

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Каскад"

Н.А.Елькина

2026 год

Основное десятидневное меню завтраков для детей, обучающихся в 1-4 классах (с пищевой аллергией на рыбу)

(за счет средств субсидии, выделенной муниципальному образованию "Город Екатеринбург" на обеспечение бесплатным питанием (завтрак) обучающихся в первую смену, в размере 149 рублей 52 копейки)

СОЛДАСОВАННО
 Директор МАОУ Гимназия № 104
 ГИМНАЗИЯ
 № 104
 "Классическая гимназия"
 2026 год

| № 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,мкг | Р,мг | Т,мг | В1,мг | С,мг | |

| Завтрак 1 день | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------|---|----------|--------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|--------|------|--------|--------|------|------|------|
| №3 (2004) | Бутерброд с маслом, сыром (батон) | 10/10/25 | 4,51 | 2,63 | 9,43 | 0,74 | 13,14 | 173,65 | 105 | 13,5 | 81,5 | 0,58 | 78,4 | 89,1 | 0,57 | 0,04 | 0,07 |
| №257 (1996) | Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" на молоке с маслом сливочным | 200/10 | 12,06 | 4,71 | 10,80 | 2,70 | 33,93 | 290,30 | 219 | 78,8 | 290 | 1,77 | 90 | 101 | 0,81 | 0,26 | 2,09 |
| №642 (1996) | Какао с молоком | 200 | 3,94 | 2,98 | 3,16 | 0,59 | 21,39 | 123,86 | 129 | 31,1 | 118 | 1,01 | 20,6 | 23,2 | 0,01 | 0,05 | 1,34 |
| пром. | Фрукты свежие (яблоко) | 100 | 0,38 | 0,00 | 0,35 | 0,40 | 10,56 | 44,45 | 14,1 | 7,83 | 9,57 | 1,91 | 0 | 5 | 0,2 | 0,02 | 4 |
| пром. | Хлеб пшеничный витаминизированный | 30 | 2,23 | 0,00 | 0,24 | 0,24 | 15,23 | 72,09 | 5,88 | 4,12 | 19,1 | 0,32 | 0 | 0 | 0,33 | 0,03 | 0 |
| Итого за 'Завтрак' | | | 620,00 | 23,12 | 10,32 | 23,98 | 94,25 | 704,36 | 472,93 | 135,30 | 518,25 | 5,59 | 188,94 | 218,70 | 1,92 | 0,40 | 7,50 |

| Завтрак 2 день | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------|-----------------------------------|-------|--------|-------|-------|-------|-------|--------|------|------|------|------|----|------|------|------|------|
| №562 (2014) | Ежика с рисом | 70 | 7,24 | 0,00 | 11,08 | 6,64 | 14,07 | 180,04 | 5,8 | 6,05 | 22,4 | 0,24 | 0 | 0 | 3,04 | 0,02 | 1,43 |
| №472 (1996) | Пюре картофельное (гарнир) | 150 | 3,21 | 0,70 | 5,33 | 0,50 | 23,40 | 153,04 | 41,1 | 32,2 | 94,8 | 1,16 | 35 | 43,3 | 0,18 | 0,16 | 25,4 |
| №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. | Творог для детей "Наша Маша" | 100 | 9,00 | 0,00 | 5,00 | 0,00 | 4,00 | 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 | 19,1 | 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 | 10,3 | 13,8 | 46,5 | 1,15 | 0 | 0,3 | 0,42 | 0,05 | 0 |
| Итого за 'Завтрак 2 день' | | | 587,00 | 23,88 | 0,70 | 22,06 | 84,12 | 618,12 | 66,2 | 57 | 184 | 2,96 | 35 | 43,8 | 3,99 | 0,27 | 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 | 11,6 | 0,16 | 0 | 2,8 | 1,02 | 0,01 | 2,74 |
| №63 (2003) | Фрикадельки из курицы с отрубями, маслом сливочным | 75/5 | 9,96 | 0,53 | 9,00 | 0,15 | 8,66 | 162,32 | 71,6 | 19,7 | 57,9 | 0,61 | 54 | 60,9 | 0,4 | 0,05 | 14,9 |
| №274 (1996) | Макаронные изделия "Ассорти" отварные с сыром (гарнир) | 150 | 8,35 | 3,24 | 7,10 | 0,60 | 34,13 | 234,03 | 132 | 14,2 | 115 | 0,84 | 48,9 | 55,9 | 0,8 | 0,08 | 0,09 |
| №692(2004) | Кофейный напиток с молоком | 200 | 1,81 | 1,42 | 1,32 | 0,00 | 24,18 | 111,17 | 59,4 | 6,86 | 44,1 | 0,11 | 9,8 | 11 | 0 | 0,02 | 0,64 |
| пром. | Хлеб пшеничный витаминизированный | 20 | 1,49 | 0,00 | 0,16 | 0,16 | 10,15 | 48,06 | 3,92 | 2,74 | 12,7 | 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 | 31 | 0,76 | 0 | 0,2 | 0,28 | 0,04 | 0 |
| Итого за 'Завтрак 3 день' | | | 500,00 | 23,12 | 5,20 | 20,78 | 86,25 | 624,28 | 280 | 56,5 | 272 | 2,69 | 113 | 131 | 2,72 | 0,22 | 18,4 |

| № 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. ДАСТ. | в т.ч. ДАСТ. | Са | | | Мг | Р | Fe | Амкг | РЭ,мкг | ТЭ,мг | В1,мг | С,мг | | | | |

Завтрак 4 день

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------------|---|---------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|------------|-------------|------------|-------------|------------|------------|-------------|-------------|-------------|
| №297 (1994) | Запеканка из творога со ступенным молоком | 70/10 | 10,27 | 12,54 | 9,15 | 0,08 | 17,02 | 203,49 | 140 | 20,4 | 175 | 0,47 | 58 | 64,8 | 0,31 | 0,05 | 0,43 |
| | Каша пшениная вязкая с маслом | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №257 (1996) | сливочным | 200/10 | 8,07 | 2,83 | 10,82 | 1,65 | 30,89 | 279,82 | 117 | 48 | 179 | 1,3 | 46,9 | 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 | 19,1 | 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 | 31 | 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 | 14,1 | 7,83 | 9,57 | 1,91 | 0 | 5 | 0,2 | 0,02 | 4 |
| Итого за 'Завтрак 4 день' | | 647,00 | 22,50 | 15,38 | 20,85 | 2,65 | 97,03 | 697,64 | 287 | 90,3 | 414 | 4,86 | 105 | 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 |
| | Каша гречневая с курицей и овощами | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК | "Дарская" | 200 | 15,30 | 0,02 | 8,46 | 3,36 | 26,90 | 257,57 | 25,6 | 67,3 | 108 | 2,32 | 22,2 | 417 | 1,54 | 0,15 | 32,3 |
| ТТК | Чай ягодный (с брусникой) | 200 | 1,00 | 0,00 | 1,23 | 0,02 | 27,21 | 110,87 | 186 | 31,8 | 23,5 | 5,23 | 0 | 41,4 | 0,2 | 0,04 | 5,88 |
| пром. | Блины классические со ступенным молоком | 50/10 | 4,02 | 0,71 | 7,20 | 2,45 | 10,40 | 105,66 | 30,1 | 3,33 | 21,5 | 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 | 12,7 | 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 | 31 | 0,76 | 0 | 0,2 | 0,28 | 0,04 | 0 |
| Итого за 'Завтрак 5 день' | | 530,00 | 23,39 | 0,72 | 20,00 | 8,28 | 84,22 | 591,02 | 256 | 120 | 203 | 8,79 | 26,3 | 500 | 4,45 | 0,27 | 45 |

Завтрак 6 день

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------------|---|---------------|--------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|------------|------------|------------|-------------|------------|------------|-------------|-------------|-------------|
| №3 (2004) | Бутерброд с маслом, сыром (батон) | 10/10/25 | 4,51 | 2,63 | 11,43 | 0,74 | 13,14 | 173,65 | 105 | 13,5 | 81,5 | 0,58 | 78,4 | 89,1 | 0,57 | 0,04 | 0,07 |
| №257 (1996) | Каша пшениная вязкая с маслом сливочным | 200/5 | 8,39 | 2,75 | 8,01 | 1,62 | 40,76 | 260,15 | 130 | 54 | 200 | 1,46 | 47,7 | 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 | 129 | 31,1 | 118 | 1,01 | 20,6 | 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 | 12,7 | 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 | 31 | 0,76 | 0 | 0,2 | 0,28 | 0,04 | 0 |
| пром. | Йогурт | 125 | 4,99 | 5,30 | 1,71 | 0,00 | 6,95 | 65,98 | 141 | 16,9 | 107 | 0,11 | 7,76 | 12,9 | 0 | 0,03 | 0,31 |
| Итого за 'Завтрак 6 день' | | 615,00 | 24,61 | 13,67 | 24,70 | 3,33 | 100,56 | 709,60 | 515 | 127 | 551 | 4,14 | 154 | 181 | 1,28 | 0,42 | 2,94 |

Завтрак 7 день

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------------|---|---------------|--------------|-------------|--------------|-------------|---------------|---------------|------------|-------------|------------|-------------|------------|------------|-------------|-------------|-------------|
| №1 (2004) | Бутерброд с маслом сливочным (батон) | 10/25 | 3,94 | 0,05 | 6,82 | 0,74 | 11,14 | 139,29 | 6,57 | 8,09 | 22,7 | 0,51 | 57,8 | 65,3 | 0,53 | 0,04 | 0 |
| | Леттели из говядины с отрубями и соусом | 50/50 | 7,84 | 0,00 | 8,49 | 3,64 | 12,11 | 156,80 | 13,6 | 12,2 | 32,5 | 0,5 | 5,78 | 92,5 | 1,85 | 0,03 | 2,81 |
| №472(1996) | Пиюре картофельное (гарнир) | 150 | 3,21 | 0,70 | 5,33 | 0,50 | 23,40 | 153,04 | 41,1 | 32,2 | 94,8 | 1,16 | 35 | 43,3 | 0,18 | 0,16 | 25,4 |
| №692 (2004) | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,10 | 2,90 | 2,29 | 0,00 | 22,64 | 126,90 | 106 | 12,2 | 78,3 | 0,14 | 12 | 22 | 0 | 0,03 | 0,52 |
| пром. | Хлеб пшеничный витаминизированный | 20 | 1,49 | 0,00 | 0,16 | 0,16 | 10,15 | 48,06 | 3,92 | 2,74 | 12,7 | 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 | 31 | 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 | 20,98 | 3,65 | 23,35 | 5,30 | 101,13 | 714,26 | 182 | 79,2 | 275 | 3,39 | 111 | 225 | 3,15 | 0,32 | 32,3 |

| № 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 | Мg | Р | Fe | Амкг | Р-Амкг | Т-Амг | В-Амг | С-мг | | | |

Завтрак 8 день

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------------|---|---------------|--------------|-------------|--------------|-------------|--------------|---------------|------------|-------------|------------|-------------|------------|------------|-------------|-------------|-------------|
| ТТК | Помидор пикантный | 20 | 0,20 | 0,00 | 1,82 | 1,37 | 0,93 | 20,64 | 2,49 | 3,56 | 4,66 | 0,16 | 0 | 24,2 | 0,73 | 0,01 | 4,45 |
| | Макаронные изделия с рубленой курицей и сыром | 250 | 18,88 | 3,89 | 17,13 | 4,73 | 46,11 | 431,08 | 165 | 20,4 | 153 | 1,23 | 59,8 | 68,4 | 2,83 | 0,12 | 2,06 |
| №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 | 41,1 | 14,5 | 27,5 | 0,34 | 129 | 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 | 12,7 | 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 | 31 | 0,76 | 0 | 0,2 | 0,28 | 0,04 | 0 |
| Итого за 'Завтрак 8 день' | | 710,00 | 24,06 | 4,45 | 21,15 | 6,57 | 97,18 | 671,03 | 220 | 50,4 | 228 | 2,75 | 188 | 104 | 4,05 | 0,21 | 7,62 |

Завтрак 9 день

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--|---------------|--------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|------------|-----------|------------|-------------|------------|------------|-------------|------------|-------------|
| Затеканка из творога со стуженным молоком | | 70/10 | 13,27 | 12,54 | 9,15 | 0,08 | 17,02 | 203,49 | 140 | 20,4 | 175 | 0,47 | 58 | 64,8 | 0,31 | 0,05 | 0,43 |
| №297 (1994) | Каша рисовая вязкая с маслом сливочным | 200/5 | 5,87 | 2,82 | 10,89 | 0,44 | 35,95 | 244,74 | 123 | 35,5 | 154 | 0,58 | 48,2 | 54,3 | 0,23 | 0,07 | 1,25 |
| ТТК | Напиток с витаминами "Витошка" | 200 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 18,97 | 70,76 | 0 | 0 | 0 | 0 | 118 | 0 | 0 | 0,29 | 19,6 |
| пром. | Хлеб пшеничный витаминизированный | 30 | 2,23 | 0,00 | 0,24 | 0,24 | 15,23 | 72,09 | 5,88 | 4,12 | 19,1 | 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 | 31 | 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 | 14,1 | 7,83 | 9,57 | 1,91 | 0 | 5 | 0,2 | 0,02 | 4 |
| Итого за 'Завтрак 9 день' | | 635,00 | 23,04 | 15,36 | 20,87 | 1,38 | 105,90 | 673,44 | 290 | 77 | 388 | 4,04 | 224 | 124 | 1,35 | 0,5 | 25,3 |

Завтрак 10 день

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------|--------------------------------------|----------|-------|-------|-------|------|-------|--------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| №3 (2004) | Бутерброд с маслом, сыром (батон) | 10/10/25 | 4,51 | 2,63 | 11,43 | 0,74 | 13,14 | 173,65 | 105 | 13,5 | 81,5 | 0,58 | 78,4 | 89,1 | 0,57 | 0,04 | 0,07 |
| ТТК | Огурцы свежие с салатом айсберг | 50 | 0,55 | 0,00 | 0,07 | 0,07 | 3,09 | 9,97 | 24,4 | 12,6 | 19,5 | 0,31 | 0 | 66,2 | 0,18 | 0,01 | 6,04 |
| №284 (1996) | Омлет натуральный с маслом сливочным | 150/5 | 14,23 | 15,23 | 18,01 | 2,25 | 2,80 | 251,71 | 115 | 19,3 | 251 | 2,84 | 313 | 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 | 12,2 | 78,3 | 0,14 | 12 | 22 | 0 | 0,03 | 0,52 |
| пром. | Хлеб пшеничный витаминизированный | 30 | 2,23 | 0,00 | 0,24 | 0,24 | 15,23 | 72,09 | 5,88 | 4,12 | 19,1 | 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 | 31 | 0,76 | 0 | 0,2 | 0,28 | 0,04 | 0 |

Итого за 'Завтрак 10 день'

505,00 21,40 18,72 20,85 3,38 67,07 657,42 269 63 429 5 340 450 3,08 0,24 7,14