

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Каскад"

Н.А. Елькина

"12" января 2026 года

Основное десятидневное меню завтраков с пищевой аллергией на молоко и молочную продукцию для

детей 12 лет и старше

(за счет средств субсидии, выделенной муниципальному образованию "Город Екатеринбург" на обеспечение бесплатным питанием)

(завтрак) в размере 176 рублей 94 копейки)



СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ "Муниципальное предприятие по питанию"

С.А. Ярославцев

"12" января 2026 года

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины				
			в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.	всего			Са	Мг	Р	Fe	Амгт	Р-эмк, г	ТЭмг	В1,мг	С,мг	

Завтрак 1 день

ТТК	Индийка тушеная	60/50	15,95	0,00	16,80	6,93	5,84	221,40	20,27	17,86	33,8	0,46	0	800	3,28	0,03	3,92
№663 (1996)	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	0,32	0,05	0,29
№686 (2004)	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
пром.	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,38	0,00	0,35	0,40	10,56	44,45	14,08	7,83	9,57	1,91	0	5	0,2	0,02	4
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'		647,00	24,48	0,03	23,42	8,49	99,55	684,33	59,84	71,3	190	4,27	36	848	4,42	0,17	10,95

Завтрак 2 день

№19(2004)	Салат из свежих помидоров с льняным маслом	100	0,58	0,00	9,56	4,51	2,75	66,58	7,41	10,58	13,85	0,48	0	71,8	2,36	0,03	13,23
№52 (2014)	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 (1996)	Пюре картофельное без молока с маслом подсолнечным	180	8,65	0,84	6,39	0,60	30,08	245,30	49,22	38,59	113,7	1,4	42	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	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'		620,00	23,29	0,84	29,30	13,39	88,65	695,27	76,44	69,41	203,2	3,27	42	52,2	4,32	0,28	32,16

Завтрак 3 день

№16(2004)	Салат из свежих огурцов с льняным маслом	100	0,42	0,00	5,93	4,46	5,26	61,28	13,97	7,52	22,68	0,33	0	5,4	2,03	0,02	5,29
№63 (2003)	Фрикадельки из курицы с отрубями	70	13,50	0,61	8,95	0,18	7,45	149,58	28,11	12,5	39,58	0,33	30	33,9	0,27	0,02	0,26
	Макаронные изделия отварные																
№274 (1996)	"Ассорти"	180	10,02	3,89	8,88	0,72	45,00	299,50	158,2	17	137,7	1,01	61	70	0,97	0,1	0,1
№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	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'		607,00	27,72	4,55	24,30	5,90	96,27	680,24	208,8	51,74	251,5	3,02	149	170	2,39	0,23	3,11

№ 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	Р-эмк, г	ТЭ,мг	В,мг	С,мг	

Завтрак 4 день

№424(1996)	Биточки паровые из говядины с отрубями	75	14,98	10,99	16,98	0,17	15,60	247,00	6,9	9	19,91	0,31	17	19,6	0,24	0,01	0	
№257(1996)	Каша пшенная вязкая (без молока) с маслом подсолнечным	200/5	5,64	0,00	6,51	6,51	36,21	225,06	16,17	40,84	114,9	1,35	0	1,5	2,35	0,21	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	
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	
пром.	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,38	0,00	0,35	0,40	10,56	44,45	14,08	7,83	9,57	1,91	0	5	0,2	0,02	4	
Итого за 'Завтрак 4 день'			647,00	25,43	10,99	24,49	7,73	105,02	705,34	51,12	70,44	189,6	5,26	110	131	1,26	0,43	8,7

Завтрак 5 день

№19(2004)	Салат из свежих помидоров с льняным маслом	100	2,35	0,00	14,25	4,51	2,75	152,36	7,41	10,58	13,85	0,48	0	71,8	2,36	0,03	13,23	
ТТК	Каша гречневая с курицей и овощами "Царская"	200	15,20	0,02	8,46	3,36	43,90	298,58	25,64	67,3	107,5	2,32	22	417	1,54	0,15	32,34	
ТТК	Чай ягодный (с брусникой)	200	1,39	0,00	1,23	0,02	27,21	110,87	185,9	31,75	23,52	5,23	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	19,11	0,32	0	0	0,33	0,03	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	22,66	0,02	24,34	8,29	99,24	681,97	228,8	116,5	362,3	4,79	66	470	3,68	0,35	34,77

Завтрак 6 день

№403 (1996)	Плов с говядиной	200	19,47	0,00	23,50	10,32	51,20	453,32	10,54	32,91	89,38	0,75	0	254	4,72	0,06	3,49	
№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	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.	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,38	0,00	0,35	0,40	10,56	44,45	14,08	7,83	9,57	1,91	0	5	0,2	0,02	4	
Итого за 'Завтрак 6 день'			557,00	23,63	0,00	24,39	11,26	100,32	667,65	40,55	54,89	150	1,93	0	255	5,34	0,13	6,23

Завтрак 7 день

ТТК	Огурчик пикантный	30	0,22	0,00	2,96	2,23	0,96	30,80	6,31	3,84	11,57	0,16	0	2,8	1,02	0,01	2,74	
№389 (2004)	Биточки рыбные (паровые) с маслом сливочным, отрубями	90/5	13,33	0,54	7,87	0,23	16,03	173,76	46,12	21,57	46,47	0,5	243	58,4	0,35	0,05	43,84	
№472(1996)	Пюре картофельное без молока с маслом подсолнечным	180	5,98	0,84	12,98	0,60	28,08	260,00	49,22	38,59	113,7	1,4	42	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'			575,00	23,36	1,38	24,36	3,61	96,81	684,16	118,7	84,01	235,7	3,62	343	178	1,78	0,35	77,56

№ 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,мг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	

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	72,6	2,16	0,03	13,36
ТТК	Курица отварная (филе)	70	16,17	0,00	5,69	0,00	0,41	93,55	2,4	0,86	1,84	0,04	0	40	0,01	0	0,09
№755(1982)	Макароньы отварные с овощами	180	5,02	0,01	11,98	5,45	50,30	265,30	20,01	19,26	59,69	1,03	17	476	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	0,04	0	0	0	0	0
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	89,90	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 8 день '		570,00	26,15	0,01	23,76	10,15	95,80	624,86	46,5	48,75	141,1	3,06	17	589	5,91	0,2	18,44

Завтрак 9 день

№47(2004)	Фрикадельки из говядины паровые с отрубями (безмолочное меню)	70	11,52	0,00	12,30	2,93	5,90	172,00	9,62	15,23	34,02	0,58	0	0	1,63	0,03	0
ТТК	Картофель запеченый дольками	180	6,89	0,03	9,89	0,73	40,21	265,40	22,6	42	107,4	1,68	40	51,3	0,26	0,22	36,34
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,38	0,00	0,35	0,40	10,56	44,45	14,08	7,83	9,57	1,91	0	5	0,2	0,02	4
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	19,11	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 '		610,00	22,96	0,35	23,13	4,65	103,13	681,56	59,43	66,17	198,9	3,44	188	87,6	3,94	0,62	59,02

Завтрак 10 день

ТТК	Помидор пикантный	30	0,29	0,00	2,72	2,06	1,39	30,95	3,74	5,35	6,99	0,24	0	36,3	1,09	0,02	6,68
№702 (1982)	Рагу из птицы (филе)	200	16,89	0,02	18,20	0,55	30,27	292,00	72,67	47,27	111,1	1,62	21	460	0,33	0,14	14,31
№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	168,90	9,94	5,66	30,77	0,62	15	26,9	0,55	0,04	0,04
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,98	0,00	0,31	0,31	20,31	96,12	7,84	5,49	25,48	0,43	0	0	0,44	0,04	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 10 день '		557,00	25,62	0,61	24,48	3,92	110,20	704,72	107,7	74,25	216,7	4,53	66	102	2,22	0,24	4,61