

КДАЮ  
р ООО "Каскад"  
клина  
2026год

СОГЛАСОВАНО  
Директор МАОУ СОШ №149  
О.С.Рябенко  
" 18 " 2026год

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

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

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
		в т.ч. жив.		в т.ч. раст.				Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг
		всего	0,00	0,02	0,00											
Индюшка тушеная	60/50	15,95	0,00	12,78	6,93	5,84	193,80	20,27	17,86	33,8	0,46	0	800	3,28	0,03	3,92
Рис по турецки с вермишелью	180	4,86	0,02	6,74	1,83	46,42	218,17	11,2	26,04	84,41	0,74	20,82	23,51	0,97	0,06	0
Чай с сахаром, лимон	200/7	0,26	0,00	0,06	0,06	12,23	48,74	3,1	0,82	1,51	0,08	0	0,14	0,01	0	2,74
Выпечка в ассортименте	50	3,26	0,59	2,84	0,59	30,81	158,84	9,94	5,66	30,77	0,62	14,91	26,89	0,55	0,04	0,04
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
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>587,00</b>	<b>27,11</b>	<b>0,02</b>	<b>22,82</b>	<b>9,46</b>	<b>113,62</b>	<b>705,51</b>	<b>45,34</b>	<b>56,67</b>	<b>163,4</b>	<b>2,25</b>	<b>20,82</b>	<b>823,85</b>	<b>4,88</b>	<b>0,15</b>	<b>6,66</b>
<b>Завтрак 2 день</b>																
Буженина с рисом	80	9,70	0,00	12,70	7,62	13,52	216,05	6,63	6,91	25,55	0,27	0	0	3,49	0,02	1,63
Пюре картофельное (гарнир)	180	3,85	0,84	6,39	0,60	30,08	198,20	49,22	38,59	113,7	1,4	41,99	52	0,22	0,19	30,53
Творог для детей "Наша Мама"	100	9,00	0,00	5,00	0,00	4,00	106,20	0	0	0	0	0	0	0	0	0
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
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	1,93	0,00	0,36	0,37	12,25	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>610,00</b>	<b>26,91</b>	<b>0,84</b>	<b>24,61</b>	<b>8,74</b>	<b>89,90</b>	<b>687,79</b>	<b>69,03</b>	<b>58,83</b>	<b>189,3</b>	<b>2,8</b>	<b>41,99</b>	<b>52,2</b>	<b>4,32</b>	<b>0,28</b>	<b>32,16</b>

Наименование блюда	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
	всего		в т.ч. жив.		в т.ч. раст.				Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	P, мкг	T, мг	B1, мг
	10/25	90	1,94	0,05	8,82	0,74	13,14	6,57	8,09	22,69	0,51	57,82	65,3	0,53	0,04	0
<b>Завтрак 3 день</b>																
1) Бутерброд с маслом сливочным (бэтон)	10/25	90	1,94	0,05	8,82	0,74	13,14	6,57	8,09	22,69	0,51	57,82	65,3	0,53	0,04	0
2) Фрикадельки из курицы с отрубями	90	13,50	0,61	6,28	0,18	7,45	146,77	28,11	12,5	39,58	0,33	30,08	33,94	0,27	0,02	0,26
3) Макароны изделия "Ассорти"	180	10,02	3,89	8,88	0,72	40,96	284,13	158,2	17	137,7	1,01	61,23	69,98	0,97	0,1	0,1
4) Отварные с сыром (гарнир)	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
5) Чай с сахаром, лимоном	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
6) 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
7) Хлеб ржаной	20	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 3 день"</b>	<b>562,00</b>	<b>29,24</b>	<b>4,55</b>	<b>24,51</b>	<b>2,17</b>	<b>100,11</b>	<b>740,08</b>	<b>208,8</b>	<b>51,74</b>	<b>251,5</b>	<b>3,02</b>	<b>149,12</b>	<b>169,56</b>	<b>2,39</b>	<b>0,23</b>	<b>3,11</b>
<b>Завтрак 4 день</b>																
1) Запеканка из творога со слушанным молоком	70/10	13,27	12,54	11,20	0,08	17,02	203,49	140,2	20,38	174,5	0,47	57,96	64,83	0,31	0,05	0,43
2) Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным	250/5	10,48	3,43	11,56	2,02	50,94	324,79	161,9	67,52	250,2	1,82	52,43	60,93	0,24	0,3	1,53
3) 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
4) 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
5) 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
6) 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>682,00</b>	<b>27,17</b>	<b>15,98</b>	<b>23,57</b>	<b>2,95</b>	<b>112,01</b>	<b>718,58</b>	<b>330,2</b>	<b>108,5</b>	<b>479,6</b>	<b>5,26</b>	<b>110,39</b>	<b>131,09</b>	<b>1,26</b>	<b>0,43</b>	<b>8,7</b>
<b>Завтрак 5 день</b>																
1) Сэндвич с булгунной	85	9,40	8,73	12,91	1,04	18,56	236,74	227	28,74	201,4	1,31	43,73	50,58	0,8	0,13	0,15
2) Каша гречневая с курицей и овощами "Царская"	200	15,20	0,02	8,46	3,36	43,90	277,80	25,64	67,3	107,5	2,32	22,2	417,1	1,54	0,15	32,34
3) Огурчик пикантный	25	0,18	0,00	2,47	1,86	0,80	25,67	5,26	3,2	9,64	0,14	0	2,33	0,85	0,01	2,29
4) 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
5) 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
6) 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
<b>Итого за "Завтрак 5 день"</b>	<b>550,00</b>	<b>27,76</b>	<b>8,74</b>	<b>24,28</b>	<b>6,70</b>	<b>96,40</b>	<b>683,52</b>	<b>269,1</b>	<b>111,2</b>	<b>362,3</b>	<b>4,79</b>	<b>65,94</b>	<b>470,21</b>	<b>3,68</b>	<b>0,35</b>	<b>34,77</b>
<b>Завтрак 6 день</b>																
1) Шов (с говядиной)	200	19,47	0,00	20,90	10,32	51,20	453,32	10,54	32,91	89,38	0,75	0	254,4	4,72	0,06	3,49
2) 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
3) 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
4) 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
5) 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>582,00</b>	<b>26,66</b>	<b>0,00</b>	<b>24,29</b>	<b>10,84</b>	<b>102,95</b>	<b>712,55</b>	<b>26,47</b>	<b>47,06</b>	<b>141</b>	<b>1,93</b>	<b>0</b>	<b>254,74</b>	<b>5,34</b>	<b>0,13</b>	<b>6,23</b>

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины				
		в т.ч. жив.		в т.ч. раст.				Ca	Mg	P	Fe	А, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг	
		всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.												Ca
<b>Завтрак 7 день</b>																	
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	57,82	65,3	0,53	0,04	0	
Биточки рыбные (паровые) с маслом сливочным, струбями (филе минтая)	90/5	13,33	0,54	7,87	0,23	16,03	173,76	46,12	21,57	46,47	0,5	243,24	58,44	0,35	0,05	43,84	
Пюре картофельное (гарнир)	180	3,85	0,84	6,39	0,60	28,08	183,63	49,22	38,59	113,7	1,4	41,99	52	0,22	0,19	30,53	
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	
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	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	
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	
<b>Итого за 'Завтрак 7 день'</b>	<b>580,00</b>	<b>22,96</b>	<b>1,43</b>	<b>23,63</b>	<b>2,11</b>	<b>108,99</b>	<b>716,29</b>	<b>119</b>	<b>84,01</b>	<b>235,7</b>	<b>3,62</b>	<b>343,05</b>	<b>177,55</b>	<b>1,78</b>	<b>0,35</b>	<b>77,56</b>	
<b>Завтрак 8 день</b>																	
Помидор пикантный	60	0,59	0,00	5,45	4,06	2,78	61,91	7,48	10,69	13,98	0,48	0	72,55	2,16	0,03	13,36	
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	59,78	68,35	2,83	0,12	2,06	
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	
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	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	
Желе фруктовое	200	2,00	0,56	1,75	0,02	17,00	76,00	41,09	14,53	27,54	0,34	128,52	10,85	0	0,03	1,11	
<b>Итого за 'Завтрак 8 день'</b>	<b>767,00</b>	<b>27,25</b>	<b>4,45</b>	<b>23,86</b>	<b>9,34</b>	<b>104,45</b>	<b>738,87</b>	<b>229,5</b>	<b>59,76</b>	<b>245,7</b>	<b>3,22</b>	<b>188,3</b>	<b>152,09</b>	<b>5,61</b>	<b>0,25</b>	<b>19,28</b>	
<b>Завтрак 9 день</b>																	
Огурчик пикантный	30	0,24	0,00	2,97	2,23	1,03	41,11	6,76	4,12	12,39	0,18	0	3	1,02	0,01	2,94	
Филе голени индейки тушенное в сметанном соусе	60/50	16,23	0,32	15,89	3,99	10,53	225,15	13,9	2,12	13,52	0,12	29,94	33,06	1,92	0,01	0,15	
Картофель запеченый дольками	180	3,67	0,03	6,39	0,73	40,21	218,25	22,6	42	107,4	1,68	40,47	51,27	0,26	0,22	36,34	
Напиток с витаминами "Виташка"	200	0,00	0,00	0,00	0,00	18,97	70,76	0	0	0	0	117,6	0	0	0,29	19,6	
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 9 день'</b>	<b>580,00</b>	<b>24,31</b>	<b>0,35</b>	<b>25,84</b>	<b>7,54</b>	<b>98,23</b>	<b>684,21</b>	<b>59,43</b>	<b>66,17</b>	<b>198,9</b>	<b>3,44</b>	<b>188,01</b>	<b>87,63</b>	<b>3,94</b>	<b>0,62</b>	<b>59,02</b>	

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
		в т.ч. жив.		в т.ч. раст.				Са	Mg	P	Fe	А,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
		всего	жир.	всего	раст.											
<b>Завтрак 10 день</b>																
Огурчик пикантный	20	0,15	0,00	1,98	1,49	0,64	20,53	4,21	2,56	7,71	0,11	0	1,87	0,68	0,01	1,83
Кнели из говядины	75	12,78	0,57	11,75	0,05	2,81	161,33	4,22	0,62	9,32	0,13	28,37	31,29	0,06	0	0
Каша гречневая вязкая (гарнир)	180	5,20	0,03	8,84	1,44	29,09	210,83	14,82	76,32	115,5	2,61	22,3	42,01	0,41	0,14	0
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
Выпечка в ассортименте	50	3,26	0,59	2,84	0,59	30,81	158,84	9,94	5,66	30,77	0,62	14,91	26,89	0,55	0,04	0,04
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
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>572,00</b>	<b>24,43</b>	<b>1,20</b>	<b>25,87</b>	<b>4,02</b>	<b>96,83</b>	<b>697,38</b>	<b>47,16</b>	<b>97,93</b>	<b>208,5</b>	<b>4,53</b>	<b>65,58</b>	<b>102,39</b>	<b>2,22</b>	<b>0,24</b>	<b>4,61</b>