

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Каскад"

Н.А.Елькина

"19" августа 2026 года



СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ гимназия № 94

С.А.Ярославцев

"19" августа 2026 года

Основное десятидневное меню завтраков с пищевой аллергией на молоко и молочную продукцию для детей 7-11 лет

(за счет средств субсидии, выделенной муниципальному образованию "город Екатеринбург" на обеспечение бесплатным питанием (завтрак) в размере 149 рублей 52 копейки)



№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Интегральные 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 1 день																				
ТТК	Курица отварная (филе)	70	18,17	0,00	2,16	0,00	0,41	93,55	2,4	0,86	1,84	0	0	40	0,01	0	0,09			
	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес"																			
№257 (199)	(без молока) с подсолнечным маслом	200/5	5,35	0,00	7,59	7,59	31,24	211,60	25,6	56,3	143	1,6	0	0	2,91	0,2	0			
№685 (200)	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	0,05	0,05	14,82	57,35	0,44	0	0	0	0	0	0	0	0			
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,98	0,00	0,31	0,31	20,31	96,12	7,84	5,49	25,5	0,4	0	0	0,44	0,04	0			
пром.	Хлеб ржаной	30	1,94	0,00	0,35	0,35	12,26	56,85	10,3	13,8	46,5	1,2	0	0,3	0,42	0,05	0			
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,38	0,00	0,35	0,40	10,56	44,45	14,1	7,83	9,57	1,9	0	5	0,2	0,02	4			
	Итого за 'Завтрак 1'	645,00	29,02	0,00	10,82	8,71	89,59	559,93	60,6	84,3	227	5,2	0	45,3	3,98	0,31	4,09			
Завтрак 2 день																				
№19(2004)	Салат из свежих помидоров с льняным маслом	60	0,58	0,00	5,98	4,51	2,75	66,58	7,41	10,6	13,9	0,5	0	71,82	2,36	0,03	13,2			
№562 (201)	Ежики с рисом	90	13,17	0,00	14,29	8,57	12,95	231,82	7,46	7,78	28,7	0,3	0	0	3,93	0,03	1,83			
№472 (199)	Пюре картофельное без молока с маслом	150	2,51	0,00	4,82	4,82	22,25	141,22	14,4	29	73,4	1,2	0	3,85	2,07	0,15	25,1			
№685 (200)	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	0,05	0,05	14,82	57,35	0,44	0	0	0	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	19,1	0,3	0	0	0,33	0,03	0			
пром.	Хлеб ржаной	30	1,94	0,00	0,35	0,35	12,26	56,85	10,3	13,8	46,5	1,2	0	0,3	0,42	0,05	0			
	Итого за 'Завтрак 2 день'	560,00	20,64	0,00	25,72	18,54	80,25	625,90	45,9	65,3	182	3,4	0	75,97	9,1	0,29	40,2			

Завтрак 3 день

№16(2004)	Салат из свежих огурцов с лимонным маслом	60	0,42	0,00	5,93	4,46	1,85	61,28	14	7,52	22,7	0,3	0	5,4	2,03	0,02	5,29
№63 (2003)	Фрикадельки из курицы с отрубями (безмолочное меню)	70	11,57	0,00	5,09	3,57	4,99	110,95	2,47	7,38	15,7	0,2	0	0	1,71	0,01	0
№469(1996)	Макаронные изделия отварные "Ассорти"	150	5,51	0,03	4,89	0,65	36,66	212,22	10,1	7,98	44,4	0,8	30,4	34,28	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	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	19,1	0,3	0	0	0,33	0,03	0
пром.	Хлеб ржаной	30	1,94	0,00	0,35	0,35	12,26	56,85	10,3	13,8	46,5	1,2	0	0,3	0,42	0,05	0
Итого за 'Завтрак 3 день '		540,00	21,88	0,03	16,55	9,31	85,81	570,74	43,2	40,8	148	2,9	30,4	39,98	5,31	0,2	5,29

Завтрак 4 день

№424(1996)	Биточки паровые из говядины с отрубями	75	12,12	10,99	7,98	0,17	6,26	144,02	6,9	9	19,9	0,3	17,4	19,59	0,24	0,01	0
№257(1996)	Каша пшениная вязкая (без молока) с маслом подсолнечным	200/5	5,64	0,00	6,51	6,51	36,21	225,06	16,2	40,8	115	1,4	0	1,5	2,35	0,21	0
№685 (2004)	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	0,05	0,05	14,82	57,35	0,44	0	0	0	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	19,1	0,3	0	0	0,33	0,03	0
пром.	Хлеб ржаной	30	1,94	0,00	0,35	0,35	12,26	56,85	10,3	13,8	46,5	1,2	0	0,3	0,42	0,05	0
пром.	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,38	0,00	0,35	0,40	10,56	44,45	14,1	7,83	9,57	1,9	0	5	0,2	0,02	4
Итого за 'Завтрак 4 день '		640,00	22,51	10,99	15,48	7,72	95,33	599,83	53,8	75,6	210	5,1	17,4	26,39	3,54	0,33	4

Завтрак 5 день

№19(2004)	Салат из свежих помидоров с лимонным маслом	60	0,58	0,00	5,98	4,51	2,75	66,58	7,41	10,6	13,9	0,5	0	71,82	2,36	0,03	13,2
ТТК	Каша гречневая с мясом и овощами "Парокая"	200	19,20	0,02	15,75	3,36	23,90	306,80	25,6	67,3	108	2,3	22,2	417,1	1,54	0,15	32,3
ТТК	Чай ягодный (с брусникой)	200	1,39	0,00	1,23	0,02	27,21	110,87	186	31,8	23,5	5,2	0	41,4	0,2	0,04	5,88
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09	5,88	4,12	19,1	0,3	0	0	0,33	0,03	0
пром.	Хлеб ржаной	30	1,94	0,00	0,35	0,35	12,26	56,85	10,3	13,8	46,5	1,2	0	0,3	0,42	0,05	0
Итого за 'Завтрак 5 день '		520,00	25,35	0,02	23,55	8,48	81,35	613,19	235	128	210	9,5	22,2	530,62	4,85	0,31	51,5

Завтрак 6 день

№15(2001)	Свежля отварная с льняным маслом	60	0,86	0,00	4,17	3,14	6,49	63,22	21,2	12,6	24,8	0,8	0	1,17	1,44	0,01	5,74
ТТК	Курлица отварная (филе)	70	18,17	0,00	2,16	0,00	0,41	93,55	2,4	0,86	1,84	0	0	40	0,01	0	0,09
№257(1996)	Каша пшениная вязкая (без молока) с маслом подсолнечным	200/5	5,64	0,00	6,51	6,51	36,21	225,06	16,2	40,8	115	1,4	0	1,5	2,35	0,21	0
№685 (2004)	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	0,05	0,05	14,82	57,35	0,44	0	0	0	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	19,1	0,3	0	0	0,33	0,03	0
пром.	Хлеб ржаной	30	1,94	0,00	0,35	0,35	12,26	56,85	10,3	13,8	46,5	1,2	0	0,3	0,42	0,05	0
пром.	Хлеб фруктовое	200	5,44	0,56	2,75	0,02	28,31	151,07	41,1	14,5	27,5	0,3	129	10,85	0	0,03	1,11
Итого за 'Завтрак 6 день '		595,00	29,04	0,00	13,48	10,30	85,41	568,12	56,4	72,3	207	3,7	0	42,97	4,56	0,3	5,83

Завтрак 7 день

№16(2004)	Салат из свежих огурцов с льняным маслом	60	0,42	0,00	5,93	4,46	1,85	61,28	14	7,52	22,7	0,3	0	5,4	2,03	0,02	5,29
№371(2004)	Рыба припущенная (филе минтая)	75	13,22	0,00	0,83	0,01	9,35	92,73	18,7	6,89	4,35	0,1	195	12,84	0,01	0,02	8,53
№472 (1996)	Пюре картофельное без молока с маслом подсолнечным	150	2,51	0,00	4,82	4,82	22,25	141,22	14,4	29	73,4	1,2	0	3,85	2,07	0,15	25,1
№685 (2004)	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	0,05	0,05	14,82	57,35	0,44	0	0	0	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	19,1	0,3	0	0	0,33	0,03	0
пром.	Хлеб ржаной	30	1,94	0,00	0,35	0,35	12,26	56,85	10,3	13,8	46,5	1,2	0	0,3	0,42	0,05	0
пром.	Джем	20	0,11	0,00	0,02	0,02	13,52	52,26	3,87	2,44	2,78	0,1	0	1,6	0,08	0	3,2
Итого за 'Завтрак 7 день '		565,00	20,64	0,00	12,23	9,94	89,27	533,78	67,6	63,8	169	3,2	195	23,99	4,94	0,27	42,2

Завтрак 8 день

ТТК	Помидор пикантный	30	0,29	0,00	2,72	2,06	1,39	30,95	3,74	5,35	6,99	0,2	0	36,27	1,09	0,02	6,68
ТТК	Курлица отварная (филе)	60	15,58	0,00	1,85	0,00	0,35	80,19	2,06	0,74	1,58	0	0	34,29	0,01	0	0,08
№755(1982)	Макаронны отварные с овощами	150	5,02	0,01	7,88	5,45	33,30	221,48	20	19,3	59,7	1	17,4	475,99	2,99	0,09	4,99
№685 (2004)	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	0,05	0,05	14,82	57,35	0,44	0	0	0	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	12,7	0,2	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	31	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0
пром.	Желе фруктовое	200	5,44	0,56	2,75	0,02	28,31	151,07	41,1	14,5	27,5	0,3	129	10,85	0	0,03	1,11
Итого за 'Завтрак 8 день '		680,00	29,31	0,57	15,65	7,98	96,49	627,00	78,1	51,8	140	2,7	146	557,6	4,59	0,2	12,9

Завтрак 9 день

№47(2004)	Фрикадельки из говядины паровые с отрубями (безмолочное меню)	70	11,52	0,00	8,04	2,93	5,90	139,49	9,62	15,2	34	0,6	0	0	1,63	0,03	0
№466(1996)	Рис припущенный с куркумой	150	3,64	0,03	4,82	0,51	39,63	216,96	8,7	26,3	79,4	0,6	30,6	36,51	0,27	0,04	0,29
ТТК	Напиток с витаминами "Витошка"	200	0,00	0,00	0,00	0,00	18,97	70,76	0	0	0	0	118	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	19,1	0,3	0	0	0,33	0,03	0
пром.	Хлеб ржаной	30	1,94	0,00	0,35	0,35	12,26	56,85	10,3	13,8	46,5	1,2	0	0,3	0,42	0,05	0
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,38	0,00	0,35	0,40	10,56	44,45	14,1	7,83	9,57	1,9	0	5	0,2	0,02	4
Итого за 'Завтрак 9 день '		580,00	19,71	0,03	13,80	4,43	102,54	600,61	48,6	67,3	189	4,6	148	41,81	2,85	0,48	23,9

Завтрак 10 день

№16 (2004)	Салат из свежих огурцов с льняным маслом	60	0,42	0,00	5,93	4,46	1,85	61,28	14	7,52	22,7	0,3	0	5,4	2,03	0,02	5,29
№702 (1982)	Рагу из птицы (филе)	200	16,89	0,02	5,47	0,55	30,27	230,48	72,7	47,3	111	1,6	21,1	459,91	0,33	0,14	14,3
№685 (2004)	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	0,05	0,05	14,82	57,35	0,44	0	0	0	0	0	0	0	0
	Выпечка в ассортименте	50	3,26	0,59	2,84	0,59	30,81	158,84	9,94	5,66	30,8	0,6	14,9	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	12,7	0,2	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	31	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0
Итого за 'Завтрак 10 день '		550,00	23,55	0,61	14,68	6,04	96,08	593,92	108	72,4	208	3,6	36	492,39	3,42	0,26	19,6