

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Каскад"
Н.А.Елькина

2026 год



Основное десятидневное меню завтраков для детей 5-11 классов

(за счет средств родителей в размере 200 рублей 00 копеек)

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ "Гимназия №104"
Г.М.Галимова

2026 год



№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины			
			в т.ч. жив.	всего	в т.ч. даст.	всего			Са	Мг	Р	Fe	А,мкг	Э,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
Завтрак 1 день																		
ТТК	Филе кури в сырной корочке	100	16,18	6,36	14,70	2,99	6,54	248,64	240,6	24,53	159,6	0,98	80	87,7	1,56	0,07	28	
№472/3 (199)	Пюре картофельное (гарнир)	180	3,86	0,84	6,39	0,60	28,08	183,65	49,27	38,59	113,7	1,4	42	52	0,22	0,19	31	
№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	
	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	
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 1'		580,00	27,02	7,79	24,46	4,71	103,65	758,47	312,96	82,11	354,13	4,12	136,78	166,80	2,94	0,37	58,19	
Завтрак 2 день																		
№505 (2004)	Кнели из филе цыпленка (паровые)	100	14,59	2,29	14,12	0,09	5,87	196,09	40,33	5,12	47,24	0,37	64	109	0,41	0,02	0,3	
№463 (1996)	Каша гречневая рассыпчатая (гарнир)	150	6,58	0,03	6,48	2,24	36,26	255,95	19,6	136,1	204,4	4,6	30	35,7	0,61	0,29	0	
№686 (2004)	Чай с сахаром, лимоном	207	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	2,7	
	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	
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 2 день'		557,00	28,21	2,91	23,98	3,46	111,50	780,76	85,80	161,00	333,95	6,76	109,71	171,55	2,19	0,42	3,10	
Завтрак 3 день																		
№416 (1996)	Шницель из говядины	100	16,25	14,80	13,92	6,30	14,29	229,93	2,73	4,09	10,89	0,29	0	0	2,83	0,02	0	
№472 (1996)	Картофель запеченый дольками	180	3,67	0,03	6,39	0,73	26,21	199,25	22,6	42	107,4	1,68	40	51,3	0,26	0,22	36	
№686 (2004)	Чай с сахаром, лимоном	207	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	2,7	
	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	
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 3 день'		597,00	27,61	15,42	23,80	8,27	113,96	776,85	54,63	70,51	216,15	4,15	55,38	78,60	4,40	0,36	39,12	

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Витамины									
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. даст.			Са	Мг	Р	Fe	АмкР,мк	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг		

Завтрак 4 день																	
№394 (1996)	Жаркое по-домашнему	50/200	18,03	15,48	22,16	4,57	24,30	394,20	30,42	40,77	104,6	1,7	0	16,8	1,99	0,2	35
ТТК	Напиток "Здоровье" (с брусничкой)	200	1,41	0,00	1,32	0,05	32,86	120,74	197,3	34,45	26,05	5,78	0	44,1	0,24	0,05	7,4
	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
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 4 день'		560,00	26,87	16,07	26,91	5,80	115,46	802,73	253,82	98,82	227,01	9,57	14,91	88,12	3,53	0,37	42,15

Завтрак 5 день

№390 (1996)	Свинина тушеная	50/50	9,37	0,00	16,47	3,54	5,29	217,87	12,31	11,19	18,98	0,49	0	163	1,87	0,03	10
№274 (1996)	Макаронные изделия отварные	180	4,62	0,03	5,87	0,78	44,00	254,69	12,12	9,58	53,27	0,97	36	41,1	0,98	0,1	0
ТТК	Напиток фруктово-ягодный	200	0,22	0,00	0,00	0,00	18,31	62,87	0,44	0	0,04	0	0	0	0	0	0
	Сэндвич с курицей	85	10,31	0,06	2,71	1,19	17,60	134,72	34,02	7,97	18,35	0,27	5,2	19,4	0,49	0,02	13
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 5 день'		615,00	28,04	0,09	25,53	5,99	108,60	780,14	71,63	42,07	140,68	2,85	41,63	223,31	3,95	0,22	22,99

Обед 6 день

ТТК	Грудка цыпленка тушеная с овощами и соусом "ароматная"	60/50	15,98	0,22	15,10	4,79	6,37	186,66	18,88	8,88	25,61	0,48	21	263	2,31	0,02	2,8
№472 (1996)	Картофель запеченный дольками	180	3,67	0,03	6,39	0,73	26,21	199,25	22,6	42	107,4	1,68	40	51,3	0,26	0,22	3,6
ТТК	Напиток лимонный	200	0,14	0,00	0,02	0,02	15,45	61,55	6,71	1,88	3,45	0,14	0	0,32	0,03	0,01	6,3
	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
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 6 день'		590,00	26,57	0,84	24,83	6,61	102,24	716,29	70,87	71,75	217,33	4,00	76,34	341,77	3,76	0,36	45,49

Завтрак 7 день

№401 (1996)	Гуляш из говядины	50/50	12,63	15,01	14,15	4,80	4,01	187,31	11,46	4,46	12,33	0,27	0	14,5	2,31	0,01	1
№274 (1996)	Макаронные изделия отварные	180	4,62	0,03	5,87	0,78	44,00	254,69	12,12	9,58	53,27	0,97	36	41,1	0,98	0,1	0
№686 (2004)	Чай с сахаром, лимоном	207	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	2,7
	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
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,98	0,00	0,31	0,31	20,31	96,12	7,84	5,49	25,48	0,43	0	0	0,44	0,04	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 7 день'		597,00	25,04	15,63	23,47	6,78	122,46	794,75	51,41	35,22	154,33	3,14	51,34	82,83	4,57	0,23	3,73

№п/п	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Инеральные элементы (мг)							Витамины			
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Мг	Р	Fe	А,мкг	Э,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг		
Завтрак 8 день																			
Фрикадельки из говядины (паровые) с отрубями																			
№470 (2004)		100	15,47	14,92	11,80	0,27	8,46	193,33	9,06	21,44	48,22	0,79	23	26,1	0,61	0,05	0		
ТТК	Булгур с овощами	180	4,38	0,01	8,04	3,00	26,18	230,81	17,25	10,9	25,89	0,37	17	412	2,11	0,02	3,3		
№588 (1996)	Компот из кураги	200	1,02	0,00	0,06	0,06	25,19	106,45	31,8	20,58	28,62	0,67	0	117	1,1	0,02	0,8		
	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		
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 8 день'		580,00	27,65	15,52	23,22	4,40	114,04	799,43	80,79	71,91	183,58	3,53	55,39	581,80	4,98	0,20	4,16	0	
Завтрак 9 день																			
Свинина в кисло-сладком соусе																			
№401 (1996)		50/50	12,28	0,00	15,88	4,95	8,28	241,03	15,76	8,55	20,4	0,41	0	173	2,36	0,03	18		
№36 (2023)	Рис прилуценный с овощами	180	4,57	0,03	7,65	3,29	37,01	242,87	10,28	34,36	102,7	0,75	31	143	1,54	0,06	1,3		
ТТК	Напиток из смородины	200	1,13	0,00	0,12	0,00	14,70	45,27	0,44	0	0,04	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	30,77	0,62	15	26,9	0,55	0,04	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		
Итого за 'Завтрак 9 день'		580,00	24,76	0,62	26,97	9,31	114,20	798,00	49,16	61,90	203,97	2,90	46,13	342,85	5,06	0,20	19,29	0	
Завтрак 10 день																			
Огурцы свежие с салатом айсберг																			
ТТК		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		
ТТК	Латман по - школьному	50/200	19,04	0,01	20,51	5,49	36,31	362,44	46,49	32,8	86,9	1,5	17	929	3,28	0,13	70		
№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		
	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		
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 10 день'		600,00	26,57	0,60	23,95	6,68	107,43	698,59	94,05	64,37	187,28	3,55	32,26	1021,86	4,62	0,25	76,10	0	