

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Каскад"

Н.А. Елжкина

2026 год

СОГЛАСОВАНО

ИО директора МБОУ СОШ №75

Н. В. Репина

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 однократным питанием (завтрак) обучающихся в первую смену, в размере 141 рубль 55 копеек) и родительская плата в размере 141 рубль и 55 копеек)

№ ТК	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	Mг	P	Fe	А,мг кг	РЭ,мг кг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
Завтрак 1 день																	
ТТК	Индийка тушеная	50/50	14,26	0,00	10,97	6,93	5,84	175,75	20,27	17,86	33,8	0,46	0	800	3,28	0,03	3,92
№466/3(1996)	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	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"		570,00	24,93	0,02	20,00	9,46	117,65	740,18	45,34	56,67	163,4	2,25	21	824	4,88	0,15	6,66
Завтрак 2 день																	
№562 (2014)	Ежики с рисом из свинины	100	12,04	0,00	21,14	9,48	14,39	294,65	15,64	15,37	40,56	0,62	5,8	92,5	3,03	0,04	3,14
№472/3 (1996)	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
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"		640,00	29,25	0,84	24,61	8,74	90,77	766,39	69,03	58,83	189,3	2,8	42	52,2	4,32	0,28	32,16
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 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
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"		557,00	27,52	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

№ ТК	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	А,мг кг	У,мг кг	ТЭ,мг кг	В1,мг	С,мг	
Завтрак 4 день																		
	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	
№297 (1994)																		
№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	
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 4 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
Завтрак 5 день																		
	Каша гречневая с курицей и овощами "Царская"	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	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	Чай ягодный (с брусникой)	200	1,00	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	
ТТК	Блины классические со сгущенным молоком	100/10	9,33	0,71	10,57	4,90	9,44	180,22	30,09	3,33	21,56	0,02	4,1	4,7	2,22	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'			550,00	27,31	8,74	24,28	6,70	92,09	647,91	269,1	111,2	362,3	4,79	66	470	3,68	0,35	34,77
Завтрак 6 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	
№403 (1996)	Фрикадельки в соусе из говядины	60/50	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	
№36(2003)	Рис припущенный с овощами	180	4,57	0,03	7,65	3,29	49,01	282,87	10,28	34,36	102,7	0,75	31	143	1,54	0,06	1,32	
№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	130	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'			695,00	26,66	0,00	31,93	10,84	151,62	992,88	26,47	47,06	141	1,93	0	255	5,34	0,13	6,23
Завтрак 7 день																		
№1 (2004)	Бутерброд с маслом сливочным (батон) Тестели рыбные из филе минтая с	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	
№394(2004)	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	121	42,4	2,59	0,05	21,7	
№472(1996)	Пюре 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	
№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.	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'			585,00	22,96	1,43	24,52	2,11	108,99	716,29	119	84,01	235,7	3,62	343	178	1,78	0,35	77,56

№ ТК	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	Мг	Р	Fe	А,мг кг	РЭ,мг кг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
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
№274 (1996)	Макаронные изделия отварные "Ассорти" с сыром	200	12,06	5,78	15,42	0,74	32,04	355,94	229,7	21,11	182,3	1,09	109	125	1,07	0,1	0,15
	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
№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.	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 '		717,00	18,37	4,45	23,86	9,34	90,04	661,19	229,5	59,76	245,7	3,22	188	152	5,61	0,25	19,28
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
№493 (2004)	Филе голени индейки тушенное в сметанном соусе	50/50	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
№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	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.'		560,00	24,31	0,35	25,89	7,54	94,08	670,80	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
ТТК	Фрикадельки мясные с отрубями, чесочно-сливочным соусом	75/50	14,23	1,51	13,32	0,52	8,02	207,45	70,67	14,69	64,56	0,4	31	35,3	0,42	0,04	0,77
№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
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	24,60	4,02	71,23	584,66	47,16	97,93	208,5	4,53	66	102	2,22	0,24	4,61