

Согласовано
Директор МАОУ - Гимназия №13
Р.Б. Стихина

Утверждаю
Директор ООО "Каскад"
Н.А. Елькина

2026 г.

2026 г.

Основное десятидневное меню завтраков и обедов для детей, обучающихся в 5-11 классах, являющимися лицами с ограниченными возможностями здоровья, детей инвалидов

(за счет средств субсидии, выделенной муниципальному образованию "город Екатеринбург" на обеспечение бесплатным двухразовым питанием (завтрак и обед), в размере 442 рубля 34 копейки)

1 день (понедельник)

1 день (послеобеденник)								
№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								
№257 (1996)	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" на молоке с маслом сливочным	250/10	12,58	5,89	18,50	3,38	48,66	406,29
№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
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
Итого за 'Завтрак'			25,31	8,87	26,58	5,10	135,31	859,93

Обед

№16 (2004)	Салат из свежих огурцов с льняным маслом	100	0,63	0,00	9,98	0,00	1,62	98,88
№120/3 (1996)	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне со сметаной	250/10	5,15	0,25	5,65	2,65	11,08	112,39
ТТК	Индейка тушеная	100/50	28,25	0,00	19,63	11,55	9,73	323,00
ТТК	Рис по турецки с вермишелью	180	2,86	0,02	4,74	1,83	46,42	248,17
прорм.	Напиток вишневый	200	0,47	0,00	2,61	0,00	17,29	88,24
	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
	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
Итого за 'Обед '			43,96	0,67	44,61	17,01	139,93	1125,34
Итого за день			69,27	9,54	71,19	22,11	275,24	1985,27

2 день (вторник)

2 день (вторник)								
№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								
№3(2004)	Бутерброд с маслом сливочным (батон)	10/25	1,94	0,05	8,82	0,74	13,14	139,29
№562 (2014)	Ежики с рисом	90	13,82	0,00	11,84	3,89	14,39	218,05
№472/3 (1996)	Пюре картофельное (гарнир)	180	3,85	0,84	6,39	0,60	28,08	183,63
№686 (2004)	Чай с лимоном	200/7	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'			32,39	0,89	32,59	5,77	98,17	807,05

Обед

ТТК	Салат из помидоров с льняным маслом	100	0,54	0,00	9,99	0,00	2,61	102,48
№128/3 (1996)	Рассольник домашний на мясном бульоне со сметаной	250/10	5,62	0,25	5,93	2,44	18,82	187,31
ТТК	Кнели из филе цыпленка(паровые)	100	22,11	0,00	8,36	0,00	6,09	202,98
Роспотребнадзора по Свердловской области 2018год	Каша гречневая вязкая с овощами	180	5,40	0,00	8,79	0,05	29,02	210,72
ТТК	Напиток из брусники	200	2,70	0,00	2,51	0,00	39,25	163,66
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 'Обед '			39,89	0,25	36,06	2,97	119,19	977,14
Итого за день			72,28	1,14	68,65	8,74	217,36	1784,20

3 день (среда)

№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								
ТТК	Огурчик пикантный	30	0,21	0,00	2,71	2,02	0,94	28,41
№63 (2003)	Фрикадельки из курицы с отрубями	100	16,67	0,04	6,71	0,08	8,67	171,96
№274 (1996)	Макаронные изделия "Ассорти" отварные с	180	10,02	3,89	8,88	0,72	40,96	284,13
№686 (2004)	Чай с лимоном	200/15/7	0,26	0,00	0,06	0,06	15,16	59,88
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
пром.	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,30	0,00	0,28	0,32	8,44	35,56
Итого за 'Завтрак '			30,98	3,93	19,12	3,68	97,57	689,95

Обед

№181 (2004)	Уха с перловой крупой(горбуша)	250/20	8,62	0,00	4,95	0,00	15,24	139,97
№423 (2004)	Бефстроганов из говядины	50/50	10,80	10,05	13,70	5,85	6,24	242,28
ТТК	Картофель запеченый дольками	180	3,56	0,00	6,52	0,00	27,55	189,56
№705 (2004)	Напиток из плодов шиповника	200	0,31	0,00	0,14	0,14	26,07	99,27
	Выпечка в ассортименте	50	3,08	0,40	1,52	0,50	30,39	144,66
прорм.	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 'Обед '			29,89	10,45	27,31	6,97	128,89	925,74
Итого за день			60,87	14,38	46,43	10,65	226,46	1615,69

4 день (четверг)

№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								
№297 (1994)	Запеканка из творога со сгущенным молоком	90/10	16,85	15,91	11,63	0,10	20,38	253,82
№261 (1996)	Каша "Янтарная" (из пшена с яблоками)	250	10,31	4,56	14,97	1,74	51,09	376,91
№685 (2004)	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	0,05	0,05	14,82	57,35
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 '			30,14	20,47	27,05	2,29	104,61	774,04

Обед

№572 (2004)	Овощи в нарезке (огурец, помидор)	100	0,93	0,00	0,15	0,15	4,27	20,52
	Суп картофельный с макаронными изделиями							
№139/3 (1996)	на курином бульоне	250	6,19	0,00	4,41	2,45	19,61	141,02
№401/3 (1996)	Гуляш из говядины	60/50	18,76	18,01	11,74	2,90	4,81	199,15
ТТК	Булгур с овощами	180	5,32	0,01	6,04	3,00	40,19	230,82
пром.	Компот из смеси сухофруктов	200	0,31	0,00	1,74	0,00	16,42	77,41
прорм.	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 'Обед '			35,03	18,02	24,56	8,98	108,70	778,91
Итого за день			65,17	38,49	51,61	11,27	213,31	1552,95

5 день (пятница)

№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								
ТТК	Каша гречневая с мясом и овощами "Царская"	250	24,00	0,03	18,31	4,19	29,88	383,50
пром.	Блины классические со сгущенным молоком	100/10	9,33	0,71	13,57	4,90	5,44	180,22
ТТК	Напиток из брусники	200	2,70	0,00	0,51	0,00	19,25	103,66
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 '			39,55	0,74	32,87	9,57	77,97	777,37

Обед

№83 (1982)	Салат из квашеной капусты	100	1,33	0,00	5,02	5,02	10,20	89,38
Роспотребнадзора по Свердловской области 2018год	Борщ с морской капустой, картофелем, сметаной	250/10	1,97	0,25	7,09	5,06	14,26	123,96
"430/3 (1996)	Запеканка картофельная с мясом	243/5	20,85	0,02	21,49	9,86	45,82	456,58
ТТК	Напиток фруктово-ягодный	200	0,22	0,00	0,00	0,00	16,31	62,87
прорм.	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 'Обед '			27,89	0,27	34,08	20,42	109,99	842,78
Итого за день			67,44	1,01	66,95	29,99	187,96	1620,15

6 день (понедельник)

№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								
№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 пшениная вязкая с маслом сливочным	250/5	10,09	3,54	13,53	2,06	51,54	349,78
№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 '			26,31	14,45	30,23	3,79	111,34	799,23

Обед

№572 (2004)	Овощи свежие со сладким перцем (огурец, помидор, перец сладкий)	100	0,98	0,00	0,13	0,13	4,63	21,65
№139 (2004)	Суп картофельный с горохом на мясном бульоне	250	9,44	0,00	4,70	3,17	25,80	176,86
№493(2004)	Плов (с говядиной)	250	4,99	0,00	9,23	9,23	51,50	475,78
ТТК	Напиток вишневый	200	0,47	0,00	2,61	0,00	17,29	88,24
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 'Обед '			19,40	0,00	17,15	13,01	122,62	872,52
Итого за день			45,71	14,45	47,38	16,80	233,96	1671,75

7 день (вторник)

№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								
№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) с маслом сливочным, отрубями (филе минтая)	100	13,33	0,54	7,87	0,23	16,03	173,76
№472/3 (1996)	Пюре картофельное (гарнир)	180	3,85	0,84	6,39	0,60	28,08	183,63
№686 (2004)	Чай с лимоном	200/7	0,26	0,00	0,06	0,06	15,16	59,88
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
пром.	Джем	20	0,11	0,00	0,02	0,02	13,52	52,26
Итого за 'Завтрак '			21,61	1,43	23,38	1,87	87,64	628,66

Обед

№124/3 (1996)	Щи по-уральски с пшеном на мясном бульоне сметаной	250/10	7,77	0,00	8,57	0,00	7,70	127,10
№401/3 (1996)	Гуляш из говядины	60/50	18,76	18,01	11,74	2,90	4,81	199,15
№469 (1996)	Макаронные изделия отварные	180	6,62	0,03	5,87	0,78	43,99	254,62
№65 (2003)	Напиток "Здоровье"(брусника)	200	0,25	0,00	0,04	0,00	26,82	102,49
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 'Обед '			36,92	18,04	26,70	4,16	106,72	793,36
Итого за день			58,53	19,47	50,08	6,03	194,36	1422,02

8 день (среда)

№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								
№681 (1982)	Макаронные изделия с рубленой курицей и сыром	250	27,89	3,89	15,14	4,74	46,11	431,08
ТТК	Блины классические со сгущенным молоком	100/10	9,33	0,71	13,57	4,90	5,44	180,22
ТТК	Напиток вишневый	200	0,00	0,00	2,61	0,00	18,29	88,24
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 '			40,00	4,60	31,72	10,04	88,16	785,50

Обед

№572 (2004)	Овощи в нарезке с зеленью (огурец, помидор)	100	0,93	0,00	0,15	0,15	4,27	20,52
Роспотребнадзора по Свердловской области 2018год	Борщ с морской капустой, картофелем, сметаной	250/10	1,97	0,25	7,09	5,06	14,26	123,96
№470 (2004)	Фрикадельки из говядины (паровые) с отрубями	100	14,29	0,00	17,60	0,00	8,28	248,61
ТТК	Булгур с овощами	180	5,32	0,01	6,04	3,00	40,19	230,82

№588 (1996)	Компот из кураги	200	1,02	0,00	0,06	0,06	28,19	106,45
прорм.	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 'Обед '			27,05	0,26	31,42	8,75	118,59	840,36
Итого за день			67,05	4,86	63,14	18,79	206,75	1625,86

9 день (четверг)

№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								
№297 (1994)	Запеканка из творога со сгущенным молоком	80/10	15,33	14,51	10,43	2,04	20,52	237,13
№257 (1996)	Каша рисовая вязкая с маслом сливочным	250/5	7,34	3,53	8,61	0,55	49,94	305,93
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			26,57	18,04	19,87	3,47	123,39	768,27

Обед

№129/3 (1996)	Рассольник ленинградский на мясном бульоне со сметаной	250/10	5,62	0,25	5,93	2,44	18,82	187,31
№493 (2004)	Индейка тушеная в сметанном соусе	80/50	22,85	0,00	13,66	1,49	4,73	246,66
№472/3 (1996)	Пюре картофельное (гарнир)	180	3,85	0,84	6,39	0,60	28,08	183,63
ТТК	Напиток из брусники	200	2,70	0,00	2,51	0,00	39,25	163,66
	Выпечка в ассортименте	50	3,08	0,40	1,52	0,50	30,39	144,66
прорм.	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 'Обед '			41,62	1,49	30,49	5,51	144,67	1035,92
Итого за день			68,19	19,53	50,36	8,98	268,06	1804,19

10 день (пятница)

10 день (пятница)								
№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								
ТТК	Огурцы свежие с салатом айсберг	100	0,91	0,00	0,12	0,12	3,48	16,62
№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			25,34	17,19	23,69	3,46	83,68	637,11

Обед

ТТК	Салат из помидоров с льняным маслом	100	0,54	0,00	9,99	0,00	2,61	102,48
№167 (1996)	Суп пюре из разных овощей с цветной капустой, гренками	250/10	4,27	1,09	3,50	0,39	24,40	162,14
№48 (2003)	Кнели из говядины	100	15,01	0,03	12,51	0,00	3,88	191,75
Роспотребнадзора по Свердловской области 2018год	Каша гречневая вязкая с овощами	180	5,40	0,00	8,79	0,05	29,02	210,72
№647 (1996)	Напиток из смородины	200	0,57	0,00	0,00	0,00	25,88	100,46
прорм.	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	0,30	0,00	0,28	0,32	8,44	35,56
Итого за 'Обед '			29,61	1,12	35,55	1,24	117,63	913,11
Итого за день			54,95	18,31	59,24	4,70	201,31	1550,22