

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Каскад"

Н.А.Елькина

"06" 04 2026 год

**Основное десятидневное меню завтраков для детей 12 лет и старше классов**

(за счет средств субсидии, выделенной муниципальному образованию "город Екатеринбург" на обеспечение бесплатным одноразовым питанием (завтрак) обучающихся в первую смену, в размере 176 рублей 94 копейки и родительская плата в размере 176 рублей и 94 копейки)

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ Гимназия № 8

Н.А.Швидко

"06" 04 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.			Ca	Mg	P	Fe	A,м кг	РЭ,м кг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
<b>Завтрак 1 день</b>																	
№257 (1996)	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" 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
№284 (1996)	Омлет натуральный	100	10,06	10,06	10,87	3,80	1,79	162,99	70,34	11,96	147,5	1,77	188	206	2,22	0,05	0,18
	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
№692(2004)	Кофейный напиток с молоком	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
	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
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'</b>		<b>700,00</b>	<b>29,35</b>	<b>16,78</b>	<b>30,58</b>	<b>7,89</b>	<b>119,59</b>	<b>868,45</b>	<b>384</b>	<b>123,1</b>	<b>565,5</b>	<b>7,16</b>	<b>303</b>	<b>351</b>	<b>4,28</b>	<b>0,45</b>	<b>6,95</b>
<b>Завтрак 2 день</b>																	
№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
№35(2003)	Каша "Дружба" со сливочным маслом	200/5	7,13	2,79	7,45	1,03	44,27	240,82	127	44,76	177,1	1,03	48	54,8	0,21	0,16	1,24
пром.	Творог для детей "Наша Маша"	100	9,00	0,00	5,00	0,00	4,00	106,20	0	0	0	0	0	0	0	0	0
№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
<b>Итого за 'Завтрак 2 день'</b>		<b>590,00</b>	<b>27,36</b>	<b>8,40</b>	<b>27,44</b>	<b>2,76</b>	<b>101,12</b>	<b>730,49</b>	<b>371,3</b>	<b>101,3</b>	<b>420,6</b>	<b>3,6</b>	<b>147</b>	<b>167</b>	<b>1,29</b>	<b>0,31</b>	<b>2,65</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.			Ca	Mg	P	Fe	А,м кг	РЭ,м кг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
<b>Завтрак 3 день</b>																	
№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
ТТК	Каша гречневая с курицей и овощами "Царская"	250	15,30	0,02	12,69	3,36	29,89	257,57	25,64	67,3	107,5	2,32	22	417	1,54	0,15	32,34
ТТК	Чай ягодный (с черной смородиной)	200	0,22	0,00	0,07	0,07	21,06	81,23	4,82	3,65	3,88	0,21	0	2,04	0,08	0	23,52
пром.	Джем	20	0,11	0,00	0,02	0,02	13,52	52,26	3,87	2,44	2,78	0,09	0	1,6	0,08	0	3,2
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 3 день'</b>		<b>555,00</b>	<b>22,92</b>	<b>2,65</b>	<b>24,61</b>	<b>4,59</b>	<b>95,93</b>	<b>650,67</b>	<b>149,7</b>	<b>98,82</b>	<b>239,4</b>	<b>4,18</b>	<b>101</b>	<b>510</b>	<b>2,77</b>	<b>0,25</b>	<b>59,13</b>
<b>Завтрак 4 день</b>																	
ТТК	Помидор пикантный	30	0,29	0,00	1,72	2,06	1,39	30,95	3,74	5,35	6,99	0,24	0	36,3	1,09	0,02	6,68
пром.	Сендвич с курицей	85	8,40	8,73	8,91	1,04	18,56	236,74	227	28,74	201,4	1,31	44	50,6	0,8	0,13	0,15
№284 (1996)	Омлет натуральный с маслом сливочным	105/5	10,20	2,83	17,00	1,65	32,60	231,00	301,8	28,6	178,7	2,8	47	87,9	0,25	0,18	6
№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.	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
	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>565,00</b>	<b>22,25</b>	<b>11,56</b>	<b>28,43</b>	<b>5,60</b>	<b>96,25</b>	<b>686,46</b>	<b>557,8</b>	<b>82,47</b>	<b>440,4</b>	<b>7,28</b>	<b>91</b>	<b>180</b>	<b>2,84</b>	<b>0,41</b>	<b>16,83</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	Mg	P	Fe	A,м кг	РЭ,м кг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
<b>Завтрак 5 день</b>																	
№274 (1996)	Макаронные изделия отварные "Ассорти" с сыром	200	16,98	5,78	20,98	0,74	42,04	355,94	229,7	21,11	182,3	1,09	109	125	1,07	0,1	0,15
№572 (2004)	Овощи свежие (в нарезке)	100	0,93	0,00	0,15	0,15	4,26	20,51	18,13	16,66	33,32	0,74	0	71,5	0,4	0,04	17,15
	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
ГТК	Чай ягодный (с брусникой)	200	1,00	0,00	1,23	0,02	17,50	110,87	185,9	31,75	23,52	5,23	0	41,4	0,2	0,04	5,88
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	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 5 день'</b>		<b>670,00</b>	<b>24,21</b>	<b>5,78</b>	<b>23,37</b>	<b>1,97</b>	<b>106,93</b>	<b>684,76</b>	<b>466</b>	<b>96,66</b>	<b>320,7</b>	<b>10,6</b>	<b>109</b>	<b>243</b>	<b>2,73</b>	<b>0,28</b>	<b>27,18</b>
<b>Завтрак 6 день</b>																	
№3 (2004)	Бутерброд с маслом, сыром (батон)	10/10/25	4,51	2,63	11,43	0,74	13,14	170,65	104,6	13,48	81,49	0,58	78	89,1	0,57	0,04	0,07
№257 (1996)	Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным	200/5	8,39	2,75	8,01	1,62	35,76	207,15	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	120,86	128,9	31,07	118,3	1,01	21	23,2	0,01	0,05	1,34
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.	Йогурт	125	3,41	0,00	2,85	0,00	13,19	89,35	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого за 'Завтрак 6 день'</b>		<b>625,00</b>	<b>23,77</b>	<b>8,36</b>	<b>25,93</b>	<b>3,43</b>	<b>106,88</b>	<b>698,00</b>	<b>375,9</b>	<b>111,9</b>	<b>450,2</b>	<b>4,13</b>	<b>147</b>	<b>168</b>	<b>1,39</b>	<b>0,4</b>	<b>2,63</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.			Ca	Mg	P	Fe	A,м	PЭ,м	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
													кг	кг			
<b>Завтрак 7 день</b>																	
№3 (2004)	Бутерброд с маслом, сыром (батон)	10/10/25	4,51	2,63	9,43	0,74	10,14	170,65	104,6	13,48	81,49	0,58	78	89,1	0,57	0,04	0,07
ТТК	Каша из зерновых хлопьев 5 злаков с маслом сливочным	250/5	11,29	5,85	5,88	0,00	31,83	201,65	245,4	28,34	182,5	0,25	69	77,8	0,05	0,08	2,61
ТТК	Блины классические со сгущенным молоком	100/10	6,33	0,71	7,57	4,90	30,44	128,50	30,09	3,33	21,56	0,02	4,1	4,7	2,22	0,01	0,1
№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.	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 7 день'</b>		<b>660,00</b>	<b>25,85</b>	<b>9,19</b>	<b>23,41</b>	<b>6,17</b>	<b>110,63</b>	<b>668,14</b>	<b>393,2</b>	<b>58,48</b>	<b>335,6</b>	<b>1,97</b>	<b>152</b>	<b>172</b>	<b>3,45</b>	<b>0,2</b>	<b>2,78</b>
<b>Завтрак 8 день</b>																	
ТТК	Макаронные изделия с рубленой курицей и сыром	250	15,88	3,89	21,36	4,73	36,11	370,15	165	20,39	152,6	1,23	60	68,4	2,83	0,12	2,06
	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
№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.	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.	Молочко витаминизированное	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
<b>Итого за 'Завтрак 8 день'</b>		<b>800,00</b>	<b>21,98</b>	<b>4,45</b>	<b>23,99</b>	<b>5,68</b>	<b>101,89</b>	<b>657,95</b>	<b>233,4</b>	<b>56,08</b>	<b>239,8</b>	<b>4,6</b>	<b>188</b>	<b>84,4</b>	<b>3,64</b>	<b>0,24</b>	<b>7,17</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.			Ca	Mg	P	Fe	A,м кг	РЭ,м кг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
<b>Завтрак 9 день</b>																	
№3 (2004)	Бутерброд с сыром (батон)	10/25	5,75	3,87	4,65	0,74	19,85	147,57	152,4	16,17	109	0,59	31	35,7	0,49	0,04	0,1
№284 (1996)	Омлет натуральный с маслом сливочным	150/5	13,23	15,23	18,01	2,25	10,65	251,71	115,4	19,29	250,8	2,84	313	334	1,74	0,09	0,54
ТТК	Огурцы свежие с салатом айсберг	60	0,66	0,00	0,09	0,09	2,50	11,96	29,33	15,1	23,44	0,37	0	79,4	0,22	0,02	7,25
	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
№692(2004)	Кофейный напиток с молоком	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
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	19,85	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 9 день'</b>		<b>600,00</b>	<b>25,35</b>	<b>20,52</b>	<b>24,90</b>	<b>3,96</b>	<b>95,76</b>	<b>676,87</b>	<b>383,3</b>	<b>78,58</b>	<b>487</b>	<b>6,9</b>	<b>353</b>	<b>466</b>	<b>3,26</b>	<b>0,26</b>	<b>12,53</b>
<b>Завтрак 10 день</b>																	
№3 (2004)	Бутерброд с маслом, сыром (батон)	10/10/25	3,51	2,63	9,43	0,74	10,14	170,65	104,6	13,48	81,49	0,58	78	89,1	0,57	0,04	0,07
№297 (1994)	Запеканка из творога со сгущенным молоком	70/10	10,27	12,54	7,15	0,08	15,02	180,50	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	5,89	0,44	30,95	200,74	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	60,76	0	0	0	0	118	0	0	0,29	19,6
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 10 день'</b>		<b>570,00</b>	<b>22,43</b>	<b>17,99</b>	<b>22,87</b>	<b>1,66</b>	<b>93,40</b>	<b>698,61</b>	<b>379</b>	<b>81,28</b>	<b>453,6</b>	<b>2,61</b>	<b>302</b>	<b>208</b>	<b>1,61</b>	<b>0,51</b>	<b>21,35</b>