

УТВЕРЖДАЮ
 Директор ООО "Арктика"
 А.Р.Хазиев

СОГЛАСОВАНО
 Директор МАОУ СОШ № 129
 Г.И.Демина

от 2026 год

от 2026 год

Основное десятидневное меню завтраков для детей 12 лет и старше классов

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

№ 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	Mg	P	Fe	А, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг
Завтрак 1 день																	
ТТК	Индейка 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 по турецки с вермишелью	180	4,86	0,02	6,74	1,83	46,42	218,17	11,2	26,04	84,41	0,74	20,8	23,5	0,97	0,06	0
№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.	Выпечка в ассортименте	50	3,26	0,59	2,84	0,59	30,81	158,84	9,94	5,66	30,77	0,62	14,9	26,9	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	27,11	0,02	22,82	9,46	113,62	45,34	56,67	163,4	2,25	20,8	824	4,88	0,15	6,66
Завтрак 2 день																	
№562 (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
№472/3 (199)	Пюре картофельное (гарнир)	180	3,85	0,84	6,39	0,60	30,08	198,20	49,22	38,59	113,7	1,4	42	52	0,22	0,19	30,53
пром.	Творожок "Наша Маша" классический	100	9,00	0,00	5,00	0,00	4,00	106,20	0	0	0	0	0	0	0	0	0
№685 (2004)	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	0,05	0,05	14,82	57,35	0,44	0	0,04	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	1,93	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	8,74	89,90	687,79	69,03	58,83	189,3	2,8	42	52,2	4,32	0,28	32,16
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	57,8	65,3	0,53	0,04	0
№63 (2003)	Фрикадельки из курицы с огурцами	90	13,50	0,61	6,28	0,18	7,45	146,77	28,11	12,5	39,58	0,33	30,1	33,9	0,27	0,02	0,26
№274 (1996)	Макаронные изделия "Ассорти"	180	10,02	3,89	8,88	0,72	40,96	284,13	158,2	17	137,7	1,01	61,2	70	0,97	0,1	0,1
№686 (2004)	отварные с сыром (гарнир)	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.	Чай с сахаром, лимоном	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	1,29	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	100,11	740,08	208,8	51,74	251,5	3,02	149	170	2,39	0,23	3,11

Завтрак 4 день

№297 (1994)	Запеканка из творога со ступенным молоком	70/10	13,27	12,54	11,20	0,08	17,02	203,49	140,2	20,38	174,5	0,47	58	64,8	0,31	0,05	0,43
№257 (1996)	Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным	250/5	10,48	3,43	11,56	2,02	50,94	324,79	161,9	67,52	250,2	1,82	52,4	60,9	0,24	0,3	1,53
№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
	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'	682,00	27,17	15,98	23,57	2,95	112,01	718,58	330,2	108,5	479,6	5,26	110	131	1,26	0,43	8,7

Завтрак 5 день

пром.	Сендвич с бужениной	85	9,40	8,73	12,91	1,04	18,56	236,74	227	28,74	201,4	1,31	43,7	50,6	0,8	0,13	0,15
ТТК	Каша гречневая с курицей и овощами "Царская"	200	15,20	0,02	8,46	3,36	43,90	277,80	25,64	67,3	107,5	2,32	22,2	417	1,54	0,15	32,34
ТТК	Огурчик 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 (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 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	65,9	470	3,68	0,35	34,77

Завтрак 6 день

№403 (1996)	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	4,72	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.	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	255	5,34	0,13	6,23

Завтрак 7 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	57,8	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	58,4	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	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'	580,00	22,96	1,43	23,63	2,11	108,99	716,29	119	84,01	235,7	3,62	343	178	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	72,6	2,16	0,03	13,36
ТТК	Макаронные 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	59,8	68,4	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	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.	Желе с ароматом клубники	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
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	152	5,61	0,25	19,28

Завтрак 9 день

ТТК	Огурчик 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
№493 (2004)	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	29,9	33,1	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	40,5	51,3	0,26	0,22	36,34
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'		580,00	24,31	0,35	25,84	7,54	98,23	684,21	59,43	66,17	198,9	3,44	188	87,6	3,94	0,62	59,02

Завтрак 10 день

ТТК	Огурчик 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	28,4	31,3	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	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
пром.	Выпечка в ассортименте	50	3,26	0,59	2,84	0,59	30,81	158,84	9,94	5,66	30,77	0,62	14,9	26,9	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	65,6	102	2,22	0,24	4,61