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 01.09.2025 по 31.12.2025

Среда, первая неделя

Завтрак

1/57	Бутерброд с сыром и маслом сливочным 20/10/10 г (батон витаминизированный)	40	5,14	2,35	11,15	0,16	10,28	148,51	92,51	6,17	64,68	0,33	64,68	73,80	0,37	0,03	0,07
2/62/1	Каша молочная жидкая геркулесовая с маслом сливочным и курагой	230	6,76	5,63	9,01	2,09	36,01	245,48	250,60	68,31	271,39	1,45	68,63	76,23	0,62	0,20	1,02
12/2	Соус из малины	40	0,19	0,00	0,12	0,12	0,48	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	11,30	96,57	110,63	26,97	101,09	0,90	12,00	22,12	0,01	0,03	0,52
-	Хлеб ржано-пшеничный 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'	**530**	**17,05**	**10,88**	**23,25**	**3,21**	**66,41**	**577,43**	**470,62**	**115,78**	**477,74**	**3,76**	**145,31**	**180,14**	**1,42**	**0,30**	**3,97**
	Итого за день		**17,05**	**10,88**	**23,25**	**3,21**	**66,41**	**577,43**	**470,62**	**115,78**	**477,74**	**3,76**	**145,31**	**180,14**	**1,42**	**0,30**	**3,97**
	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, %		22,14	0,00	29,43	0,00	19,82	24,57	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	25,73	0,00	21,43	6,62
	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	6,23	12,72	4,84	2,96	13,24	163,63	19,63	14,80	94,45	0,95	17,00	221,31	2,10	0,05	0,80
5\78	Булгур с овощами	150	7,80	5,50	8,10	8,10	34,20	251,93	18,00	32,25	82,83	1,29	19,80	26,92	0,20	0,13	6,20
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
-	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 ржано-пшеничный 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**	**17,59**	**18,22**	**14,35**	**12,48**	**91,15**	**609,01**	**71,50**	**75,52**	**241,47**	**6,35**	**36,80**	**256,25**	**3,20**	**0,29**	**20,40**
	Итого за день		**17,59**	**18,22**	**14,35**	**12,48**	**91,15**	**609,01**	**71,50**	**75,52**	**241,47**	**6,35**	**36,80**	**256,25**	**3,20**	**0,29**	**20,40**
	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, %		22,84	0,00	18,16	0,00	27,21	25,92	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	36,61	0,00	20,71	34,00
	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	5,14	2,35	11,15	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	220	9,76	5,63	10,50	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	1,20	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	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 ржано-пшеничный 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'	**510**	**20,00**	**10,88**	**24,71**	**3,18**	**82,02**	**648,38**	**468,15**	**114,55**	**475,50**	**3,69**	**145,31**	**178,19**	**1,39**	**0,30**	**3,38**
	Итого за день		**20,00**	**10,88**	**24,71**	**3,18**	**82,02**	**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, %		25,97	0,00	31,28	0,00	24,48	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	5,14	2,35	11,15	0,16	10,28	148,51	92,51	6,17	64,68	0,33	64,68	73,80	0,37	0,03	0,07
2/62-1	Каша молочная жидкая геркулесовая с маслом сливочным и курагой	230	9,76	5,63	10,12	2,09	48,01	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
11/54	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 ржано-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
	Итого за 'Завтрак'	**540**	**17,92**	**7,98**	**21,89**	**2,88**	**98,24**	**613,09**	**367,38**	**97,71**	**407,35**	**3,65**	**133,31**	**156,41**	**1,67**	**0,31**	**3,98**
	Итого за день		**17,92**	**7,98**	**21,89**	**2,88**	**98,24**	**613,09**	**367,38**	**97,71**	**407,35**	**3,65**	**133,31**	**156,41**	**1,67**	**0,31**	**3,98**
	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, %		23,27	0,00	27,71	0,00	29,33	26,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	22,34	0,00	22,14	6,63
	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 (лук репчатый свежий, морковь свежая)	100	10,64	16,13	9,83	8,19	17,59	127,46	31,49	44,35	195,39	2,22	35,20	296,90	4,00	0,17	6,08
5/54	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	3,65	0,04	4,07	0,66	48,42	200,44	13,23	7,91	43,99	0,81	19,80	22,28	0,86	0,06	0,00
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
-	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 ржано-пшеничный 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**	**17,85**	**16,17**	**15,31**	**10,27**	**109,72**	**521,34**	**78,59**	**80,73**	**303,57**	**7,14**	**55,00**	**327,20**	**5,76**	**0,34**	**19,48**
	Итого за день		**17,85**	**16,17**	**15,31**	**10,27**	**109,72**	**521,34**	**78,59**	**80,73**	**303,57**	**7,14**	**55,00**	**327,20**	**5,76**	**0,34**	**19,48**
	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	19,38	0,00	32,75	22,18	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	46,74	0,00	24,29	32,47
	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	5,14	2,35	11,15	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	220	10,38	5,37	11,24	1,44	45,22	305,59	234,25	60,14	255,50	1,41	66,79	75,54	0,21	0,22	0,97
12/7	Соус из абрикоса	30	0,12	0,00	0,00	0,00	8,37	33,60	4,20	0,00	8,98	0,12	0,00	7,79	0,14	0,00	0,72
11/51	Какао с молоком	200	3,64	2,90	2,73	0,60	11,30	96,57	110,63	26,97	101,09	0,90	12,00	22,12	0,01	0,03	0,52
-	Хлеб ржано-пшеничный 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'	**510**	**20,60**	**10,62**	**25,36**	**2,44**	**83,51**	**622,94**	**448,59**	**102,68**	**461,85**	**3,54**	**143,47**	**179,45**	**1,01**	**0,32**	**2,28**
	Итого за день		**20,60**	**10,62**	**25,36**	**2,44**	**83,51**	**622,94**	**448,59**	**102,68**	**461,85**	**3,54**	**143,47**	**179,45**	**1,01**	**0,32**	**2,28**
	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, %		26,75	0,00	32,10	0,00	24,93	26,51	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	25,64	0,00	22,86	3,80
	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	15,40	2,07	11,99	223,93	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	10,65	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	9,75	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 ржано-пшеничный 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**	**19,47**	**3,60**	**70,64**	**547,49**	**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**	**19,47**	**3,60**	**70,64**	**547,49**	**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	24,65	0,00	21,09	23,30	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	5,14	2,35	11,15	0,16	10,28	148,51	92,51	6,17	64,68	0,33	64,68	73,80	0,37	0,03	0,07
2/61-1	Каша жидкая молочная рисовая с маслом и яблоками	230	5,98	5,63	6,20	0,34	31,04	233,13	235,96	42,56	214,58	0,58	68,63	0,21	0,09	0,17	1,02
12/2	Соус из малины	30	0,14	0,00	0,09	0,09	1,20	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	1,64	2,90	1,73	0,60	14,19	119,57	110,63	26,97	101,09	0,90	12,00	22,12	0,01	0,03	0,52
-	Хлеб ржано-пшеничный 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**	**14,22**	**10,88**	**19,41**	**1,43**	**65,05**	**576,02**	**453,51**	**88,80**	**418,69**	**2,82**	**145,31**	**102,17**	**0,86**	**0,27**	**3,38**
	Итого за день		**14,22**	**10,88**	**19,41**	**1,43**	**65,05**	**576,02**	**453,51**	**88,80**	**418,69**	**2,82**	**145,31**	**102,17**	**0,86**	**0,27**	**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, %		18,47	0,00	24,57	0,00	19,42	24,51	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,60	0,00	19,29	5,63
	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		**240,14**	**111,58**	**256,04**	**41,89**	**1070,44**	**7573,08**	**2616,19**	**786,87**	**3262,68**	**43,17**	**1122,07**	**2927,31**	**20,32**	**3,87**	**152,46**
	Среднее за период		**24,01**	**11,16**	**25,60**	**4,19**	**107,04**	**757,31**	**261,62**	**78,69**	**326,27**	**4,32**	**112,21**	**292,73**	**2,03**	**0,39**	**15,25**
	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, %		31,19	0,00	32,41	0,00	31,95	32,23	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	41,82	0,00	27,64	25,41
	Содержание, % от калорийности		12,68		30,43		37,74										