

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Каскад"

Н.А.Елькина

2026 год



СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ СОШ №4

М.А.Изотова

2026 год



**Основное десятидневное меню завтраков для детей, обучающихся в 5-11 классах (с пищевой аллергией на молочную продукцию, куриный белок)**

за счет родительских средств в размере 176 рублей 94 копеек

№	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.			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
<b>Завтрак 1 день</b>																	
ТТК	Огурчик пикантный	25	0,18	0,00	2,47	1,86	0,80	25,67	5,26	3,2	9,64	0,1	0	2,33	0,85	0,01	2,29
№401 (1996)	Гуляш из говядины	50/50	15,63	15,01	15,53	2,42	4,01	232,54	7,81	4,22	11,5	0,2	0	14,4	1,21	0,01	0,95
ТТК	Рис по турецки с вермишелью	180	4,86	0,02	6,74	1,83	46,42	218,17	11,2	26	84,4	0,7	20,8	23,51	0,97	0,06	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	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
<b>Итого за 'Завтрак 1'</b>		<b>575,00</b>	<b>25,79</b>	<b>0,00</b>	<b>25,45</b>	<b>6,82</b>	<b>98,62</b>	<b>686,70</b>	<b>60,6</b>	<b>84,3</b>	<b>227</b>	<b>5,2</b>	<b>0</b>	<b>45,3</b>	<b>3,98</b>	<b>0,31</b>	<b>4,09</b>
<b>Завтрак 2 день</b>																	
ТТК	Салат из свежих помидоров с льняным маслом	100	0,97	0,00	9,96	7,52	4,59	120,93	12,4	17,6	23,1	0,8	0	119,7	3,93	0,05	22,1
№562 (2014)	Ежики с рисом	90	15,89	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
№472/3 (1996)	Пюре картофельное без молока с маслом подсолнечным	180	3,02	0,00	5,79	5,79	26,70	169,53	18,3	34,9	88,2	1,4	0	4,62	2,49	0,18	30,2
№468 (1996)	Горошек зеленый консервированный отварной	30	1,43	0,01	0,91	0,06	3,94	26,49	7,54	10,8	35	0,2	6,07	26,35	0,07	0,1	7,13
№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	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
<b>Итого за 'Завтрак 2 день'</b>		<b>667,00</b>	<b>25,74</b>	<b>0,00</b>	<b>31,60</b>	<b>18,54</b>	<b>90,83</b>	<b>737,60</b>	<b>65</b>	<b>89,9</b>	<b>242</b>	<b>4,2</b>	<b>0</b>	<b>151,11</b>	<b>11,2</b>	<b>0,44</b>	<b>63,9</b>
<b>Завтрак 3 день</b>																	
№433 (2004)	Мясо тушеное	50/50	14,82	0,00	10,96	2,98	5,36	208,98	2,86	3,57	8,04	0,2	0	69,6	1,42	0,01	1,85
№274 (1996)	Макаронные изделия отварные "Ассорти"	180	6,62	0,03	5,87	0,78	44,00	254,69	12,1	9,58	53,3	1	36,4	41,14	0,98	0,1	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
	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
<b>Итого за 'Завтрак 3 день'</b>		<b>640,00</b>	<b>26,19</b>	<b>0,03</b>	<b>17,82</b>	<b>4,80</b>	<b>102,23</b>	<b>694,42</b>	<b>43,2</b>	<b>40,8</b>	<b>148</b>	<b>2,9</b>	<b>30,4</b>	<b>39,98</b>	<b>5,31</b>	<b>0,2</b>	<b>5,29</b>

№	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	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
<b>Завтрак 4 день</b>																	
№401 (1996)	Гуляш из говядины	50/50	15,63	15,01	15,53	2,42	4,01	202,54	7,81	4,22	11,5	0,2	0	14,4	1,21	0,01	0,95
№257(1996)	Каша пшеничная вязкая с маслом растительным (гарнир)	180	4,93	0,00	6,31	6,31	31,68	262,43	14,2	35,7	101	1,2	0	1,31	2,33	0,18	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
	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
<b>Итого за 'Завтрак 4 день '</b>		<b>640,00</b>	<b>22,51</b>	<b>10,99</b>	<b>15,48</b>	<b>7,72</b>	<b>95,33</b>	<b>695,72</b>	<b>53,8</b>	<b>75,6</b>	<b>210</b>	<b>5,1</b>	<b>17,4</b>	<b>26,39</b>	<b>3,54</b>	<b>0,33</b>	<b>4</b>
<b>Завтрак 5 день</b>																	
ТТК	Помидор пикантный	30	0,29	0,00	2,72	2,06	1,39	50,95	3,74	5,35	6,99	0,2	0	36,27	1,09	0,02	6,68
№430 (1996)	Запеканка картофельная с мясом	243/5	5,37	0,02	13,91	9,86	45,82	446,36	30,3	57,1	149	2,4	28,9	39,61	4,39	0,29	47,2
№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	2,23	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	35	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
<b>Итого за 'Завтрак 5 день '</b>		<b>553,00</b>	<b>10,03</b>	<b>0,02</b>	<b>17,27</b>	<b>12,56</b>	<b>89,52</b>	<b>683,60</b>	<b>50,7</b>	<b>80,4</b>	<b>210</b>	<b>9,5</b>	<b>22,2</b>	<b>530,62</b>	<b>4,85</b>	<b>0,31</b>	<b>51,5</b>
<b>Завтрак 6 день</b>																	
ТТК	Овощи свежие со сладким перцем (огурец, помидор, перец сладкий)	100	0,99	0,00	0,14	0,14	4,63	21,65	17,9	15,4	31,5	0,7	0	98,95	0,44	0,05	44,1
№403 (1996)	Плов	250	15,28	0,00	14,53	8,53	54,69	486,07	13,5	43,2	118	1	0	318	3,93	0,08	4,36
№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
<b>Итого за 'Завтрак 6 день '</b>		<b>610,00</b>	<b>20,64</b>	<b>0,00</b>	<b>13,48</b>	<b>10,30</b>	<b>85,41</b>	<b>694,01</b>	<b>56,4</b>	<b>72,3</b>	<b>207</b>	<b>3,7</b>	<b>0</b>	<b>42,97</b>	<b>4,56</b>	<b>0,3</b>	<b>5,83</b>
<b>Завтрак 7 день</b>																	
ТТК	Огурчик пикантный	60	0,45	0,00	4,95	3,73	1,99	53,10	13,1	7,96	24	0,3	0	5,8	1,71	0,02	5,68
№371(2004)	Рыба припущенная (филе минтая)	90	15,86	0,00	1,00	0,01	11,22	221,29	27,1	8,55	6,04	0,2	234	15,4	0,01	0,02	10,2
№472/3 (1996)	Пюре картофельное без молока с маслом подсолнечным	180	3,02	0,00	5,79	5,79	26,70	169,53	18,3	34,9	88,2	1,4	0	4,62	2,49	0,18	30,2
№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	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.	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
<b>Итого за 'Завтрак 7 день '</b>		<b>610,00</b>	<b>23,81</b>	<b>0,00</b>	<b>12,23</b>	<b>9,94</b>	<b>89,27</b>	<b>682,47</b>	<b>67,6</b>	<b>63,8</b>	<b>169</b>	<b>3,2</b>	<b>195</b>	<b>23,99</b>	<b>4,94</b>	<b>0,27</b>	<b>42,2</b>

№	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.			Ca	Mg	P	Fe	А,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
<b>Завтрак 8 день</b>																	
ГТК	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
№47(2004)	Фрикадельки из говядины паровые с отрубями (безмолочное меню)	100	16,45	0,00	11,48	4,18	8,43	230,27	12,2	21,7	48,3	0,8	0	0	2,33	0,05	0
ГТК	Булгур с овощами	180	4,38	0,01	8,04	3,00	40,18	280,81	17,3	10,9	25,9	0,4	17,4	411,99	2,11	0,02	3,34
№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
<b>Итого за 'Завтрак 8 день '</b>		<b>550,00</b>	<b>29,31</b>	<b>0,57</b>	<b>15,65</b>	<b>7,98</b>	<b>96,49</b>	<b>685,35</b>	<b>78,1</b>	<b>51,8</b>	<b>140</b>	<b>2,7</b>	<b>146</b>	<b>557,6</b>	<b>4,59</b>	<b>0,2</b>	<b>12,9</b>
<b>Завтрак 9 день</b>																	
№562 (2014)	Ежики с рисом	90	15,89	0,00	14,29	8,57	12,95	251,82	7,46	7,78	28,7	0,3	0	0	3,93	0,03	1,83
№472/3 (1996)	Пюре картофельное без молока с маслом подсолнечным	180	3,02	0,00	5,79	5,79	26,70	209,53	18,3	34,9	88,2	1,4	0	4,62	2,49	0,18	30,2
№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	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
	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
<b>Итого за 'Завтрак 9 день '</b>		<b>630,00</b>	<b>19,71</b>	<b>0,03</b>	<b>13,80</b>	<b>4,43</b>	<b>102,54</b>	<b>692,09</b>	<b>48,6</b>	<b>67,3</b>	<b>189</b>	<b>4,6</b>	<b>148</b>	<b>41,81</b>	<b>2,85</b>	<b>0,48</b>	<b>23,9</b>
<b>Завтрак 10 день</b>																	
ГТК	Огурцы свежие с салатом айсберг	100	1,09	0,00	0,14	0,14	4,17	19,91	48,8	25,1	39	0,6	0	132,22	0,36	0,03	12,1
№48 (2003)	Кнели из говядины	90	13,20	0,67	7,06	1,53	3,35	226,44	2,91	0,64	10,2	0,1	13,2	14,04	0,69	0	0
ФБУН ЕМНЦ ПОЗРПП Роспотребнадзора по Свердловской области 2018год	Каша гречневая вязкая с овощами (гарнир)	180	5,27	0,03	8,91	4,25	29,20	289,64	21	85,5	133	2,8	33,3	391,2	1,79	0,18	2,04
№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
<b>Итого за 'Завтрак 10 день '</b>		<b>617,00</b>	<b>23,55</b>	<b>0,61</b>	<b>14,68</b>	<b>6,04</b>	<b>96,08</b>	<b>681,84</b>	<b>108</b>	<b>72,4</b>	<b>208</b>	<b>3,6</b>	<b>36</b>	<b>492,39</b>	<b>3,42</b>	<b>0,26</b>	<b>19,6</b>