54,01	200,4	1,46	47,73	55,3	0,2	0,24	1,22			
Какао с молоком	200	3,94	2,98	3,16	0,59	21,39	123,86	128,9	31,07	118,3	1,01	20,58	23,2	0,01	0,05	1,34			
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.	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			
Хлеб ржаной																			
пром.	130	4,99	5,30	1,71	0,00	6,95	65,98	141,2	16,88	106,9	0,11	7,76	12,9	0	0,03	0,31			
Йогурт																			
Итого за 'Завтрак 6 день'	610,00	22,09	13,74	23,58	2,15	99,76	694,20	508,9	108,9	504,1	3,26	154,9	180	1,3	0,25	2,97			

Завтрак 7 день

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	57,82	65,3	0,53	0,04	0			
Терфетти рыбные из филе																			
минтай с соусом сметанным с томатом, отрубями	50/50	7,35	0,32	8,75	5,13	15,08	165,45	25,11	13,96	36,46	0,47	120,6	42,4	2,59	0,05	21,7			
№394(2004)																			
№472(1996)	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	25,4			
№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			
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.	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			
Хлеб ржаной																			
пром.	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			
Джем																			
Итого за 'Завтрак 7 день'	545,00	22,30	4,05	23,37	1,77	98,28	675,24	202,6	75,23	258,7	2,99	288,8	154	1,31	0,31	67,3			

№	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, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	B1, мг	C, мг	
Завтрак 8 день																		
ТТК	Помидор пикантный	20	0,20	0,00	3,82	1,37	0,93	20,64	2,49	3,56	4,66	0,16	0	24,2	0,73	0,01	4,45	
№681(1982)	Макаронные изделия с рубленой курицей и сыром	200	22,31	3,11	13,11	3,79	36,89	344,86	132	16,32	122,1	0,98	47,82	54,7	2,26	0,09	1,65	
№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	128,5	10,9	0	0,03	1,11	
пром.	Хлеб пшеничный	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	
	витаминизированный		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'		660,00	27,49	4,45	19,13	6,57	87,96	584,81	219,8	50,44	228,5	2,75	188,3	104	4,05	0,21	7,62	
Завтрак 9 день																		
Запеканка из творога со сгущенным молоком		60/10	11,50	10,88	8,82	1,53	15,39	177,85	125,9	17,47	152,6	0,38	39,4	43,9	0,9	0,04	0,38	
№297 (1994)	Каша рисовая вязкая с маслом	200/5	5,87	2,82	10,98	0,44	39,95	244,74	123,5	35,47	153,7	0,58	48,2	54,3	0,23	0,07	1,25	
№257 (1996)	сливочным		0,20	0,00	0,05	0,05	14,82	57,35	0,44	0	0,04	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	0,04	0	0	0	0	0	0	
пром.	Хлеб пшеничный	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	
	витаминизированный		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 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'		625,00	23,04	15,36	20,68	1,38	109,91	673,44	290,5	77,01	387,9	4,04	223,8	124	1,35	0,5	25,3
Завтрак 10 день																		
№3(2004)	Бутерброд с сыром (батон)	10/25	5,75	3,87	4,65	0,74	13,06	117,57	152,4	16,17	109	0,59	30,87	35,7	0,49	0,04	0,1	
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	
	Омлет натуральный с маслом																	
№284 (1996)	сливочным	150/5	15,23	15,23	20,01	2,25	2,80	251,71	115,4	19,29	250,8	2,84	312,8	334	1,74	0,09	0,54	
№ 692 (2004)	Кофейный напиток с молоком	200	3,10	2,90	2,29	0,00	24,64	126,90	106,1	12,18	78,3	0,14	12	22	0	0,03	0,52	
пром.	Хлеб пшеничный	35	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	
	витаминизированный		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	
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 10 день'		505,00	28,80	21,99	27,60	3,65	70,07	635,10	414,5	78,16	523,2	5,36	355,7	459	3,15	0,27	7,2	