

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 12 лет и старше классов

(за счет средств субсидии, выделенной муниципальному образованию "город Екатеринбург" на обеспечение бесплатным одноразовым 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				
			в т.ч. жив.	в т.ч. раст.	в т.ч. раст.	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,м кг	РЭ,м кг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак 1 день																	
ТТК	Индюшка 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
пром.	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	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	0,04	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	1,93	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	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
№274 (1996)	Макаронные изделия "Ассорти"	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)	отварные с сыром (гарнир)	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.	Чай с сахаром, лимоном	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 пшеничный витаминизированный	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	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. ДАСТ.			Са	Mg	P	Fe	А,мг	РЭ,мг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
Завтрак 4 день																	
№297 (1994)	Запеканка из творога со стуженным молоком	70/10	13,27	12,54	11,20	0,08	17,02	203,49	140	20,4	175	0,5	58	64,8	0,31	0,05	0,43
№257 (1996)	Каша пшениная вязкая с маслом сливочным	250/5	10,48	3,43	11,56	2,02	50,94	324,79	162	67,5	250	1,8	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	0,1	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	12,7	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
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,38	0,00	0,35	0,40	10,56	44,45	14,1	7,83	9,57	1,9	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	109	480	5,3	110	131	1,26	0,43	8,7
Завтрак 5 день																	
ТТК	Каша гречневая с курицей и овощами	200	15,20	0,02	8,46	3,36	43,90	277,80	25,6	67,3	108	2,3	22	417	1,54	0,15	32,3
ТТК	"Царская"	30	0,29	0,00	2,72	2,06	1,39	30,95	3,74	5,35	6,99	0,2	0	36,3	1,09	0,02	6,68
ТТК	Помидор пикантный	200	1,00	0,00	1,23	0,02	27,21	110,87	186	31,8	23,5	5,2	0	41,4	0,2	0,04	5,88
	Блины классические со стуженным молоком	100/10	9,33	0,71	10,57	4,90	9,44	180,22	30,1	3,33	21,6	0	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	12,7	0,2	0	0,22	0,02	0	0
Итого за 'Завтрак 5 день'		550,00	27,31	8,74	24,28	6,70	92,09	647,91	269	111	362	4,8	66	470	3,68	0,35	34,8
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	0,2	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	10,5	32,9	89,4	0,8	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	10,3	34,4	103	0,8	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	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	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
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	26,5	47,1	141	1,9	0	255	5,34	0,13	6,23
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	22,7	0,5	58	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	25,1	14	36,5	0,5	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	49,2	38,6	114	1,4	42	52	0,22	0,19	30,5
№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	0,1	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	19,1	0,3	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	31	0,8	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	0,1	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	236	3,6	343	178	1,78	0,35	77,6

№ ТК	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	А,м кг	РЭ,м кг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.											
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
№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
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 запеченый 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	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	1,94	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, чесночно-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