



Утверждаю

Директор ООО "Комфорт"

Поматилов С.С. _____



Согласовано

Директор MAOU СОШ № 19

Белова С.А. _____

Примерное меню завтраков (1 смена) на 10 дней для общеобразовательных учреждений
города Екатеринбурга (все районы города) в 2024-2025 году

(возрастная группа с 7 до 11 лет)

Период действия меню: со 02.09.2024 по 31.12.2024



[Handwritten signature]

Вторник, вторая неделя

Завтрак

9/13	Филе куриное тушеное с овощами	100	22,64	16,13	9,83	8,19	17,59	247,46	31,49	44,35	195,39	2,22	35,20	296,90	4,00	0,17	9,08
5/54	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,65	0,04	4,07	0,66	35,42	200,44	13,23	7,91	43,99	0,81	19,80	22,28	0,86	0,06	0,00
11/56	Чай с сахаром	200	0,18	0,00	0,04	0,05	13,75	53,14	0,40	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Батон пшеничный витаминизированный	20	1,54	0,00	0,60	0,60	10,66	53,90	4,40	6,60	17,00	0,40	0,00	0,00	0,34	0,03	0,00
-	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,68	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04	0,00
-	Фрукт свежий	130	0,52	0,00	0,52	0,52	15,08	63,28	20,80	11,70	14,30	2,86	0,00	6,50	0,26	0,04	13,00
	Итого за "Завтрак"		31,85	16,17	15,30	10,26	100,84	656,89	77,32	79,96	302,28	7,11	55,00	325,88	5,74	0,34	22,08
	Итого за день		31,85	16,17	15,30	10,26	100,84	656,89	77,32	79,96	302,28	7,11	55,00	325,88	5,74	0,34	22,08
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)		77,00	0,00	79,00	0,00	335,00	2350,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	700,00	0,00	1,40	60,00
	Выполнение, %		41,36	0,00	19,37	0,00	30,10	27,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	46,55	0,00	24,29	36,80

Содержание, % от калорийности 38,00

Соотношение Б:Ж:У 1:1,1:2,2

Соотношение Са:Р 1:1,2

Среда, вторая неделя

Завтрак

1/57	Бутерброд с сыром и маслом сливочным 20/10/10 г (батон витаминизированный)	40	3,84	2,35	10,15	0,16	10,28	148,51	92,51	6,17	64,68	0,33	64,68	73,80	0,37	0,03	0,07
2/60	Каша жидкая пшеничная с маслом сливочным	230	10,38	5,37	11,24	1,44	45,22	320,59	234,25	60,14	255,50	1,41	66,79	75,54	0,21	0,22	0,97
12/1	Соус из черники	30	0,17	0,00	0,09	0,00	8,22	32,67	3,01	0,91	2,58	0,13	0,00	0,00	0,22	0,00	0,64
11/59	Кофейный напиток	200	1,39	1,45	1,10	0,00	16,65	78,95	53,20	6,09	39,15	0,08	6,00	11,00	0,00	0,01	0,26
-	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,68	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04	0,00
	Итого за "Завтрак"		17,10	9,17	22,82	1,84	88,71	619,40	389,97	82,71	393,51	2,73	137,47	160,54	1,08	0,30	1,94
	Итого за день		17,10	9,17	22,82	1,84	88,71	619,40	389,97	82,71	393,51	2,73	137,47	160,54	1,08	0,30	1,94
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)		77,00	0,00	79,00	0,00	335,00	2350,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	700,00	0,00	1,40	60,00
	Выполнение, %		22,21	0,00	28,89	0,00	26,48	26,36	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	22,93	0,00	21,43	3,23

Содержание, % от калорийности 55,00

Соотношение Б:Ж:У 1:1,3:4,7

Соотношение Са:Р 0,04

Счетверг, вторая неделя

Завтрак																	
3/11	Запеканка (сырники) из творога с морковью	100	13,29	13,26	11,40	2,07	11,99	203,93	117,35	23,39	161,11	0,55	40,98	534,96	1,27	0,04	0,33
-	Молоко ступенное	30	2,16	2,16	2,55	0,00	16,65	95,22	92,10	10,20	65,70	0,06	12,60	14,10	0,06	0,02	0,30
11/17	Чай "Каркаде" с сахаром	200	0,18	0,00	0,04	0,05	13,75	53,14	0,40	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Батон пшеничный витаминизированный	20	1,54	0,00	0,60	0,60	10,66	53,90	4,40	6,60	17,00	0,40	0,00	0,00	0,34	0,03	0,00
-	Хлеб ржаной витаминизированный	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	10,50	14,10	47,40	1,17	0,00	0,30	0,42	0,05	0,00
-	Фрукт свежий	130	0,52	0,00	0,52	0,52	15,08	63,28	20,80	11,70	14,30	2,86	0,00	6,50	0,26	0,04	13,00

Итого за 'Завтрак'
Итого за день.
 Нормы (СанПиН 2.3/2.4.3590-20)
 7-11 лет
 Выполнение, %
 Содержание, % от калорийности
 Соотношение Б:Ж:У
 Соотношение Са:Р

Пятница, вторая неделя

Завтрак																	
1/57	Бутерброд с сыром и маслом сливочным 20/10/10 г (батон витаминизированный)	40	3,84	2,35	10,15	0,16	10,28	148,51	92,51	6,17	64,68	0,33	64,68	73,80	0,37	0,03	0,07
2/62	Каша жидкая геркулесовая с маслом сливочным	230	7,54	3,40	10,20	2,09	34,33	255,14	159,58	57,91	205,94	1,37	52,99	59,03	0,62	0,17	0,61
12/2	Соус из малины	30	0,14	0,00	0,09	0,09	9,20	36,14	7,41	3,70	6,74	0,23	0,00	5,84	0,11	0,00	1,77
11/51	Какао с молоком	200	3,64	2,90	2,73	0,60	24,19	129,57	110,63	26,97	101,09	0,90	12,00	22,12	0,01	0,03	0,52
-	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,68	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04	0,00

Итого за 'Завтрак'
Итого за день.
 Нормы (СанПиН 2.3/2.4.3590-20)
 7-11 лет
 Выполнение, %
 Содержание, % от калорийности
 Соотношение Б:Ж:У
 Соотношение Са:Р

Итого за период
Среднее за период
 Нормы (СанПиН 2.3/2.4.3590-20)
 7-11 лет
 Выполнение, %
 Содержание, % от калорийности

3/11 100 13,29 13,26 11,40 2,07 11,99 203,93 117,35 23,39 161,11 0,55 40,98 534,96 1,27 0,04 0,33

- 30 2,16 2,16 2,55 0,00 16,65 95,22 92,10 10,20 65,70 0,06 12,60 14,10 0,06 0,02 0,30

11/17 200 0,18 0,00 0,04 0,05 13,75 53,14 0,40 0,00 0,00 0,00 0,04 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00

- 20 1,54 0,00 0,60 0,60 10,66 53,90 4,40 6,60 17,00 0,40 0,00 0,40 0,00 0,34 0,03 0,00

- 30 1,98 0,00 0,36 0,36 12,51 58,01 10,50 14,10 47,40 1,17 0,00 0,00 0,30 0,42 0,05 0,00

- 130 0,52 0,00 0,52 0,52 15,08 63,28 20,80 11,70 14,30 2,86 0,00 0,00 0,00 6,50 0,26 0,04 13,00

Итого за 'Завтрак'
Итого за день.
 Нормы (СанПиН 2.3/2.4.3590-20)
 7-11 лет
 25,55 0,00 19,58 0,00 24,07 22,45 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 79,41 0,00 12,86 22,72

14,00 61,00
 1,3:1,5,8
 1:1,5

Пятница, вторая неделя

Завтрак

1/57 40 3,84 2,35 10,15 0,16 10,28 148,51 92,51 6,17 64,68 0,33 64,68 73,80 0,37 0,03 0,07

2/62 230 7,54 3,40 10,20 2,09 34,33 255,14 159,58 57,91 205,94 1,37 52,99 59,03 0,62 0,17 0,61

12/2 30 0,14 0,00 0,09 0,09 9,20 36,14 7,41 3,70 6,74 0,23 0,00 5,84 0,11 0,00 1,77

11/51 200 3,64 2,90 2,73 0,60 24,19 129,57 110,63 26,97 101,09 0,90 12,00 22,12 0,01 0,03 0,52

- 20 1,32 0,00 0,24 0,24 8,34 38,68 7,00 9,40 31,60 0,78 0,00 0,20 0,28 0,04 0,00

Итого за 'Завтрак'
Итого за день.
 Нормы (СанПиН 2.3/2.4.3590-20)
 7-11 лет
 77,00 0,00 79,00 0,00 335,00 2350,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 700,00 0,00 1,40 60,00

21,40 0,00 29,63 0,00 25,77 25,87 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 23,00 0,00 19,29 4,95

11,00 53,00
 1:1,5,5,1
 1:1,1

Итого за период
Среднее за период
 Нормы (СанПиН 2.3/2.4.3590-20)
 7-11 лет
 33,60 0,00 32,05 0,00 32,79 32,27 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 42,22 0,00 27,07 24,13

13,65 38,39 30,05

258,74 107,67 253,21 34,91 1098,44 7583,23 2662,36 808,16 3303,31 43,94 1079,26 2955,10 20,33 3,79 144,79

25,87 10,77 25,32 3,49 109,84 758,32 266,24 80,82 330,33 4,39 107,93 295,51 2,03 0,38 14,48

77,00 0,00 79,00 0,00 335,00 2350,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 700,00 0,00 1,40 60,00

33,60 0,00 32,05 0,00 32,79 32,27 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 42,22 0,00 27,07 24,13

13,65 38,39 30,05

