

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Каскад"

Н.А.Елькина

" " 2026 год

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ СОШ №166

О.В.Медведева

" " 2026 год

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	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,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	0,04	0	40	0,01	0	0,09
№257 (1996)	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" (без молока) с подсолнечным маслом	200/5	5,35	0,00	7,59	7,59	31,24	211,60	25,57	56,3	143,4	1,6	0	0	2,91	0,2	0
№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	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
	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 '		645,00	29,02	0,00	10,82	8,71	89,59	559,93	60,62	84,3	226,8	5,17	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	10,58	13,85	0,48	0	71,82	2,36	0,03	13,23
№562 (2014)	Ежики с рисом	90	13,17	0,00	14,29	8,57	12,95	231,82	7,46	7,78	28,74	0,3	0	0	3,93	0,03	1,83
№472 (1996)	Пюре картофельное без молока с маслом подсолнечным	150	2,51	0,00	4,82	4,82	22,25	141,22	14,37	29,02	73,35	1,15	0	3,85	2,07	0,15	25,14
№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	1,94	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 '		560,00	20,64	0,00	25,72	18,54	80,25	625,90	45,85	65,31	181,5	3,44	0	75,97	9,1	0,29	40,2

Завтрак 3 день

№16(2004)	Салат из свежих огурцов с льняным маслом	60	0,42	0,00	5,93	4,46	1,85	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 (безмолочное меню)	70	11,57	0,00	5,09	3,57	4,99	110,95	2,47	7,38	15,71	0,23	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	44,38	0,81	30,36	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	0,04	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	1,94	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 3 день '		540,00	21,88	0,03	16,55	9,31	85,81	570,74	43,15	40,81	148,3	2,88	30,36	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	19,91	0,31	17,35	19,59	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
№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	1,94	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
	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 '		640,00	22,51	10,99	15,48	7,72	95,33	599,83	53,76	75,6	209,9	5,09	17,35	26,39	3,54	0,33	4

Завтрак 5 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	10,58	13,85	0,48	0	71,82	2,36	0,03	13,23
ТТК	Каша гречневая с мясом и овощами "Царская"	200	19,20	0,02	15,75	3,36	23,90	306,80	25,64	67,3	107,5	2,32	22,2	417,1	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 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 5 день '		520,00	25,35	0,02	23,55	8,48	81,35	613,19	235,2	127,6	210,5	9,5	22,2	530,62	4,85	0,31	51,45

Завтрак 6 день

№15(2001)	Свекла отварная с льняным маслом	60	0,86	0,00	4,17	3,14	6,49	63,22	21,24	12,63	24,75	0,8	0	1,17	1,44	0,01	5,74
ТТК	Курица отварная (филе)	70	18,17	0,00	2,16	0,00	0,41	93,55	2,4	0,86	1,84	0,04	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	16,17	40,84	114,9	1,35	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	0,04	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	1,94	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 6 день '		595,00	29,04	0,00	13,48	10,30	85,41	568,12	56,43	72,27	207	3,71	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	13,97	7,52	22,68	0,33	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	18,72	6,89	4,35	0,11	194,9	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	14,37	29,02	73,35	1,15	0	3,85	2,07	0,15	25,14
№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	1,94	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.	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 '		565,00	20,64	0,00	12,23	9,94	89,27	533,78	67,55	63,79	168,7	3,19	194,9	23,99	4,94	0,27	42,16

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	0,24	0	36,27	1,09	0,02	6,68
ТТК	Курица отварная (филе)	60	15,58	0,00	1,85	0,00	0,35	80,19	2,06	0,74	1,58	0,03	0	34,29	0,01	0	0,08
№755(1982)	Макароны отварные с овощами	150	5,02	0,01	7,88	5,45	33,30	221,48	20,01	19,26	59,69	1,03	17,35	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	0,04	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	12,74	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.	Желе фруктовое	200	5,44	0,56	2,75	0,02	28,31	151,07	41,09	14,53	27,54	0,34	128,5	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	78,11	51,82	139,5	2,66	145,9	557,6	4,59	0,2	12,85

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	15,23	34,02	0,58	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	26,32	79,42	0,63	30,64	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	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
	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 '		580,00	19,71	0,03	13,80	4,43	102,54	600,61	48,57	67,31	188,6	4,6	148,2	41,81	2,85	0,48	23,89

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	13,97	7,52	22,68	0,33	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	72,67	47,27	111,1	1,62	21,06	459,91	0,33	0,14	14,31
№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
	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 '		550,00	23,55	0,61	14,68	6,04	96,08	593,92	107,8	72,4	208,3	3,59	35,97	492,39	3,42	0,26	19,64