

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "Каскад"

Н.А.Елькина

" ____ " ____ / 2026 год

СОГЛАСОВАНО:

Директор МАОУ СОШ №25

О. А. Добычина

" ____ " ____ / 2026 год

Основное десятидневное меню завтраков детей 7-11 лет, обучающихся в группах продленного дня

(за счет средств родителей в размере 87 рублей 25 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	A,м кг	PЭ,м кг	TЭ,мг	B1,м г	C,мг
Завтрак 1 день																	
№257 (1996)	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" на молоке с маслом сливочным	250/10	13,27	4,71	18,25	2,70	48,55	403,73	219,5	78,8	289,8	1,77	90	101	0,81	0,26	2,09
№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
	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	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	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
	Итого за 'Завтрак'	627,00	18,08	4,71	19,25	3,75	101,76	637,02	252,9	105,4	366,4	5,24	90	107	1,77	0,36	8,83
Завтрак 2 день																	
№3(2004)	Бутерброд с сыром (батон)	10/25	5,75	3,87	4,65	0,74	13,06	117,57	152,4	16,17	109	0,59	31	35,7	0,49	0,04	0,1
№562 (2014)	Ежики с рисом (свинина)	70	9,68	0,00	8,36	2,80	15,07	163,30	8,33	6,2	22,79	0,26	0	0	1,32	0,02	1,43
<small>ФБУН ЕМНИЦ Роспотребнадзора по Свердловской области 2018 год</small>	Каша гречневая вязкая с овощами (гарнир)	150	4,39	0,02	7,42	3,54	34,25	174,71	17,52	71,27	111	2,37	28	326	1,49	0,15	1,7
№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	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
	Итого за 'Завтрак 2 день'	515,00	24,19	3,89	21,07	7,72	104,69	641,87	194,9	111,6	308,3	4,73	59	362	4,05	0,29	3,23
Завтрак 3 день																	
ТТК	Огурчик пикантный	20	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)	Фрикадельки из курицы с отрубями, маслом сливочным	75/5	10,96	0,53	9,00	0,15	8,66	172,50	71,61	19,71	57,91	0,61	54	60,9	0,4	0,05	14,91
№469 (1996)	Макаронные изделия отварные	150	5,51	0,03	4,89	0,65	36,65	217,18	10,09	7,98	44,37	0,81	30	34,3	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	0,04	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
	Итого за 'Завтрак 3 день'	500,00	20,41	0,56	17,38	3,56	84,49	587,82	101,2	44,86	163,9	2,7	84	98,2	2,85	0,21	17,65

№ 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	А,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
Завтрак 4 день																	
№297 (1994)	Запеканка из творога со сгущенным молоком	50/5	9,30	8,78	6,29	0,06	11,00	138,08	93,37	13,8	119,7	0,33	40	44,7	0,22	0,03	0,28
№257 (1996)	Каша пшенная вязкая с маслом сливочным	200/5	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
Итого за 'Завтрак 4 день'		517,00	21,15	11,61	17,65	2,25	87,45	587,77	226,3	75,9	350	2,8	87	133	1,09	0,28	3,52
Завтрак 5 день																	
ТТК	Фрикадельки из курицы с отрубями, соусом сметанным с томатом	50/50	9,50	0,66	7,35	0,15	9,70	139,61	57,18	15,76	50,7	0,51	46	57,3	0,39	0,05	10,97
№463 (1996)	Каша гречневая вязкая	150	6,58	0,03	6,48	2,24	46,26	265,95	19,6	136,1	204,4	4,6	30	35,7	0,61	0,29	0
№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.	Блины классические со сгущенным 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
Итого за 'Завтрак 5 день'		530,00	21,79	1,40	21,24	5,05	91,33	616,63	111,2	157,9	289,3	5,39	81	97,6	2,34	0,37	11,07
Завтрак 6 день																	
№3(2004)	Бутерброд с сыром (батон)	10/25	5,75	3,87	4,65	0,74	13,06	117,57	152,4	16,17	109	0,59	31	35,7	0,49	0,04	0,1
№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
№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
пром.	Йогурт	130	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
Итого за 'Завтрак 6 день'		610,00	22,11	11,92	14,82	2,81	93,91	594,01	515,1	127,4	550,8	4,14	154	181	1,28	0,42	2,94
Завтрак 7 день																	
№1 (2004)	Бутерброд с маслом сливочным (батон)	10/25	2,94	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
№257 (1996)	Каша геркулесовая с маслом сливочным	200/5	12,92	2,89	10,55	3,04	39,71	276,37	148,3	77,26	251,3	1,91	49	54,8	0,85	0,26	1,28
№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
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
Итого за 'Завтрак 7 день'		500,00	18,95	2,94	19,84	4,25	99,51	611,23	169,9	99,74	320,5	3,53	106	122	1,96	0,36	4,48

№ 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,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
Завтрак 8 день																	
ТТК	Котлета рубленая из птицы с отрубями	100	18,45	0,00	6,35	4,46	18,29	198,08	68,77	23,48	53,69	0,87	0	0	2,25	0,07	20,37
№469 (1996)	Макаронные изделия отварные	150	5,51	0,03	4,89	0,65	36,65	212,18	10,09	7,98	44,37	0,81	30	34,3	0,82	0,08	0
№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	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	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
Итого за 'Завтрак 8 день '		507,00	28,49	4,45	11,85	6,57	98,58	604,18	219,8	50,44	228,5	2,75	188	104	4,05	0,21	7,62
Завтрак 9 день																	
№297 (1994)	Запеканка из творога со сгущенным молоком	50/5	9,30	8,78	6,29	0,06	11,00	138,08	93,37	13,8	119,7	0,33	40	44,7	0,22	0,03	0,28
№257 (1996)	Каша рисовая вязкая с маслом сливочным	200/5	5,87	2,82	6,89	0,44	39,95	264,74	123,5	35,47	153,7	0,58	48	54,3	0,23	0,07	1,25
№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	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	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
Итого за 'Завтрак 9 день'		527,00	19,70	11,60	13,79	1,11	94,59	596,72	290,5	77,01	387,9	4,04	224	124	1,35	0,5	25,28
Завтрак 10 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	22,69	0,51	58	65,3	0,53	0,04	0
№256 (1996)	Каша ячневая вязкая с маслом сливочным	200/5	7,17	2,82	7,02	0,57	38,39	240,01	154,1	35,43	237,6	0,92	48	54,3	0,72	0,16	1,25
№337 (2004)	Яйцо отварное	40	4,98	4,98	4,51	0,00	0,27	61,53	115,4	19,29	250,8	2,84	313	334	1,74	0,09	0,54
№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
Итого за 'Завтрак 10 день'		530,00	17,81	7,85	20,88	1,84	90,02	608,17	268,6	63,04	429,5	5	340	450	3,08	0,24	7,14