Утверждаю

Директор ООО "Комфорт"

Поматилов С.С. _____

Согласовано

Директор МАОУ СОШ № 19

_____ Белова С. А.

Примерное меню завтраков (1 смена) и комплекса за родительскую плату (2 смена) на 10 дней для общеобразовательных учреждений города Екатеринбурга (все районы города) в 2024-2025 году

(возрастная группа с 12 лет и старше)

Период действия меню: с 09.01.2025 по 31.05.2025

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ завтраков для детей от 12 лет и старше

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, 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
	Понедельник, первая неделя																
	Завтрак																
7/17	Закуска огурец солёный	20	1,64	0,00	5,00	5,00	9,55	87,43	51,53	16,91	30,78	0,60	0,00	37,50	2,37	0,02	30,18
8/55	Гуляш из свинины	100	13,90	13,22	14,70	3,04	28,60	309,00	12,82	17,37	114,33	1,95	0,00	16,00	2,19	0,07	0,92
5/74	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	3,58	0,05	4,80	0,71	29,44	173,79	21,59	38,70	99,39	1,54	23,76	32,31	0,25	0,16	7,44
11/18	Чай с малиной и сахаром	200	0,18	0,00	0,05	0,06	9,63	37,58	1,67	0,77	1,29	0,07	0,00	1,32	0,02	0,00	0,40
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14,00	18,80	63,20	1,56	0,00	0,40	0,56	0,08	0,00
-	Хлеб ржаной витаминизированный	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14,00	18,80	63,20	1,56	0,00	0,40	0,56	0,08	0,00
	Итого за 'Завтрак'	**580**	**24,58**	**13,27**	**25,51**	**9,77**	**110,58**	**762,51**	**115,61**	**111,35**	**372,19**	**7,28**	**23,76**	**87,93**	**5,95**	**0,41**	**38,94**
	Итого за день		**24,58**	**13,27**	**25,51**	**9,77**	**110,58**	**762,51**	**115,61**	**111,35**	**372,19**	**7,28**	**23,76**	**87,93**	**5,95**	**0,41**	**38,94**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)		90,00	0,00	92,00	0,00	383,00	2720,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	900,00	0,00	1,60	70,00
	Выполнение, %		27,31	0,00	27,73	0,00	28,87	28,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,77	0,00	25,63	55,63
	Содержание, % от калорийности		25,00		16,00		59,00										
	Соотношение Б:Ж:У		3,5:1:8,4														
	Соотношение Са:Р		1:1,7														
	Вторник, первая неделя																
	Завтрак																
7/52	Горошек консервированный	30	0,91	0,00	1,23	1,23	3,35	25,26	5,88	6,17	18,25	0,21	0,00	15,00	0,59	0,03	2,94
8\31	Свинина тушенная в соусе	120	17,40	19,36	31,68	9,83	60,00	354,20	15,70	1,46	234,47	1,76	42,24	356,28	4,80	0,20	10,90
5/54	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,73	0,00	7,29	7,29	42,44	261,71	14,60	9,49	51,31	0,96	0,00	0,00	3,98	0,08	0,00
11/1	Напиток ассорти из красных ягод	200	0,14	0,00	0,10	0,10	21,64	83,96	5,43	1,33	2,98	0,14	0,00	1,60	0,20	0,00	1,20
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,30	0,00	0,60	0,60	20,85	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
-	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
	Итого за 'Завтрак'	**610**	**30,46**	**19,36**	**41,26**	**19,41**	**160,79**	**879,84**	**69,61**	**56,05**	**433,41**	**6,19**	**42,24**	**373,68**	**10,69**	**0,45**	**15,04**
	Итого за день		**30,46**	**19,36**	**41,26**	**19,41**	**160,79**	**879,84**	**69,61**	**56,05**	**433,41**	**6,19**	**42,24**	**373,68**	**10,69**	**0,45**	**15,04**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)		90,00	0,00	92,00	0,00	383,00	2720,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	900,00	0,00	1,60	70,00
	Выполнение, %		33,84	0,00	44,85	0,00	41,98	32,35	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	41,52	0,00	28,13	21,49
	Содержание, % от калорийности		12,00		46,00		41,00										
	Соотношение Б:Ж:У		1:1,7:3,3														
	Соотношение Са:Р		1:4,7														

Среда, первая неделя
Завтрак

7/15	Закуска из квашеной капусты с зеленью и маслом растительным	30	0,32	0,00	1,99	1,99	7,82	78,90	19,24	21,81	31,89	0,51	0,00	1440,00	2,05	0,04	3,53
8/35	Жаркое по домашнему со свининой	250	27,50	14,30	32,89	8,07	88,00	533,84	33,15	58,28	216,41	2,66	0,00	753,75	4,02	0,40	15,35
11/54	Чай лимонный	200	0,24	0,00	0,05	0,06	14,07	55,61	2,86	0,73	1,34	0,08	0,00	0,14	0,01	0,00	1,12
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14,00	18,80	63,20	1,56	0,00	0,40	0,56	0,08	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
	Итого за 'Завтрак'	**550**	**32,68**	**14,30**	**35,77**	**10,96**	**139,08**	**803,71**	**79,75**	**113,72**	**360,24**	**5,98**	**0,00**	**2194,59**	**7,06**	**0,57**	**20,00**
	Итого за день		**32,68**	**14,30**	**35,77**	**10,96**	**139,08**	**803,71**	**79,75**	**113,72**	**360,24**	**5,98**	**0,00**	**2194,59**	**7,06**	**0,57**	**20,00**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)		90,00	0,00	92,00	0,00	383,00	2720,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	900,00	0,00	1,60	70,00
	Выполнение, %		36,31	0,00	38,88	0,00	36,31	29,55	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	243,84	0,00	35,63	28,57
	Содержание, % от калорийности		12,00		39,00		49,00										
	Соотношение Б:Ж:У		1:1,4:4														
	Соотношение Са:Р		1:6,9														

Четверг, первая неделя
Завтрак

7/10	Кукуруза консервированная	30	0,24	0,00	0,03	0,03	0,74	4,20	6,76	4,12	7,06	0,18	0,00	1,50	0,03	0,01	1,47
8/26	Тефтели мясные (говядина, свинина) с отрубями	100	14,07	11,68	18,98	2,12	20,00	321,00	13,04	22,55	131,51	1,79	0,00	0,00	1,73	0,30	0,11
5/58	Пюре картофельное	180	3,94	0,90	5,11	0,56	27,50	170,20	55,83	39,29	117,14	1,44	29,77	37,99	0,21	0,16	10,99
11/53	Напиток из плодов шиповника	200	0,80	0,00	0,33	0,33	36,17	138,10	14,55	3,88	3,79	0,76	0,00	196,08	0,91	0,01	96,00
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14,00	18,80	63,20	1,56	0,00	0,40	0,56	0,08	0,00
-	Хлеб ржаной витаминизированный	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14,00	18,80	63,20	1,56	0,00	0,40	0,56	0,08	0,00
	Итого за 'Завтрак'	**590**	**24,33**	**12,58**	**25,41**	**4,00**	**117,77**	**788,20**	**118,18**	**107,44**	**385,90**	**7,29**	**29,77**	**236,37**	**4,00**	**0,64**	**108,57**
	Итого за день		**24,33**	**12,58**	**25,41**	**4,00**	**117,77**	**788,20**	**118,18**	**107,44**	**385,90**	**7,29**	**29,77**	**236,37**	**4,00**	**0,64**	**108,57**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)		90,00	0,00	92,00	0,00	383,00	2720,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	900,00	0,00	1,60	70,00
	Выполнение, %		27,03	0,00	27,62	0,00	30,75	28,98	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	26,26	0,00	40,00	155,10
	Содержание, % от калорийности		20,00		16,00		64,00										
	Соотношение Б:Ж:У		2,8:1:9														
	Соотношение Са:Р		0,04														

Пятница, первая неделя

Завтрак

7/52	Горошек консервированный	30	0,91	0,00	1,23	1,23	3,35	25,26	5,88	6,17	18,25	0,21	0,00	15,00	0,59	0,03	2,94
9/17	Плов из птицы (бедро куриное) с куркумой	250	19,44	19,44	23,37	8,98	55,36	508,50	37,71	59,98	256,92	2,19	31,03	356,50	4,54	0,14	2,00
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
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14,00	18,80	63,20	1,56	0,00	0,40	0,56	0,08	0,00
-	Хлеб ржаной витаминизированный	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14,00	18,80	63,20	1,56	0,00	0,40	0,56	0,08	0,00
	Итого за 'Завтрак'	**560**	**25,81**	**19,44**	**25,60**	**11,22**	**105,82**	**741,60**	**71,99**	**103,75**	**401,57**	**5,56**	**31,03**	**372,30**	**6,25**	**0,33**	**4,94**
	Итого за день		**25,81**	**19,44**	**25,60**	**11,22**	**105,82**	**741,60**	**71,99**	**103,75**	**401,57**	**5,56**	**31,03**	**372,30**	**6,25**	**0,33**	**4,94**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)		90,00	0,00	92,00	0,00	383,00	2720,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	900,00	0,00	1,60	70,00
	Выполнение, %		28,68	0,00	27,83	0,00	27,63	27,26	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	41,37	0,00	20,63	7,06
	Содержание, % от калорийности		19,00		16,00		65,00										
	Соотношение Б:Ж:У		2,7:1:8,8														
	Соотношение Са:Р		1:4,7														

Понедельник, вторая неделя

Завтрак

7/17	Закуска огурец солёный	20	1,64	0,00	5,00	5,00	9,55	87,43	51,53	16,91	30,78	0,60	0,00	37,50	2,37	0,02	30,18
8/81	Греча по-Царски с мясом и овощами (свинина б/к)	250	29,86	17,85	15,50	3,41	59,24	489,40	25,81	22,88	136,80	1,91	10,20	14,12	1,35	0,27	3,23
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
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,30	0,00	0,60	0,60	20,85	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
-	Хлеб ржаной витаминизированный	50	3,30	0,00	0,60	0,60	20,85	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
	Итого за 'Завтрак'	**570**	**38,28**	**17,85**	**21,74**	**9,66**	**124,24**	**823,34**	**112,74**	**86,79**	**325,58**	**6,45**	**10,20**	**52,62**	**5,12**	**0,47**	**33,41**
	Итого за день		**38,28**	**17,85**	**21,74**	**9,66**	**124,24**	**823,34**	**112,74**	**86,79**	**325,58**	**6,45**	**10,20**	**52,62**	**5,12**	**0,47**	**33,41**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)		90,00	0,00	92,00	0,00	383,00	2720,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	900,00	0,00	1,60	70,00
	Выполнение, %		42,53	0,00	23,63	0,00	32,44	30,27	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,85	0,00	29,38	47,73
	Содержание, % от калорийности		26,00		22,00		52,00										
	Соотношение Б:Ж:У		2,6:1:5,1														
	Соотношение Са:Р		1:5,4														

Вторник, вторая неделя

Завтрак

7/15	Закуска из квашеной капусты с зеленью и маслом растительным	30	0,32	0,00	1,99	1,99	7,82	78,90	19,24	21,81	31,89	0,51	0,00	1440,00	2,05	0,04	3,53
10/5	Филе минтая тушенное с овощами	100	19,44	16,21	23,37	8,98	55,36	508,50	31,71	59,98	256,92	2,19	31,03	356,50	4,54	0,11	2,00
5/58	Пюре картофельное	180	3,94	0,90	5,11	0,56	27,50	170,20	55,83	39,29	117,14	1,44	29,77	37,99	0,21	0,16	10,99
11/1	Напиток ассорти из красных ягод	200	0,14	0,00	0,10	0,10	21,64	83,96	5,43	1,33	2,98	0,14	0,00	1,60	0,20	0,00	1,20
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14,00	18,80	63,20	1,56	0,00	0,40	0,56	0,08	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
	Итого за 'Завтрак'	**580**	**28,46**	**17,11**	**31,41**	**12,47**	**141,51**	**976,92**	**136,71**	**155,31**	**519,53**	**7,01**	**60,80**	**1836,79**	**7,98**	**0,44**	**17,72**
	Итого за день		**28,46**	**17,11**	**31,41**	**12,47**	**141,51**	**976,92**	**136,71**	**155,31**	**519,53**	**7,01**	**60,80**	**1836,79**	**7,98**	**0,44**	**17,72**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)		90,00	0,00	92,00	0,00	383,00	2720,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	900,00	0,00	1,60	70,00
	Выполнение, %		31,62	0,00	34,14	0,00	36,95	35,92	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	204,09	0,00	27,50	25,31
	Содержание, % от калорийности		14,00		32,00		54,00										
	Соотношение Б:Ж:У		1:1:3,9														
	Соотношение Са:Р		1:5,1														

Среда, вторая неделя

Завтрак

7/10	Кукуруза консервированная	30	0,24	0,00	0,03	0,03	0,74	4,20	6,76	4,12	7,06	0,18	0,00	1,50	0,03	0,01	1,47
9/60	Птица (филе куриное) тушенная в соусе с овощами	250	28,30	20,16	15,00	10,24	56,00	466,00	39,36	55,44	244,24	2,77	44,00	371,12	5,00	0,21	16,25
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
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,30	0,00	0,60	0,60	20,85	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
-	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
	Итого за 'Завтрак'	**560**	**34,00**	**20,16**	**16,03**	**11,28**	**103,85**	**678,04**	**74,52**	**97,16**	**377,70**	**6,11**	**44,00**	**373,42**	**6,15**	**0,36**	**17,72**
	Итого за день		**34,00**	**20,16**	**16,03**	**11,28**	**103,85**	**678,04**	**74,52**	**97,16**	**377,70**	**6,11**	**44,00**	**373,42**	**6,15**	**0,36**	**17,72**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)		90,00	0,00	92,00	0,00	383,00	2720,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	900,00	0,00	1,60	70,00
	Выполнение, %		37,78	0,00	17,42	0,00	27,11	24,93	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	41,49	0,00	22,50	25,31
	Содержание, % от калорийности		14,00		32,00		55,00										
	Соотношение Б:Ж:У		1:1:4														
	Соотношение Са:Р		1:5,8														

Четверг, вторая неделя

Завтрак

7/66	Закуска из припущенной моркови и яблок с растительным маслом	30	0,16	0,00	0,02	0,02	0,49	2,80	4,51	2,74	4,70	0,12	0,00	1,00	0,02	0,00	0,98
8/27	Плов со свининой и куркумой	250	17,14	19,44	31,70	8,98	47,23	542,22	37,71	59,98	256,92	2,19	31,03	356,50	4,54	0,14	2,00
11/15	Кисель витаминизированный "Витошка"	200	0,00	0,00	0,00	0,00	18,63	71,53	0,15	0,00	0,00	0,01	78,00	0,00	0,00	0,15	4,82
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14,00	18,80	63,20	1,56	0,00	0,40	0,56	0,08	0,00
-	Хлеб ржаной витаминизированный	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14,00	18,80	63,20	1,56	0,00	0,40	0,56	0,08	0,00
	Итого за 'Завтрак'	**560**	**22,58**	**19,44**	**32,68**	**9,96**	**99,71**	**771,25**	**70,37**	**100,32**	**388,02**	**5,44**	**109,03**	**358,30**	**5,68**	**0,45**	**7,80**
	Итого за день		**22,58**	**19,44**	**32,68**	**9,96**	**99,71**	**771,25**	**70,37**	**100,32**	**388,02**	**5,44**	**109,03**	**358,30**	**5,68**	**0,45**	**7,80**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)		90,00	0,00	92,00	0,00	383,00	2720,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	900,00	0,00	1,60	70,00
	Выполнение, %		25,09	0,00	35,52	0,00	26,03	28,35	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	39,81	0,00	28,13	11,14
	Содержание, % от калорийности		16,00		35,00		50,00										
	Соотношение Б:Ж:У		1:1:3,2														
	Соотношение Са:Р		1:6,5														

Пятница, вторая неделя

Завтрак

7/52	Горошек консервированный	30	0,91	0,00	1,23	1,23	3,35	25,26	5,88	6,17	18,25	0,21	0,00	15,00	0,59	0,03	2,94
8/26	Тефтели мясные (говядина, свинина) с отрубями	100	14,07	11,68	18,98	2,12	20,00	321,00	13,04	22,55	131,51	1,79	0,00	0,00	1,73	0,30	0,11
5/54	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,73	0,00	7,29	7,29	42,44	261,71	14,60	9,49	51,31	0,96	0,00	0,00	3,98	0,08	0,00
11/53	Напиток из плодов шиповника	200	0,80	0,00	0,33	0,33	36,17	138,10	14,55	3,88	3,79	0,76	0,00	196,08	0,91	0,01	96,00
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14,00	18,80	63,20	1,56	0,00	0,40	0,56	0,08	0,00
-	Хлеб ржаной витаминизированный	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14,00	18,80	63,20	1,56	0,00	0,40	0,56	0,08	0,00
	Итого за 'Завтрак'	**590**	**27,79**	**11,68**	**28,79**	**11,93**	**135,32**	**900,77**	**76,07**	**79,69**	**331,26**	**6,84**	**0,00**	**211,88**	**8,33**	**0,58**	**99,05**
	Итого за день		**27,79**	**11,68**	**28,79**	**11,93**	**135,32**	**900,77**	**76,07**	**79,69**	**331,26**	**6,84**	**0,00**	**211,88**	**8,33**	**0,58**	**99,05**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)		90,00	0,00	92,00	0,00	383,00	2720,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	900,00	0,00	1,60	70,00
	Выполнение, %		30,88	0,00	31,29	0,00	35,33	33,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,54	0,00	36,25	141,50
	Содержание, % от калорийности		23,00		16,00		61,00										
	Соотношение Б:Ж:У		3,2:1:8,5														
	Соотношение Са:Р		1:3,5														
	Итого за период		**316,69**	**110,87**	**316,53**	**69,72**	**1252,93**	**8298,69**	**623,99**	**736,93**	**2695,88**	**46,45**	**237,59**	**4939,38**	**44,12**	**32,53**	**392,33**
	Среднее за период		**31,67**	**11,09**	**31,65**	**6,97**	**125,29**	**829,87**	**62,40**	**73,69**	**269,59**	**4,65**	**23,76**	**493,94**	**4,41**	**3,25**	**39,23**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)		90,00	0,00	92,00	0,00	383,00	2720,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	900,00	0,00	1,60	70,00
	Выполнение, %		35,19	0,00	34,41	0,00	32,71	30,51	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	54,88	0,00	203,31	56,05
	Содержание, % от калорийности		15,26		34,33												