Утверждаю

Директор ООО "Комфорт"

Поматилов С.С._____

Согласовано

Директор МАОУ 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: с 09.01.2025 по 31.05.2025

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ завтраков для детей от 7 до 11 лет

№	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
	Понедельник, первая 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
2/71	Каша молочная "Дружба" (греча, рис) с маслом сливочным	210	8,20	3,00	8,40	1,36	36,20	244,00	133,60	93,88	206,11	2,87	42,00	47,57	0,40	0,19	0,55
12/2	Соус из малины	40	0,19	0,00	0,12	0,12	12,26	48,19	9,88	4,93	8,98	0,30	0,00	7,79	0,14	0,00	2,36
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	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'	**520**	**17,85**	**8,25**	**21,76**	**2,60**	**95,44**	**628,28**	**357,12**	**146,05**	**428,26**	**5,57**	**118,68**	**151,58**	**1,34**	**0,30**	**3,50**
	Итого за день		**17,85**	**8,25**	**21,76**	**2,60**	**95,44**	**628,28**	**357,12**	**146,05**	**428,26**	**5,57**	**118,68**	**151,58**	**1,34**	**0,30**	**3,50**
	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, %		23,18	0,00	27,54	0,00	28,49	26,74	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	21,65	0,00	21,43	5,83
	Содержание, % от калорийности		11,00		30,00		59,00										
	Соотношение Б:Ж:У		1:1,1:5,2														
	Соотношение Ca:P		1,1:1														
	Вторник, первая неделя																
	Завтрак																
1/1	Бутерброд с сыром 20/10 г (батон витаминизированный)	30	3,76	2,27	3,05	0,16	10,15	83,76	90,16	6,17	61,74	0,31	25,48	28,80	0,27	0,03	0,07
4/56	Омлет натуральный с маслом сливочным	150	13,79	13,79	20,23	2,70	3,57	251,03	120,89	18,74	212,59	2,34	277,13	306,68	1,93	0,08	0,40
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 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'	**530**	**19,57**	**16,06**	**24,08**	**3,67**	**50,89**	**489,89**	**239,25**	**46,01**	**320,23**	**6,33**	**302,61**	**342,18**	**2,74**	**0,19**	**13,47**
	Итого за день		**19,57**	**16,06**	**24,08**	**3,67**	**50,89**	**489,89**	**239,25**	**46,01**	**320,23**	**6,33**	**302,61**	**342,18**	**2,74**	**0,19**	**13,47**
	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, %		25,42	0,00	30,48	0,00	15,19	20,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	48,88	0,00	13,57	22,45
	Содержание, % от калорийности		16,00		46,00		38,00										
	Соотношение Б:Ж:У		1:1,2:2,4														
	Соотношение Ca:P		1:1,3														

Среда, первая 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
2/57	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	5,97	2,35	5,26	0,52	33,67	201,10	115,21	27,24	183,37	0,73	19,20	35,60	0,64	0,10	0,42
12/2	Соус из малины	40	0,19	0,00	0,12	0,12	12,26	48,19	9,88	4,93	8,98	0,30	0,00	7,79	0,14	0,00	2,36
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'	**500**	**12,71**	**6,15**	**16,87**	**1,04**	**81,20**	**515,43**	**277,80**	**53,83**	**327,78**	**2,22**	**89,88**	**128,39**	**1,43**	**0,18**	**3,11**
	Итого за день		**12,71**	**6,15**	**16,87**	**1,04**	**81,20**	**515,43**	**277,80**	**53,83**	**327,78**	**2,22**	**89,88**	**128,39**	**1,43**	**0,18**	**3,11**
	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, %		16,51	0,00	21,35	0,00	24,24	21,93	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	18,34	0,00	12,86	5,18
	Содержание, % от калорийности		11,00		29,00		60,00										
	Соотношение Б:Ж:У		1:1,2:5,5														
	Соотношение Са:Р		1:1,2														

Четверг, первая неделя
Завтрак

9/10	Фрикасе из филе грудки в сметанном соусе	90	16,50	12,72	4,84	2,96	13,24	121,63	19,63	14,80	94,45	0,95	17,00	221,31	2,10	0,05	0,80
5\73	Каша рисовая рассыпчатая	150	2,98	0,04	4,00	0,59	24,53	144,83	18,00	32,25	82,83	1,29	19,80	26,92	0,20	0,13	6,20
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
-	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'	**610**	**23,10**	**12,76**	**10,25**	**4,97**	**85,92**	**477,93**	**72,69**	**75,48**	**241,52**	**6,36**	**36,80**	**255,07**	**3,19**	**0,29**	**21,12**
	Итого за день		**23,10**	**12,76**	**10,25**	**4,97**	**85,92**	**477,93**	**72,69**	**75,48**	**241,52**	**6,36**	**36,80**	**255,07**	**3,19**	**0,29**	**21,12**
	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, %		30,00	0,00	12,97	0,00	25,65	20,34	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	36,44	0,00	20,71	35,20
	Содержание, % от калорийности		16,00		28,00		56,00										
	Соотношение Б:Ж:У		1,2:1:4,6														
	Соотношение Са:Р		1:1,2														

Пятница, первая 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 молочная жидкая геркулесовая с маслом сливочным	230	9,76	5,63	12,12	2,09	38,01	295,48	250,60	68,31	271,39	1,45	68,63	76,23	0,62	0,20	1,02
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'	**520**	**18,70**	**10,88**	**25,33**	**3,18**	**90,02**	**648,38**	**468,15**	**114,55**	**475,50**	**3,69**	**145,31**	**178,19**	**1,39**	**0,30**	**3,38**
	Итого за день		**18,70**	**10,88**	**25,33**	**3,18**	**90,02**	**648,38**	**468,15**	**114,55**	**475,50**	**3,69**	**145,31**	**178,19**	**1,39**	**0,30**	**3,38**
	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, %		24,29	0,00	32,06	0,00	26,87	27,59	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	25,46	0,00	21,43	5,63
	Содержание, % от калорийности		12,00		33,00		54,00										
	Соотношение Б:Ж:У		1:1,2:4,6														
	Соотношение Са:Р		0,04														

Понедельник, 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
2/61	Каша жидкая молочная рисовая с маслом сливочным	210	7,29	5,14	9,47	0,31	37,47	262,16	215,44	38,85	195,92	0,53	62,66	69,60	0,19	0,08	0,93
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	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'	**520**	**17,55**	**10,39**	**22,92**	**1,64**	**97,82**	**653,73**	**439,99**	**94,49**	**431,63**	**3,55**	**139,34**	**171,76**	**1,24**	**0,22**	**3,29**
	Итого за день		**17,55**	**10,39**	**22,92**	**1,64**	**97,82**	**653,73**	**439,99**	**94,49**	**431,63**	**3,55**	**139,34**	**171,76**	**1,24**	**0,22**	**3,29**
	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, %		22,79	0,00	29,01	0,00	29,20	27,82	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	24,54	0,00	15,71	5,48
	Содержание, % от калорийности		11,00		29,00		59,00										
	Соотношение Б:Ж:У		1:1,2:5,3														
	Соотношение Са:Р		1:1,2														

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'	**620**	**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		18,00		43,00		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 молочная пшенная 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
12/2	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
11/59	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'	**520**	**17,07**	**9,17**	**22,82**	**1,93**	**89,69**	**622,87**	**394,37**	**85,50**	**397,67**	**2,83**	**137,47**	**166,38**	**0,97**	**0,30**	**3,07**
	Итого за день		**17,07**	**9,17**	**22,82**	**1,93**	**89,69**	**622,87**	**394,37**	**85,50**	**397,67**	**2,83**	**137,47**	**166,38**	**0,97**	**0,30**	**3,07**
	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, %		22,17	0,00	28,89	0,00	26,77	26,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,77	0,00	21,43	5,12
	Содержание, % от калорийности		12,00		33,00		55,00										
	Соотношение Б:Ж:У		1:1,3:4,7														
	Соотношение Са:Р		0,04														

Четверг, 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 сгущенное	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'	**510**	**19,67**	**15,42**	**15,47**	**3,60**	**80,64**	**527,49**	**245,55**	**65,99**	**305,51**	**5,08**	**53,58**	**555,86**	**2,35**	**0,18**	**13,63**
	Итого за день		**19,67**	**15,42**	**15,47**	**3,60**	**80,64**	**527,49**	**245,55**	**65,99**	**305,51**	**5,08**	**53,58**	**555,86**	**2,35**	**0,18**	**13,63**
	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, %		25,55	0,00	19,58	0,00	24,07	22,45	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	79,41	0,00	12,86	22,72
	Содержание, % от калорийности		14,00		25,00		61,00										
	Соотношение Б:Ж:У		1,3:1:5,8														
	Соотношение Са:Р		1:1,5														

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 молочная 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'	**520**	**16,48**	**8,65**	**23,41**	**3,18**	**86,34**	**608,03**	**377,13**	**104,15**	**410,05**	**3,61**	**129,67**	**160,99**	**1,39**	**0,27**	**2,97**
	Итого за день		**16,48**	**8,65**	**23,41**	**3,18**	**86,34**	**608,03**	**377,13**	**104,15**	**410,05**	**3,61**	**129,67**	**160,99**	**1,39**	**0,27**	**2,97**
	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, %		21,40	0,00	29,63	0,00	25,77	25,87	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,00	0,00	19,29	4,95
	Содержание, % от калорийности		11,00		36,00		53,00										
	Соотношение Б:Ж:У		1:1,5:5,1														
	Соотношение Са:Р		1:1,1														
	Итого за период		**258,84**	**107,75**	**260,34**	**35,03**	**1112,60**	**7663,49**	**2671,57**	**812,18**	**3312,65**	**44,13**	**1118,46**	**3007,89**	**20,35**	**3,79**	**146,51**
	Среднее за период		**25,88**	**10,78**	**26,03**	**3,50**	**111,26**	**766,35**	**267,16**	**81,22**	**331,27**	**4,41**	**111,85**	**300,79**	**2,04**	**0,38**	**14,65**
	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, %		33,62	0,00	32,95	0,00	33,21	32,61	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	42,97	0,00	27,07	24,42
	Содержание, % от калорийности		13,51		30,57		38,19										