УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО "Каскад"
Н.А.Елькина _____
"____" _____ 2026 год

СОГЛАСОВАНО
ИО директора МБОУ СОШ №75
Н. В. Репина _____
"____" _____ 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)

№	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.			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	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
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
	Итого за 'Завтрак'	**515,00**	**21,50**	**7,69**	**22,64**	**4,17**	**117,42**	**740,77**	**368,4**	**121,8**	**436,8**	**5,02**	**110,5**	**130**	**1,46**	**0,36**	**7,43**
	Завтрак 2 день																
№562 (2014)	Ежики с рисом (свинина)	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
№472 (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 маша" 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
№274 (1996)	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 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.			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак 4 день																
№297 (1994)	Запеканка из творога со сгущенным молоком	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
№257 (1996)	Каша пшенная 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	46,92	87,9	0,25	0,18	0,5
№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
	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'	**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																
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 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
ТТК	Чай ягодный (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
пром.	Блины классические со сгущеным молоком	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
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'	**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																
№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
№257 (1996)	Каша пшенная 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	47,73	55,3	0,2	0,24	1,22
№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.	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	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
	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																
№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	57,82	65,3	0,53	0,04	0
№394(2004)	Тефтели рыбные из филе минтая 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
№472(1996)	Пюре 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	25,4
№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	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'	**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.			Ca	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	0,04	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 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 '	**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																
№297 (1994)	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
№257 (1996)	Каша рисовая вязкая с маслом сливочным	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
№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
	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
№284 (1996)	Омлет натуральный с маслом 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 витаминизированный	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
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**

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 426456552816304982968298641396380596952160717966

Владелец Филатова Дарья Валерьевна

Действителен С 18.09.2026 по 18.09.2027