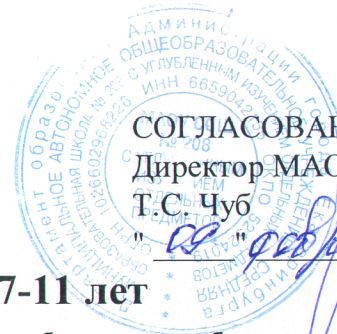




УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО "Аркада"
А.Р.Хазиев
" " 2026год



СОГЛАСОВАНО
Директор МАОУ СОШ № 208
Т.С. Чуб
" " 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)

№ 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	
Завтрак 1 день																		
№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	78,8	290	1,8	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	129	31,1	118	1	21	23,2	0,01	0,05	1,34	
пром.	Выпечка в ассортименте	50	2,26	0,59	2,84	0,59	20,81	158,84	9,94	5,66	30,8	0,6	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	14,1	7,83	9,57	1,9	0	5	0,2	0,02	4	
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	
Итого за 'Завтрак'			620,00	20,87	8,28	21,39	4,52	101,92	704,28	378	127	468	5,6	125	156	1,9	0,4	7,47
Завтрак 2 день																		
№562 (2014)	Ежики с рисом	70	10,24	0,00	11,08	6,64	10,07	180,04	5,8	6,05	22,4	0,2	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	41,1	32,2	94,8	1,2	35	43,3	0,18	0,16	25,4	
№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	
	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	
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'			587,00	26,89	0,70	22,06	7,79	80,12	618,12	66,2	57	184	3	35	43,8	3,99	0,27	29,6
Завтрак 3 день																		
ТТК	Огурчик пикантный	30	0,22	0,00	2,96	2,23	0,96	30,80	6,31	3,84	11,6	0,2	0	2,8	1,02	0,01	2,74	
№63 (2003)	Фрикадельки из курицы с отрубями, маслом сливочным	75/5	10,96	0,53	9,00	0,15	8,66	162,32	71,6	19,7	57,9	0,6	54	60,9	0,4	0,05	14,9	
№274 (1996)	Макаронные изделия "Ассорти" отварные с сыром (гарнир)	150	8,35	3,24	7,10	0,60	34,13	234,03	132	14,2	115	0,8	49	55,9	0,8	0,08	0,09	
№692(2004)	Кофейный напиток с молоком	200	1,81	1,42	1,32	0,00	24,18	111,17	59,4	6,86	44,1	0,1	9,8	11	0	0,02	0,64	
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 3 день'			500,00	24,12	5,20	20,78	3,37	86,25	624,28	280	56,5	272	2,7	113	131	2,72	0,22	18,4

№ 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	
Завтрак 4 день																		
№297 (1994)	Запеканка из творога со сгущенным молоком	70/10	13,27	12,54	9,15	0,08	17,02	203,49	140	20,4	175	0,5	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	48	179	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	0,1	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	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	
	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'			647,00	25,50	15,38	20,85	2,65	104,03	697,64	287	90,3	414	4,9	105	158	1,38	0,32	7,67
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	0,2	0	36,3	1,09	0,02	6,68	
ТТК	Каша гречневая с курицей и овощами "Царская"	200	15,30	0,02	8,46	3,36	26,90	257,57	25,6	67,3	108	2,3	22	417	1,54	0,15	32,3	
ТТК	Чай ягодный (с брусникой)	200	1,00	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.	Блины классические со сгущенным молоком	50/10	4,02	0,71	7,20	2,45	10,40	105,66	30,1	3,33	21,5	0	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	12,7	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 5 день'			530,00	23,39	0,72	20,00	8,28	84,22	591,02	256	120	203	8,8	26	500	4,45	0,27	45
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	105	13,5	81,5	0,6	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	130	54	200	1,5	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	129	31,1	118	1	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	12,7	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.	Йогурт	125	4,99	5,30	1,71	0,00	6,95	65,98	141	16,9	107	0,1	7,8	12,9	0	0,03	0,31	
Итого за 'Завтрак 6 день'			615,00	24,61	13,67	24,70	3,33	100,56	716,61	515	127	551	4,1	154	181	1,28	0,42	2,94

№ 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
Завтрак 7 день																	
№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	22,7	0,5	58	65,3	0,53	0,04	0
№389 (2004)	Биточки рыбные (паровые)	70	11,15	0,40	3,20	0,12	12,73	112,56	33,8	8,17	16,2	0,1	184	20,9	0,01	0,02	37,9
№472(1996)	Пюре картофельное (гарнир)	150	3,21	0,70	5,33	0,50	23,40	153,04	41,1	32,2	94,8	1,2	35	43,3	0,18	0,16	25,4
№ 692 (2004)	Кофейный напиток с молоком	200	3,10	2,90	2,29	0,00	24,64	126,90	106	12,2	78,3	0,1	12	22	0	0,03	0,52
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.	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
Итого за 'Завтрак 7 день'		517,00	22,30	4,05	20,06	1,77	105,75	675,24	203	75,2	259	3	289	154	1,31	0,31	67,3
Завтрак 8 день																	
ТТК	Помидор пикантный	20	0,20	0,00	1,82	1,37	0,93	20,64	2,49	3,56	4,66	0,2	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	20,4	153	1,2	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	0	0	0	0	0	0
пром.	Желе фруктовое	200	2,00	0,56	1,75	0,02	17,00	76,00	41,1	14,5	27,5	0,3	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	12,7	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 8 день '		710,00	26,06	4,45	19,15	6,57	97,18	671,03	220	50,4	228	2,8	188	104	4,05	0,21	7,62
Завтрак 9 день																	
№297 (1994)	Запеканка из творога со сгущенным молоком	70/10	13,27	12,54	9,15	0,08	17,02	203,49	140	20,4	175	0,5	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	35,5	154	0,6	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	19,1	0,3	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	31	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,38	0,00	0,35	0,40	10,56	44,45	14,1	7,83	9,57	1,9	0	5	0,2	0,02	4
Итого за 'Завтрак 9 день'		635,00	23,04	15,36	16,86	1,38	109,91	673,44	290	77	388	4	224	124	1,35	0,5	25,3

№ 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
Завтрак 10 день																	
ТТК	Огурцы свежие с салатом айсберг	50	0,55	0,00	0,07	0,07	2,09	9,97	24,4	12,6	19,5	0,3	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	19,3	251	2,8	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	12,2	78,3	0,1	12	22	0	0,03	0,52
	Выпечка в ассортименте	50	2,26	0,59	2,84	0,59	30,81	158,84	9,94	5,66	30,8	0,6	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	19,1	0,3	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	31	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0
Итого за 'Завтрак 10 день'		505,00	23,66	18,72	23,69	3,38	83,74	657,42	269	63	429	5	340	450	3,08	0,24	7,14