

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор ООО "Каскад"  
 Н.А.Елькина  
 " " 2026 год



**Основное десятидневное меню завтраков для детей 7-11 лет**

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



СОГЛАСОВАНО  
 Директор МАОУ СОШ №83  
 Д.И. Мартыненко  
 " " 2026 год

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы						Витамины			
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Мг	Р	Fe	Ам кг	РЭ,м кг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
<b>Завтрак 1 день</b>																		
№257 (1996)	Каша из хлопьев овсяных "Теркулес" на молоке с маслом сливочным	200/10	12,06	4,71	14,80	2,70	33,93	305,03	219,5	78,8	289,8	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	128,9	31,07	118,3	1,01	21	23,2	0,01	0,05	1,34	
	Выпечка в ассортименте	50	2,26	0,59	2,84	0,59	20,81	158,84	9,94	5,66	30,77	0,62	15	26,9	0,55	0,04	0,04	
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,38	0,00	0,35	0,40	10,56	44,45	14,08	7,83	9,57	1,91	0	5	0,2	0,02	4	
	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	
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>	<b>620,00</b>	<b>20,87</b>	<b>8,28</b>	<b>21,39</b>	<b>4,52</b>	<b>101,92</b>	<b>704,28</b>	<b>378,3</b>	<b>127,5</b>	<b>467,5</b>	<b>5,63</b>	<b>125</b>	<b>156</b>	<b>1,9</b>	<b>0,4</b>	<b>7,47</b>	
<b>Завтрак 2 день</b>																		
№562 (2014)	Ежики с рисом	70	10,24	0,00	11,08	6,64	10,07	180,04	5,8	6,05	22,35	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	41,06	32,16	94,78	1,16	35	43,3	0,18	0,16	25,44	
№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	
	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	
	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	
	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	
	<b>Итого за 'Завтрак 2 день'</b>	<b>587,00</b>	<b>26,89</b>	<b>0,70</b>	<b>22,06</b>	<b>7,79</b>	<b>80,12</b>	<b>618,12</b>	<b>66,21</b>	<b>56,96</b>	<b>184,2</b>	<b>2,96</b>	<b>35</b>	<b>43,8</b>	<b>3,99</b>	<b>0,27</b>	<b>29,61</b>	
<b>Завтрак 3 день</b>																		
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)	маслом сливочным	75/5	10,96	0,53	9,00	0,15	8,66	162,32	71,61	19,71	57,91	0,61	54	60,9	0,4	0,05	14,91	
	Макаронные изделия "Ассорти"	150	8,35	3,24	7,10	0,60	34,13	234,03	131,8	14,17	114,7	0,84	49	55,9	0,8	0,08	0,09	
№274 (1996)	отварные с сыром (гарнир)	200	1,81	1,42	1,32	0,00	24,18	111,17	59,39	6,86	44,1	0,11	9,8	11	0	0,02	0,64	
№692(2004)	Кофейный напиток с молоком	200	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	
	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	
	Хлеб ржаной	20																
	<b>Итого за 'Завтрак 3 день'</b>	<b>500,00</b>	<b>24,12</b>	<b>5,20</b>	<b>20,78</b>	<b>3,37</b>	<b>86,25</b>	<b>624,28</b>	<b>279,9</b>	<b>56,54</b>	<b>271,9</b>	<b>2,69</b>	<b>113</b>	<b>131</b>	<b>2,72</b>	<b>0,22</b>	<b>18,37</b>	

№ 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	Мг	Р	Fe	А,м кг	РЭ,м кг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	

#### Завтрак 4 день

№297 (1994)	Запеканка из творога со ступшенным молоком	70/10	13,27	12,54	9,15	0,08	17,02	203,49	140,2	20,38	174,5	0,47	58	64,8	0,31	0,05	0,43	
№257 (1996)	Каша пшенная вязкая с маслом сливочным	200/10	8,07	2,83	10,82	1,65	37,89	279,82	117	47,95	178,7	1,3	47	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	19,11	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.	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,38	0,00	0,35	0,40	10,56	44,45	14,08	7,83	9,57	1,91	0	5	0,2	0,02	4	
<b>Итого за 'Завтрак 4 день'</b>			<b>647,00</b>	<b>25,50</b>	<b>15,38</b>	<b>20,85</b>	<b>2,65</b>	<b>104,03</b>	<b>697,64</b>	<b>287,2</b>	<b>90,31</b>	<b>414,4</b>	<b>4,86</b>	<b>105</b>	<b>158</b>	<b>1,38</b>	<b>0,32</b>	<b>7,67</b>

#### 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	
ТТК	Каша гречневая с курицей и овощами "Дарская"	200	15,30	0,02	8,46	3,36	26,90	257,57	25,64	67,3	107,5	2,32	22	417	1,54	0,15	32,34	
ТТК	Чай ягодный (с брусникой)	200	1,00	0,00	1,23	0,02	27,21	110,87	185,9	31,75	23,52	5,23	0	41,4	0,2	0,04	5,88	
пром.	Блины классические со ступшенным молоком	50/10	4,02	0,71	7,20	2,45	10,40	105,66	30,09	3,33	21,51	0,02	4,1	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	12,74	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	
<b>Итого за 'Завтрак 5 день'</b>			<b>530,00</b>	<b>23,39</b>	<b>0,72</b>	<b>20,00</b>	<b>8,28</b>	<b>84,22</b>	<b>591,02</b>	<b>256,2</b>	<b>119,7</b>	<b>203,3</b>	<b>8,79</b>	<b>26</b>	<b>500</b>	<b>4,45</b>	<b>0,27</b>	<b>45</b>

#### 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	104,6	13,48	81,49	0,58	78	89,1	0,57	0,04	0,07	
№257 (1996)	Каша пшенная вязкая с маслом сливочным	200/5	8,39	2,75	8,01	1,62	40,76	267,15	129,7	54,01	200,4	1,46	48	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	128,9	31,07	118,3	1,01	21	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	12,74	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	
пром.	Йогурт	125	4,99	5,30	1,71	0,00	6,95	65,98	141,2	16,88	106,9	0,11	7,8	12,9	0	0,03	0,31	
<b>Итого за 'Завтрак 6 день'</b>			<b>615,00</b>	<b>24,61</b>	<b>13,67</b>	<b>24,70</b>	<b>3,33</b>	<b>100,56</b>	<b>716,61</b>	<b>515,1</b>	<b>127,4</b>	<b>550,8</b>	<b>4,14</b>	<b>154</b>	<b>181</b>	<b>1,28</b>	<b>0,42</b>	<b>2,94</b>

№ 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	Мг	Р	Fe	А,м кг	Р,м кг	Т,мг	В,мг	С,мг	
<b>Завтрак 7 день</b>																		
№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	22,69	0,51	58	65,3	0,53	0,04	0	
№43(2003)	Судше "Рыбка"	70	8,31	1,10	8,27	1,23	11,02	149,13	33,79	8,17	16,17	0,1	184	20,9	0,01	0,02	37,86	
№472(1996)	Пюре картофельное (гарнир)	150	3,21	0,70	5,33	0,50	23,40	153,04	41,06	32,16	94,78	1,16	35	43,3	0,18	0,16	25,44	
№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	
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	
<b>Итого за 'Завтрак 7 день'</b>			<b>522,00</b>	<b>22,30</b>	<b>4,05</b>	<b>22,90</b>	<b>1,77</b>	<b>94,56</b>	<b>675,24</b>	<b>202,6</b>	<b>75,23</b>	<b>258,7</b>	<b>2,99</b>	<b>289</b>	<b>154</b>	<b>1,31</b>	<b>0,31</b>	<b>67,34</b>
<b>Завтрак 8 день</b>																		
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	
ТТК	Макаронные изделия с рубленой курицей и сыром	250	20,88	3,89	15,13	4,73	46,11	431,08	165	20,39	152,6	1,23	60	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	0,04	0	0	0	0	0	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	
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	
<b>Итого за 'Завтрак 8 день'</b>			<b>710,00</b>	<b>26,06</b>	<b>4,45</b>	<b>19,15</b>	<b>6,57</b>	<b>97,18</b>	<b>671,03</b>	<b>219,8</b>	<b>50,44</b>	<b>228,5</b>	<b>2,75</b>	<b>188</b>	<b>104</b>	<b>4,05</b>	<b>0,21</b>	<b>7,62</b>
<b>Завтрак 9 день</b>																		
Запеканка из творога со ступенным молоком																		
№297(1994)	Молоком	70/10	13,27	12,54	9,15	0,08	17,02	203,49	140,2	20,38	174,5	0,47	58	64,8	0,31	0,05	0,43	
№257(1996)	Каша рисовая вязкая с маслом сливочным	200/5	5,87	2,82	6,89	0,44	39,95	244,74	123,5	35,47	153,7	0,58	48	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	19,11	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.	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,38	0,00	0,35	0,40	10,56	44,45	14,08	7,83	9,57	1,91	0	5	0,2	0,02	4	
<b>Итого за 'Завтрак 9 день'</b>			<b>635,00</b>	<b>23,04</b>	<b>15,36</b>	<b>1,38</b>	<b>109,91</b>	<b>673,44</b>	<b>290,5</b>	<b>77,01</b>	<b>387,9</b>	<b>4,04</b>	<b>224</b>	<b>124</b>	<b>1,35</b>	<b>0,5</b>	<b>25,28</b>	
<b>Завтрак 10 день</b>																		
ТТК	Огурцы свежие с салатом айсберг	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	6,04	
№284(1996)	Омлет натуральный с маслом сливочным	150/5	14,23	15,23	18,01	2,25	2,80	251,71	115,4	19,29	250,8	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	106,1	12,18	78,3	0,14	12	22	0	0,03	0,52	
пром.	Выпечка в ассортименте	50	2,26	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	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	
<b>Итого за 'Завтрак 10 день'</b>			<b>505,00</b>	<b>23,66</b>	<b>18,72</b>	<b>23,69</b>	<b>83,74</b>	<b>657,42</b>	<b>268,6</b>	<b>63,04</b>	<b>429,5</b>	<b>5</b>	<b>340</b>	<b>450</b>	<b>3,08</b>	<b>0,24</b>	<b>7,14</b>	