

Согласовано
Директор МАОУ - Гимназия № 3
Р.Б. Сидихина

Утверждаю
Директор ООО "Каскад"
Н.А. Елькина

" 2026 г.

Основное десятидневное меню завтраков и обедов для детей, обучающихся в 1-4 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 373 рублей 79 копеек)

1 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								
№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
Обед								
№16 (2004)	Салат из свежих огурцов с льняным маслом	60	0,38	0,00	5,99	0,00	0,97	59,33
№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	60/50	16,95	0,00	11,78	6,93	5,84	193,80
ТТК	Рис по турецки с вермишелью	150	3,05	0,01	3,95	1,52	38,68	206,81
прорм.	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
	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
Итого за 'Обед '			29,52	0,26	30,46	11,58	97,26	770,56
Итого за день			51,02	7,95	53,10	15,76	214,67	1511,34

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								
№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 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'			25,67	0,70	19,23	3,84	76,03	637,32
Обед								
ТТК	Помидор пикантный	55/5	0,65	0,00	5,99	4,46	3,06	123,96
№128/3 (1996)	Рассольник домашний на мясном бульоне со сметаной	250/10	5,62	0,25	5,93	2,44	18,82	187,31
	Кнели из филе цыпленка(паровые)	90	19,90	0,00	7,52	0,00	5,48	182,68
Роспотребнадзора по Свердловской области	Каша гречневая вязкая с овощами	150	4,50	0,00	7,33	0,04	24,18	175,60
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 '			36,89	0,25	29,76	7,42	114,19	943,21
Итого за день			62,56	0,95	48,99	11,26	190,22	1580,53

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	30/3	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 '			28,32	4,84	17,96	3,30	80,80	637,55

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 запеченный дольками	150	2,97	0,00	5,43	0,00	22,96	157,97
№705 (2004)	Напиток из плодов шиповника	200	0,31	0,00	0,14	0,14	26,07	99,27
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 '			26,22	10,05	24,70	6,47	93,91	749,48
Итого за день			54,54	14,89	42,66	9,77	174,71	1387,04

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	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 '			24,85	15,44	23,25	3,73	99,96	700,61

Обед

ТТК	Помидор пикантный	55/5	0,59	0,00	4,95	3,73	2,80	57,58
№139/3 (1996)	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	6,19	0,00	4,41	2,45	19,61	141,02
№401/3 (1996)	Гуляш из говядины	50/50	15,63	15,01	9,78	2,42	4,01	165,96
ТТК	Булгур с овощами	150	5,32	0,01	5,03	2,50	33,49	192,35
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 '			31,56	15,02	26,39	11,58	99,73	744,31
Итого за день			56,41	30,46	49,64	15,31	199,69	1444,91

5 день (пятница)

5 день (пятидневка)								
№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	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 '			30,41	0,73	20,67	8,47	75,09	583,50

Обед

№83 (1982)	Салат из квашеной капусты	60	0,80	0,00	3,01	3,01	6,12	53,63
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(1996)	Запеканка картофельная с мясом, маслом	200/5	17,14	12,76	17,97	7,68	37,59	377,76
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 '			23,65	13,01	28,55	16,23	97,68	728,22
Итого за день			54,06	13,74	49,22	24,70	172,77	1311,71

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

Обед

№572 (2004)	Овощи свежие со сладким перцем (огурец, помидор, перец сладкий)	60	0,59	0,00	0,08	0,08	2,78	12,99
№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)	200	3,99	0,00	7,38	7,38	41,20	380,62
ТТК	Напиток вишневый	200	0,47	0,00	2,61	0,00	17,29	88,24
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 '			18,01	0,00	15,25	11,11	110,47	768,70
Итого за день			42,30	13,74	42,77	14,49	211,50	1497,97

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

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								
ТТК	Помидор пикантный	30/3	0,32	0,00	3,00	2,26	1,53	34,05
№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 '			30,10	3,82	22,62	8,81	80,15	637,89

№470 (2004)	Фрикадельки из говядины (паровые) с отрубями	90	12,86	0,00	15,84	0,00	7,45	223,75
ТТК	Булгур с овощами	150	5,32	0,01	5,03	2,50	33,49	192,35
№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 '			25,25	0,26	28,59	8,19	109,35	768,81
Итого за день			55,35	4,08	51,21	17,00	189,50	1406,71

9 день (четверг)

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. из жир	всего	в т.ч. раст.		
Завтрак								
№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			23,06	15,39	15,00	1,40	109,96	657,01

Обед

ТТК	Огурчик пикантный	55/5	0,32	0,00	4,99	0,00	0,81	49,44
№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	60/50	17,37	0,00	12,50	0,00	4,73	200,68
№472/3 (1996)	Пюре картофельное	150	3,21	0,70	5,33	0,50	23,40	153,04
ТТК	Напиток из брусники	200	2,70	0,00	2,51	0,00	39,25	163,66
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 '			32,74	0,95	31,74	3,42	110,41	864,13
Итого за день			55,80	16,34	46,74	4,82	220,37	1521,14

10 день (пятница)

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. из жир	всего	в т.ч. раст.		
Завтрак								
ТТК	Огурцы свежие с салатом айсберг	50	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			24,98	17,19	23,64	3,41	82,29	630,46

Обед

ТТК	Помидор пикантный	55/5	0,27	0,00	4,99	0,00	1,31	51,24
№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	90	13,51	0,03	11,26	0,00	3,49	172,58
Филиал ФБУ Роспотребнадзора по Свердловской области 2018 год	Каша гречневая вязкая с овощами	150	4,50	0,00	7,33	0,04	24,18	175,60
№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
Итого за 'Обед '			26,64	1,12	27,56	0,91	102,66	772,01
Итого за день			51,62	18,31	51,20	4,32	184,95	1402,48