

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Аркада"

А.Р.Хазиев

" " 2026 год

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ СОШ №208

Т.С.Чуб

" 9 " 2026 год

Основное десятидневное меню завтраков для 1-4 классов

с пищевой аллергией на молоко, молочные продукты, рыбу и морепродукты (за счет средств субсидии, выделенной муниципальному образованию "город Екатеринбург" на обеспечение бесплатным питанием (завтрак) обучающихся в первую смену, в размере 149 рублей 52 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
Завтрак 1 день																	
ТТК	Курица отварная (филе)	70	18,17	0,00	2,16	0,00	0,41	93,55	2,4	0,86	1,84	0	0	40	0,01	0	0,09
№257 (1996)	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" (без молока) с подсолнечным маслом	200/5	5,35	0,00	7,59	7,59	31,24	211,60	25,6	56,3	143	1,6	0	0	2,91	0,2	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
	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 '		645,00	29,02	0,00	10,82	8,71	89,59	559,93	60,6	84,3	227	5,2	0	45,3	3,98	0,31	4,09
Завтрак 2 день																	
№19(2004)	Салат из свежих помидоров с льняным маслом	60	0,58	0,00	5,98	4,51	2,75	66,58	7,41	10,6	13,9	0,5	0	71,82	2,36	0,03	13,2
№562 (2014)	Ежики с рисом	90	13,17	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 (1996)	Пюре картофельное без молока с маслом подсолнечным	150	2,51	0,00	4,82	4,82	22,25	141,22	14,4	29	73,4	1,2	0	3,85	2,07	0,15	25,1
№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
Итого за 'Завтрак 2 день '		560,00	20,64	0,00	25,72	18,54	80,25	625,90	45,9	65,3	182	3,4	0	75,97	9,1	0,29	40,2
Завтрак 3 день																	
№16(2004)	Салат из свежих огурцов с льняным маслом	60	0,42	0,00	5,93	4,46	1,85	61,28	14	7,52	22,7	0,3	0	5,4	2,03	0,02	5,29
№63 (2003)	Фрикадельки из курицы с отрубями (безмолочное меню)	70	11,57	0,00	5,09	3,57	4,99	110,95	2,47	7,38	15,7	0,2	0	0	1,71	0,01	0
№469(1996)	Макаронные изделия отварные "Ассорти"	150	5,51	0,03	4,89	0,65	36,66	212,22	10,1	7,98	44,4	0,8	30,4	34,28	0,82	0,08	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
Итого за 'Завтрак 3 день '		540,00	21,88	0,03	16,55	9,31	85,81	570,74	43,2	40,8	148	2,9	30,4	39,98	5,31	0,2	5,29

Завтрак 4 день

№424(1996)	Биточки паровые из говядины с отрубями	75	12,12	10,99	7,98	0,17	6,26	144,02	6,9	9	19,9	0,3	17,4	19,59	0,24	0,01	0
№257(1996)	Каша пшенная вязкая (без молока) с маслом подсолнечным	200/5	5,64	0,00	6,51	6,51	36,21	225,06	16,2	40,8	115	1,4	0	1,5	2,35	0,21	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
Итого за 'Завтрак 4 день '		640,00	22,51	10,99	15,48	7,72	95,33	599,83	53,8	75,6	210	5,1	17,4	26,39	3,54	0,33	4

Завтрак 5 день

№19(2004)	Салат из свежих помидоров с льняным маслом	60	0,58	0,00	5,98	4,51	2,75	66,58	7,41	10,6	13,9	0,5	0	71,82	2,36	0,03	13,2
ТТК	Каша гречневая с курицей и овощами "Царская"	200	15,20	0,02	8,46	3,36	43,90	277,80	25,6	67,3	108	2,3	22,2	417,1	1,54	0,15	32,3
ТТК	Чай ягодный (с брусникой)	200	1,39	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.	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 5 день '		520,00	25,35	0,02	23,55	8,48	81,35	613,19	235	128	210	9,5	22,2	530,62	4,85	0,31	51,5

Завтрак 6 день

№15(2001)	Свекла отварная с льняным маслом	60	0,86	0,00	4,17	3,14	6,49	63,22	21,2	12,6	24,8	0,8	0	1,17	1,44	0,01	5,74
ТТК	Курица отварная (филе)	70	18,17	0,00	2,16	0,00	0,41	93,55	2,4	0,86	1,84	0	0	40	0,01	0	0,09
№257(1996)	Каша пшенная вязкая (без молока) с маслом подсолнечным	200/5	5,64	0,00	6,51	6,51	36,21	225,06	16,2	40,8	115	1,4	0	1,5	2,35	0,21	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
Итого за 'Завтрак 6 день '		595,00	29,04	0,00	13,48	10,30	85,41	568,12	56,4	72,3	207	3,7	0	42,97	4,56	0,3	5,83

Завтрак 7 день

№16(2004)	Салат из свежих огурцов с льняным маслом	60	0,42	0,00	5,93	4,46	1,85	61,28	14	7,52	22,7	0,3	0	5,4	2,03	0,02	5,29
№469 (2004)	Фрикадельки в соусе из говядины	50/50	8,40	0,01	6,55	0,81	10,55	134,51	47,7	11,8	76,7	0,9	246	94,17	1,56	0,05	36,2
№472 (1996)	Пюре картофельное без молока с маслом подсолнечным	150	2,51	0,00	4,82	4,82	22,25	141,22	14,4	29	73,4	1,2	0	3,85	2,07	0,15	25,1
№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
Итого за 'Завтрак 7 день '		590,00	20,64	0,00	12,23	9,94	89,27	533,78	67,6	63,8	169	3,2	195	23,99	4,94	0,27	42,2

Завтрак 8 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	36,27	1,09	0,02	6,68
ТТК	Курица отварная (филе)	60	15,58	0,00	1,85	0,00	0,35	80,19	2,06	0,74	1,58	0	0	34,29	0,01	0	0,08
№755(1982	Макароны отварные с овощами	150	5,02	0,01	7,88	5,45	33,30	221,48	20	19,3	59,7	1	17,4	475,99	2,99	0,09	4,99
№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
пром.	Желе фруктовое	200	5,44	0,56	2,75	0,02	28,31	151,07	41,1	14,5	27,5	0,3	129	10,85	0	0,03	1,11
Итого за 'Завтрак 8 день '		680,00	29,31	0,57	15,65	7,98	96,49	627,00	78,1	51,8	140	2,7	146	557,6	4,59	0,2	12,9

Завтрак 9 день

№47(2004)	Фрикадельки из говядины паровые с отрубями (безмолочное меню)	70	11,52	0,00	8,04	2,93	5,90	139,49	9,62	15,2	34	0,6	0	0	1,63	0,03	0
№466(1996	Рис припущенный с куркумой	150	3,64	0,03	4,82	0,51	39,63	216,96	8,7	26,3	79,4	0,6	30,6	36,51	0,27	0,04	0,29
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	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
Итого за 'Завтрак 9 день '		580,00	19,71	0,03	13,80	4,43	102,54	600,61	48,6	67,3	189	4,6	148	41,81	2,85	0,48	23,9

Завтрак 10 день

№16 (2004)	Салат из свежих огурцов с льняным маслом	60	0,42	0,00	5,93	4,46	1,85	61,28	14	7,52	22,7	0,3	0	5,4	2,03	0,02	5,29
№702 (1982	Рагу из птицы (филе)	200	16,89	0,02	5,47	0,55	30,27	230,48	72,7	47,3	111	1,6	21,1	459,91	0,33	0,14	14,3
№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
	Выпечка в ассортименте	50	3,26	0,59	2,84	0,59	30,81	158,84	9,94	5,66	30,8	0,6	14,9	26,89	0,55	0,04	0,04
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 10 день '		550,00	23,55	0,61	14,68	6,04	96,08	593,92	108	72,4	208	3,6	36	492,39	3,42	0,26	19,6