

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Каскад"

Н.А.Елькина

2026 год

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ №221

С. Ю. Овсянникова

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.	в т.ч. всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	A, мкг	РЭ, мкг	ГЭ, мг	B1, мг	C, мг	
<b>Завтрак 1 день</b>																		
№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	
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>515,00</b>	<b>21,50</b>	<b>7,69</b>	<b>22,64</b>	<b>4,17</b>	<b>117,42</b>	<b>740,77</b>	<b>368,4</b>	<b>121,8</b>	<b>5,02</b>	<b>110,5</b>	<b>130</b>	<b>1,46</b>	<b>0,36</b>	<b>7,43</b>	
<b>Завтрак 2 день</b>																		
№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	0,04	0	0	0	0	0	0	
пром.	Творожок "наша машина" 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	
<b>Итого за 'Завтрак 2 день'</b>			<b>577,00</b>	<b>25,68</b>	<b>0,70</b>	<b>20,22</b>	<b>3,83</b>	<b>82,69</b>	<b>589,89</b>	<b>65,31</b>	<b>52,51</b>	<b>169,2</b>	<b>2,59</b>	<b>35</b>	<b>43,7</b>	<b>2,12</b>	<b>0,25</b>	<b>29,6</b>
<b>Завтрак 3 день</b>																		
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	0,04	0	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	
<b>Итого за 'Завтрак 3 день'</b>			<b>493,00</b>	<b>22,97</b>	<b>4,70</b>	<b>21,58</b>	<b>3,29</b>	<b>83,98</b>	<b>574,71</b>	<b>239,2</b>	<b>41,79</b>	<b>225,7</b>	<b>2,23</b>	<b>82,99</b>	<b>124</b>	<b>2,4</b>	<b>0,18</b>	<b>7,56</b>



№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
			в т.ч. жив.		в т.ч. раст.				Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	РЭ, мкг	ГЭ, мг	В1, мг	С, мг	
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.												Ca
<b>Завтрак 8 день</b>																		
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	
	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	
<b>Итого за 'Завтрак 8 день'</b>			<b>660,00</b>	<b>27,49</b>	<b>4,45</b>	<b>19,13</b>	<b>6,57</b>	<b>87,96</b>	<b>584,81</b>	<b>219,8</b>	<b>50,44</b>	<b>228,5</b>	<b>2,75</b>	<b>188,3</b>	<b>104</b>	<b>4,05</b>	<b>0,21</b>	<b>7,62</b>
<b>Завтрак 9 день</b>																		
№297 (1994)	Запеканка из творога со стученным 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	
<b>Итого за 'Завтрак 9 день'</b>			<b>625,00</b>	<b>23,04</b>	<b>15,36</b>	<b>20,68</b>	<b>1,38</b>	<b>109,91</b>	<b>673,44</b>	<b>290,5</b>	<b>77,01</b>	<b>387,9</b>	<b>4,04</b>	<b>223,8</b>	<b>124</b>	<b>1,35</b>	<b>0,5</b>	<b>25,3</b>
<b>Завтрак 10 день</b>																		
№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	
<b>Итого за 'Завтрак 10 день'</b>			<b>505,00</b>	<b>28,80</b>	<b>21,99</b>	<b>27,60</b>	<b>3,65</b>	<b>70,07</b>	<b>635,10</b>	<b>414,5</b>	<b>78,16</b>	<b>523,2</b>	<b>5,36</b>	<b>355,7</b>	<b>459</b>	<b>3,15</b>	<b>0,27</b>	<b>7,2</b>