

Согласовано
Директор МБОУ "Гимназия № 13"
Р.Б. Стихина

Утверждаю
Директор ООО "Каскад"
Н.А.Елькина

2026 г.

2026 г.

Основное десятидневное меню завтраков для 1-4 классов

(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
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
Завтрак 1 день								
№257 (1996)	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" на молоке с маслом сливочным	200/10	10,06	4,71	14,80	2,70	38,93	325,03
№642/3 (1996)	Какао с молоком	200	3,94	2,98	3,16	0,59	21,39	123,86
пром.	Блинчики с вишней	80	4,89	0,00	4,09	0,25	31,30	175,33
ТТК	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,38	0,00	0,35	0,40	10,56	44,45
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09
Итого за 'Завтрак'			21,50	7,69	22,64	4,18	117,41	740,77
Завтрак 2 день								
№562/2(2014)	Ежики с рисом	70	9,68	0,00	8,36	2,80	10,07	218,20
№472/3 (1996)	Пюре картофельное	150	3,21	0,70	5,33	0,50	23,40	153,04
№686 (2004)	Чай с сахаром	200/15	0,26	0,00	0,06	0,06	15,16	59,88
пром.	Творожок "наша маша" классический	100	9,00	0,00	5,00	0,00	4,00	96,20
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
Итого за 'Завтрак 2 день'			25,67	0,70	19,23	3,84	76,03	637,32
Завтрак 3 день								
ТТК	Огурчик пикантный	30/3	0,24	0,00	2,97	2,23	1,03	31,11
№63 (2003)	Фрикадельки из курицы с отрубями	90	15,00	0,04	6,04	0,07	7,80	154,76
№274 (1996)	Макаронные изделия "Ассорти" отварные с сыром (гарнир)	150	8,35	3,24	7,10	0,60	34,13	270,55
№692(2004)	Кофейный напиток с молоком	200	1,95	1,56	1,45	0,00	19,52	95,17
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,49	0,00	0,16	0,16	10,15	48,06
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
Итого за 'Завтрак 3 день'			28,32	4,84	17,96	3,30	80,80	637,55
Завтрак 4 день								
№297 (1994)	Запеканка из творога со сгущенным молоком	60/10	11,50	10,88	7,82	1,53	15,39	177,85
№261 (1996)	Каша "Янтарная" (из пшена с яблоками)	250	10,31	4,56	14,97	1,74	51,09	376,91
№686 (2004)	Чай с лимоном	200/7	0,26	0,00	0,06	0,06	15,16	59,88
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,49	0,00	0,16	0,16	10,15	48,06
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
Итого за 'Завтрак 4 день '			24,85	15,44	23,25	3,73	99,96	700,61
Завтрак 5 день								
ТТК	Помидор пикантный	30/3	0,32	0,00	3,00	2,26	1,53	34,05
ТТК	Каша гречневая с курицей по-царски	200	20,90	0,02	8,84	3,34	22,59	246,95
№685 (2004)	Чай ягодный (с брусникой)	200	1,39	0,00	1,23	0,02	27,21	110,87
пром.	Блины классические со сгущенным молоком	50/10	5,02	0,71	7,20	2,45	5,44	105,66
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,49	0,00	0,16	0,16	10,15	48,06
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
Итого за 'Завтрак 5 день'			30,41	0,73	20,67	8,47	75,09	583,50

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
№257 (1996)	Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным	200/5	8,07	2,83	10,82	1,65	41,23	279,82
№642/3 (1996)	Какао с молоком	200	3,94	2,98	3,16	0,59	21,39	123,86
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,49	0,00	0,16	0,16	10,15	48,06
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
пром.	Йогурт	125	4,99	5,30	1,71	0,00	6,95	65,98

Итого за 'Завтрак 6 день'

24,29 13,74 27,52 3,38 101,03 729,27

Завтрак 7 день

№3(2004)	Бутерброд с маслом сливочным (батон)	10/25	1,94	0,05	8,82	0,74	13,14	139,29
№389 (2004)	Биточки рыбные (паровые) из филе минтая	70	11,15	0,40	2,20	0,12	12,73	129,40
№472/3 (1996)	Пюре картофельное	150	3,21	0,70	5,33	0,50	23,40	153,04
№692(2004)	Кофейный напиток с молоком	200	1,95	1,56	1,45	0,00	19,52	95,17
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,49	0,00	0,16	0,16	10,15	48,06
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
пром.	Джем	20	0,11	0,00	0,02	0,02	13,52	52,26

Итого за 'Завтрак 7 день'

21,14 2,71 18,22 1,78 100,63 655,13

Завтрак 8 день

ТТК	Помидор пикантный	20/2	0,21	0,00	2,00	1,51	1,02	22,70
№681 (1982)	Макаронные изделия с рубленой курицей и сыром	200	22,31	3,11	12,11	3,79	36,89	344,86
№685 (2004)	Чай ягодный (с черной смородиной)	200	0,22	0,00	0,07	0,07	21,06	81,23
пром.	Блины классические со сгущенным молоком	50/10	5,02	0,71	7,20	2,45	5,44	105,66
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09

Итого за 'Завтрак 8 день'

29,99 3,82 21,62 8,06 79,64 626,54

Завтрак 9 день

№297 (1994)	Запеканка из творога со сгущенным молоком	70/10	13,29	12,57	7,28	0,08	17,08	187,06
№257 (1996)	Каша рисовая вязкая с маслом сливочным	200/5	5,87	2,82	6,89	0,44	39,95	244,74
ТТК	Напиток с витаминами "Витошка"	200	0,00	0,00	0,00	0,00	18,97	70,76
№685 (2004)	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
пром.	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,38	0,00	0,35	0,40	10,56	44,45

Итого за 'Завтрак 9 день'

23,06 15,39 15,00 1,40 109,96 657,01

Завтрак 10 день

ТТК	Огурцы свежие с салатом айсберг	60	0,55	0,00	0,07	0,07	2,09	9,97
№284 (1996)	Омлет натуральный с маслом сливочным	150/5	15,23	15,23	20,01	2,25	2,80	251,71
№692(2004)	Кофейный напиток с молоком	200	1,95	1,56	1,45	0,00	19,52	95,17
	Выпечка в ассортименте	50	3,08	0,40	1,52	0,50	30,39	144,66
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09
пром.	Хлеб ржаной	30	1,94	0,00	0,35	0,35	12,26	56,85

Итого за 'Завтрак 10 день'

24,98 17,19 23,64 3,41 82,29 630,46