УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО "Каскад"
Н.А.Елькина
"31" 09 2026год

СОГЛАСОВАНО
Директор МАОУ Гимназия №94
С.А.Ярославцев
"09" 09 2026 год

Основное десятидневное меню завтраков для детей 7-11 лет
(за счет средств родителей в размере 149 рублей 52 копеек)

№ 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	A,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак 1 день																
№257 (1996)	Каша ячневая с маслом сливочным	200/5	10,80	2,50	13,20	2,10	27,20	188,70	114	42	167	1,1	40,3	82,4	0,2	0,14	0,3
№642 (1996)	Какао с молоком	200	3,94	2,98	3,16	0,59	21,39	123,86	128,9	31,07	118,3	1,01	20,6	23,2	0,01	0,05	1,34
пром.	Выпечка в ассортименте	50	2,26	0,59	2,84	0,59	20,81	158,84	9,94	5,66	30,77	0,62	14,9	26,9	0,55	0,04	0,04
	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
	Итого за 'Завтрак'	**615,00**	**19,61**	**6,07**	**19,79**	**3,92**	**95,19**	**587,95**	**272,8**	**90,68**	**344,7**	**4,96**	**75,8**	**138**	**1,29**	**0,28**	**5,68**
	Завтрак 2 день																
№3 (2004)	Бутерброд с маслом, сыром (батон)	10/10/25	4,51	2,63	11,43	0,74	13,14	173,65	104,6	13,48	81,49	0,58	78,4	89,1	0,57	0,04	0,07
№35(2003)	Каша "Дружба" со сливочным маслом	200/10	4,97	2,85	5,89	1,05	34,70	178,60	130,1	45,86	181,4	1,06	49,1	56,1	0,22	0,16	1,27
№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.	Творог для детей "Наша Маша"	100	9,00	0,00	5,00	0,00	4,00	96,20	0	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	19,11	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 2 день'	**622,00**	**22,91**	**5,48**	**22,97**	**2,44**	**94,49**	**637,28**	**254,1**	**78,1**	**330**	**3,2**	**128**	**146**	**1,55**	**0,28**	**4,08**
	Завтрак 3 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
№562 (2014)	Тефтели из говядины с отрубями и соусом	50/50	14,20	0,00	8,49	3,64	15,11	162,40	13,64	12,17	32,49	0,5	5,78	92,5	1,85	0,03	2,81
ТТК	Картофель запеченый дольками	150	3,06	0,03	10,46	0,61	26,85	197,26	18,73	35	89,52	1,4	34,7	43,8	0,21	0,18	30,28
№692(2004)	Кофейный напиток с молоком	200	1,81	1,42	1,32	0,00	24,18	111,17	59,39	6,86	44,1	0,11	9,8	11	0	0,02	0,64
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 3 день'	**520,00**	**22,07**	**1,45**	**23,63**	**6,88**	**85,42**	**587,59**	**108,9**	**69,82**	**221,4**	**3,15**	**50,3**	**150**	**3,58**	**0,3**	**36,47**

№ 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	A,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак 4 день																
№297 (1994)	Запеканка из творога со сгущенным молоком	60/10	11,50	10,88	7,82	1,53	15,39	177,85	125,9	17,47	152,6	0,38	39,4	43,9	0,9	0,04	0,38
№257 (1996)	Каша пшенная вязкая с маслом сливочным	200/10	7,06	2,83	10,82	1,65	34,60	279,82	117	47,95	178,7	1,3	46,9	87,9	0,25	0,18	0,5
№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
	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'	**637,00**	**22,72**	**13,71**	**19,53**	**4,12**	**99,11**	**672,00**	**272,9**	**87,4**	**392,4**	**4,76**	**86,3**	**137**	**1,97**	**0,31**	**7,62**
	Завтрак 5 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
ТТК	Каша гречневая с курицей и овощами "Царская"	200	15,30	0,02	10,34	3,36	38,60	325,70	25,64	67,3	107,5	2,32	22,2	417	1,54	0,15	32,34
№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.	Блины классические со сгущеным молоком	50/10	4,02	0,71	7,20	2,45	10,40	105,66	30,09	3,33	21,51	0,02	4,12	4,7	1,12	0,01	0,1
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 5 день'	**537,00**	**22,65**	**0,73**	**20,72**	**8,33**	**83,87**	**608,16**	**73,44**	**88,75**	**181,2**	**3,65**	**26,3**	**458**	**4,26**	**0,24**	**41,86**
	Завтрак 6 день																
№3 (2004)	Бутерброд с маслом, сыром (батон)	10/10/25	4,51	2,63	11,43	0,74	13,14	173,65	104,6	13,48	81,49	0,58	78,4	89,1	0,57	0,04	0,07
№257 (1996)	Каша пшенная вязкая с маслом сливочным	200/5	4,36	2,75	5,67	1,62	40,76	246,90	129,7	54,01	200,4	1,46	47,7	55,3	0,2	0,24	1,22
№642 (1996)	Какао с молоком	200	3,94	2,98	3,16	0,59	21,39	123,86	128,9	31,07	118,3	1,01	20,6	23,2	0,01	0,05	1,34
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
пром.	Йогурт	125	4,99	5,30	1,71	0,00	6,95	65,98	141,2	16,88	106,9	0,11	7,76	12,9	0	0,03	0,31
	Итого за 'Завтрак 6 день'	**615,00**	**20,58**	**13,66**	**22,37**	**3,35**	**100,56**	**696,35**	**515,1**	**127,4**	**550,8**	**4,14**	**154**	**181**	**1,28**	**0,42**	**2,94**

№ 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	A,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак 7 день																
№416(1996)	Шницель из говядины с отрубями	90	11,20	4,30	12,30	3,20	16,70	184,80	9,1	7,4	23,6	0,26	0	0	1,32	0,02	1,43
№469 (1996)	Макаронные изделия отварные	150	5,51	0,03	7,76	0,65	36,65	212,18	10,09	7,98	44,37	0,81	30,4	34,3	0,82	0,08	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	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
пром.	Джем	20	0,11	0,00	0,02	0,02	13,52	52,26	4,26	2,68	3,06	0,1	0	1,76	0,09	0	3,52
	Итого за 'Завтрак 7 день'	**507,00**	**19,86**	**4,33**	**20,54**	**4,33**	**100,35**	**595,10**	**37,42**	**30,83**	**116,3**	**2,24**	**30,4**	**36,4**	**2,74**	**0,16**	**7,69**
	Завтрак 8 день																
№470 (2004)	Фрикадельки из говядины (паровые) с отрубями	70	9,72	0,53	11,54	0,15	8,66	178,90	71,61	19,71	57,91	0,61	54	60,9	0,4	0,05	14,91
ТТК	Булгур с овощами	150	5,32	0,01	7,67	0,06	33,49	194,80	14,38	9,08	21,52	0,3	14,5	343	0,66	0,02	2,79
№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.	Молочко витаминизированное	200	2,00	0,56	1,75	0,02	17,00	76,00	41,09	14,53	27,54	0,34	129	10,9	0	0,03	1,11
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 8 день '	**660,00**	**20,02**	**1,10**	**21,41**	**0,68**	**92,29**	**593,01**	**138,3**	**55,27**	**150,7**	**2,27**	**197**	**415**	**1,56**	**0,16**	**18,81**

№ 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	A,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак 9 день																
№297 (1994)	Запеканка из творога со сгущенным молоком	60/10	11,50	10,88	7,82	1,53	15,39	177,85	125,9	17,47	152,6	0,38	39,4	43,9	0,9	0,04	0,38
№257 (1996)	Каша рисовая вязкая с маслом сливочным	200/5	5,87	2,82	12,70	0,44	26,70	244,74	123,5	35,47	153,7	0,58	48,2	54,3	0,23	0,07	1,25
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	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
	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 9 день'	**625,00**	**21,27**	**13,70**	**21,35**	**2,85**	**95,02**	**647,80**	**276,2**	**74,1**	**365,9**	**3,95**	**205**	**103**	**1,94**	**0,49**	**25,23**
	Завтрак 10 день																
№3 (2004)	Бутерброд с маслом, сыром (батон)	10/10/25	4,51	2,63	11,43	0,74	13,14	173,65	104,6	13,48	81,49	0,58	78,4	89,1	0,57	0,04	0,07
ТТК	Огурцы свежие с салатом айсберг	50	0,55	0,00	0,07	0,07	19,20	9,97	24,44	12,58	19,53	0,31	0	66,2	0,18	0,01	6,04
№284 (1996)	Омлет натуральный с маслом сливочным	150/5	14,23	15,23	18,01	2,25	2,80	251,71	115,4	19,29	250,8	2,84	313	334	1,74	0,09	0,54
№ 692 (2004	Кофейный напиток с молоком	200	3,10	2,90	2,29	0,00	24,64	126,90	106,1	12,18	78,3	0,14	12	22	0	0,03	0,52
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 10 день'	**500,00**	**25,91**	**20,76**	**32,28**	**3,54**	**83,18**	**672,23**	**363,2**	**70,86**	**480,2**	**4,95**	**403**	**512**	**3,1**	**0,24**	**7,17**