

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Каскад"

Н.А.Елькина

"11" *Ильин* 2026 год

ОСНОВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ ДЕТЕЙ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

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

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ "Лицей №174"

имени Л.В.Григорьевой

И.В.Ивлева

"12" *Ильин* 2026 год

№ 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	А,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг

Завтрак 1 день

ТТК	Индийка 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
ТТК	Рис припущенный с куркумой	180	4,37	0,03	5,73	0,62	47,52	259,74	9,65	31,46	95,04	0,74	36,43	43,04	0,32	0,05	0,29
№686 (200)	Чай с сахаром, лимоном	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
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
Итого за 'Завтрак'		587,00	26,62	0,02	21,81	9,46	114,72	747,08	45,34	56,67	163,4	2,25	20,82	823,85	4,88	0,15	6,66

Завтрак 2 день

№562 (201)	Ежики 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
№472/3 (19)	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
пром.	Творог для детей "Наша Маша"	100	9,00	0,00	5,00	0,00	4,00	106,20	0	0	0	0	0	0	0	0	0
№685 (200)	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	1,93	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
Итого за 'Завтрак 2 день'		610,00	26,91	0,84	24,61	8,74	89,90	687,79	69,03	58,83	189,3	2,8	41,99	52,2	4,32	0,28	32,16

№ 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	Мг	Р	Fe	А,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг

Завтрак 3 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	57,82	65,3	0,53	0,04	0
№63 (2003)	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
№274 (199)	Макаронные изделия "Ассорти"																
№274 (199)	отварные с сыром (гарнир)	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
№686 (200)	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 3 день'		562,00	29,24	4,55	24,51	2,17	100,11	740,08	208,8	51,74	251,5	3,02	149,12	169,56	2,39	0,23	3,11

Завтрак 4 день

№401 (199)	Гуляш из говядины	50/50	15,63	15,01	11,50	2,42	4,01	165,96	7,81	4,22	11,54	0,24	0	14,4	1,21	0,01	0,95
ТТК	Булгур с овощами	180	4,38	0,01	10,04	3,00	45,18	235,81	17,25	10,9	25,89	0,37	17,35	411,99	2,11	0,02	3,34
ТТК	Помидор пикантный	30	0,30	0,00	2,72	2,03	1,39	30,90	3,74	5,34	6,99	0,24	0	36,3	1,08	0,02	6,68
№686 (200)	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'		567,00	24,09	15,02	24,80	7,99	89,14	602,55	44,73	34,61	96,01	2,02	17,35	463,03	5,02	0,12	13,71

Завтрак 5 день

пром.	Сендвич с буужениной	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
ТТК	Каша гречневая с курицей и овощами	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
ТТК	Олурчик 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
№685 (200)	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 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.	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'		550,00	27,76	8,74	24,28	6,70	96,40	683,52	269,1	111,2	362,3	4,79	65,94	470,21	3,68	0,35	34,77

Завтрак 6 день

№403 (199)	Плов (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
№686 (200)	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
пром.	Йогурт	125	3,41	0,00	2,85	0,00	13,19	89,35	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Завтрак 6 день'		582,00	26,66	0,00	24,29	10,84	102,95	712,55	26,47	47,06	141	1,93	0	254,74	5,34	0,13	6,23

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеро- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы				Витамины															
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			(мг)																			
Завтрак 7 день													Са	Мг	Р	Fe	А,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг							
№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	57,82	65,3	0,53	0,04	0
№389 (2004) Биточки рыбные (паровые) с маслом сливочным, отрубями (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
№472(1996) 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
№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
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"													580,00	22,96	1,43	23,63	2,11	108,99	716,29	119	84,01	235,7	3,62	343,05	177,55	1,78	0,35	77,56
Завтрак 8 день																												
ТТК 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
ТТК Макароны 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
№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	0,33	0,03	0	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. 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
Итого за "Завтрак 8 день"													767,00	27,25	4,45	23,86	9,34	104,45	738,87	229,5	59,76	245,7	3,22	188,3	152,09	5,61	0,25	19,28
Завтрак 9 день																												
ТТК Отручик 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
ТТК 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
ТТК 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
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 9 день"													580,00	24,31	0,35	25,84	7,54	98,23	684,21	59,43	66,17	198,9	3,44	188,01	87,63	3,94	0,62	59,02

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			(мг)								
									Са	Mg	P	Fe	A,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак 10 день																	
ТТК	Отурчик 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
№48 (2003)	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
№464																	
(1996)	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
№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
	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
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
Итого за 'Завтрак 10 день '		572,00	24,43	1,20	25,87	4,02	96,83	697,38	47,16	97,93	208,5	4,53	65,58	102,39	2,22	0,24	4,61