

УТВЕРЖДАЮ
 Директор ООО "Каскад"
 Н.А.Елькина

2026 год

Основное десятидневное меню завтраков для детей, обучающихся в 1-4 классах (с пищевой аллергией на молочную продукцию, куриное яйцо.)

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

СОГЛАСОВАНО
 Директор МАКУ Гимназия №104
 Т.М.Галимова

«Класс» 2026 год

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Витамины									
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	A, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг	

Завтрак 1 день																	
ТТК	Курица отварная (филе)	70	18,17	0,00	2,16	0,00	0,41	93,55	2,4	0,86	1,84	0	0	40	0,01	0	0,09
№257 (1996)	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес"	200/5	5,35	0,00	7,59	7,59	31,24	211,60	25,6	56,3	143	1,6	0	0	2,91	0	0,2
№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	40	2,98	0,00	0,31	0,31	20,31	96,12	7,84	5,49	25,5	0,4	0	0	0,44	0,04	0
пром.	Хлеб ржаной	30	1,94	0,00	0,35	0,35	12,26	56,85	10,3	13,8	46,5	1,2	0	0,3	0,42	0,05	0
пром.	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 1'		645,00	29,02	0,00	10,82	8,71	89,59	559,93	60,6	84,3	227	5,2	0	45,3	3,98	0,31	4,09
Завтрак 2 день																	
№19(2004)	Салат из свежих помидоров с льняным маслом	60	0,58	0,00	5,98	4,51	2,75	66,58	7,41	10,6	13,9	0,5	0	71,82	2,36	0,03	13,2
№562 (2014)	Ежики с рисом	90	13,17	0,00	14,29	8,57	12,95	231,82	7,46	7,78	28,7	0,3	0	0	3,93	0,03	1,83
№472 (1996)	Пиоре картофельное без молока с маслом	150	2,51	0,00	4,82	4,82	22,25	141,22	14,4	29	73,4	1,2	0	3,85	2,07	0,15	25,1
№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	30	1,94	0,00	0,35	0,35	12,26	56,85	10,3	13,8	46,5	1,2	0	0,3	0,42	0,05	0
Итого за 'Завтрак 2 день'		560,00	20,64	0,00	25,72	18,54	80,25	625,90	45,9	65,3	182	3,4	0	75,97	9,1	0,29	40,2
Завтрак 3 день																	
№16(2004)	Салат из свежих огурцов с льняным маслом	60	0,42	0,00	5,93	4,46	1,85	61,28	14	7,52	22,7	0,3	0	5,4	2,03	0,02	5,29
№63 (2003)	Фрикадельки из курицы с отрубями (безмолочное меню)	70	11,57	0,00	5,09	3,57	4,99	110,95	2,47	7,38	15,7	0,2	0	0	1,71	0,01	0
№469(1996)	Макаронные изделия отварные "Ассорти"	150	5,51	0,03	4,89	0,65	36,66	212,22	10,1	7,98	44,4	0,8	30,4	34,28	0,82	0,08	0
№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	30	1,94	0,00	0,35	0,35	12,26	56,85	10,3	13,8	46,5	1,2	0	0,3	0,42	0,05	0
Итого за 'Завтрак 3 день'		540,00	21,88	0,03	16,55	9,31	85,81	570,74	43,2	40,8	148	2,9	30,4	39,98	5,31	0,2	5,29

№	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,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг			
Завтрак 4 день																				
№424(1996)	Биточки паровые из говядины с отрубями	75	12,12	10,99	7,98	0,17	6,26	144,02	6,9	9	19,9	0,3	17,4	19,59	0,24	0,01	0			
№257(1996)	Каша пшенная вязкая (без молока) с маслом подсолнечным	200/5	5,64	0,00	6,51	6,51	36,21	225,06	16,2	40,8	115	1,4	0	1,5	2,35	0,21	0			
№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	30	1,94	0,00	0,35	0,35	12,26	56,85	10,3	13,8	46,5	1,2	0	0,3	0,42	0,05	0			
пром.	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'		640,00	22,51	10,99	15,48	7,72	95,33	599,83	53,8	75,6	210	5,1	17,4	26,39	3,54	0,33	4			
Завтрак 5 день																				
№19(2004)	Салат из свежих помидоров с льняным маслом	60	0,58	0,00	5,98	4,51	2,75	66,58	7,41	10,6	13,9	0,5	0	71,82	2,36	0,03	13,2			
ТТК	Каша гречневая с мясом и овощами "Парская"	200	19,20	0,02	15,75	3,36	23,90	306,80	25,6	67,3	108	2,3	22,2	417,1	1,54	0,15	32,3			
ТТК	Чай ягодный (с брусникой)	200	1,39	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			
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	30	1,94	0,00	0,35	0,35	12,26	56,85	10,3	13,8	46,5	1,2	0	0,3	0,42	0,05	0			
Итого за 'Завтрак 5 день'		520,00	25,35	0,02	23,55	8,48	81,35	613,19	235	128	210	9,5	22,2	530,62	4,85	0,31	51,5			
Завтрак 6 день																				
№15(2001)	Свегла отварная с льняным маслом	60	0,86	0,00	4,17	3,14	6,49	63,22	21,2	12,6	24,8	0,8	0	1,17	1,44	0,01	5,74			
ТТК	Курица отварная (филе)	70	18,17	0,00	2,16	0,00	0,41	93,55	2,4	0,86	1,84	0	0	40	0,01	0	0,09			
№257(1996)	Каша пшенная вязкая (без молока) с маслом подсолнечным	200/5	5,64	0,00	6,51	6,51	36,21	225,06	16,2	40,8	115	1,4	0	1,5	2,35	0,21	0			
№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	30	1,94	0,00	0,35	0,35	12,26	56,85	10,3	13,8	46,5	1,2	0	0,3	0,42	0,05	0			
Итого за 'Завтрак 6 день'		595,00	29,04	0,00	13,48	10,30	85,41	568,12	56,4	72,3	207	3,7	0	42,97	4,56	0,3	5,83			
Завтрак 7 день																				
№16(2004)	Салат из свежих огурцов с льняным маслом	60	0,42	0,00	5,93	4,46	1,85	61,28	14	7,52	22,7	0,3	0	5,4	2,03	0,02	5,29			
№371(2004)	Рыба припущенная (филе минтая)	75	13,22	0,00	0,83	0,01	9,35	92,73	18,7	6,89	4,35	0,1	195	12,84	0,01	0,02	8,53			
№472 (1996)	Пюре картофельное без молока с маслом подсолнечным	150	2,51	0,00	4,82	4,82	22,25	141,22	14,4	29	73,4	1,2	0	3,85	2,07	0,15	25,1			
№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	30	1,94	0,00	0,35	0,35	12,26	56,85	10,3	13,8	46,5	1,2	0	0,3	0,42	0,05	0			
Итого за 'Завтрак 7 день'		565,00	20,64	0,00	12,23	9,94	89,27	533,78	67,6	63,8	169	3,2	195	23,99	4,94	0,27	42,2			

№	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,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг														
Завтрак 8 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	36,27	1,09	0,02	6,68														
ТТК	Курица отварная (филе)	60	15,58	0,00	1,85	0,00	0,35	80,19	2,06	0,74	1,58	0	0	34,29	0,01	0	0,08														
№755(1982)	Макаронны отварные с овощами	150	5,02	0,01	7,88	5,45	33,30	221,48	20	19,3	59,7	1	17,4	475,99	2,99	0,09	4,99														
№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	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														
пром.	Желе фруктовое	200	5,44	0,56	2,75	0,02	28,31	151,07	41,1	14,5	27,5	0,3	129	10,85	0	0,03	1,11														
Итого за 'Завтрак 8 день '		680,00	29,31	0,57	15,65	7,98	96,49	627,00	78,1	51,8	140	2,7	146	557,6	4,59	0,2	12,9														
Завтрак 9 день																															
№47(2004)	Фрикадельки из говядины паровые с отрубями (безмолочное меню)	70	11,52	0,00	8,04	2,93	5,90	139,49	9,62	15,2	34	0,6	0	0	1,63	0,03	0														
№466(1996)	Рис припущенный с куркумой	150	3,64	0,03	4,82	0,51	39,63	216,96	8,7	26,3	79,4	0,6	30,6	36,51	0,27	0,04	0,29														
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	0,3	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	1,2	0	0,3	0,42	0,05	0														
пром.	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 9 день '		580,00	19,71	0,03	13,80	4,43	102,54	600,61	48,6	67,3	189	4,6	148	41,81	2,85	0,48	23,9														
Завтрак 10 день																															
Салат из свежих огурцов с льяным маслом															60	0,42	0,00	5,93	4,46	1,85	61,28	14	7,52	22,7	0,3	0	5,4	2,03	0,02	5,29	
№702 (1982)	Рагу из птлицы (филе)	200	16,89	0,02	5,47	0,55	30,27	230,48	72,7	47,3	111	1,6	21,1	459,91	0,33	0,14	14,3														
№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														
	Выпечка в ассортименте	50	3,26	0,59	2,84	0,59	30,81	158,84	9,94	5,66	30,8	0,6	14,9	26,89	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	12,7	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														
Итого за 'Завтрак 10 день '		550,00	23,55	0,61	14,68	6,04	96,08	593,92	108	72,4	208	3,6	36	492,39	3,42	0,26	19,6														