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 01.09.2025 по 31.12.2025

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ завтраков для детей от 12 лет и старше

№	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																
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
8/84	Печень по-строгановски	100	19,74	11,78	15,22	6,36	38,00	225,36	30,19	14,49	224,31	4,63	0,00	16,00	2,19	0,07	0,92
5/54	Макаронные изделия отварные	180	3,58	0,05	5,80	0,71	29,44	183,79	21,59	38,70	99,39	1,54	23,76	32,31	0,25	0,16	7,44
11/18	Напиток из вишни	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	4,40
-	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 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'	**590**	**29,02**	**11,83**	**22,06**	**8,12**	**111,17**	**605,64**	**88,21**	**95,68**	**458,45**	**9,54**	**23,76**	**51,93**	**3,61**	**0,40**	**14,23**
	Итого за день		**29,02**	**11,83**	**22,06**	**8,12**	**111,17**	**605,64**	**88,21**	**95,68**	**458,45**	**9,54**	**23,76**	**51,93**	**3,61**	**0,40**	**14,23**
	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, %		32,24	0,00	23,98	0,00	29,03	22,27	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,77	0,00	25,00	20,33
	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																
7/11	Закуска огурец свежий	30	0,24	0,00	0,03	1,23	2,50	14,00	26,15	13,94	18,25	0,62	0,00	15,00	0,59	0,03	9,80
9/17	Плов из птицы (филе бедра куриного) с куркумой	250	17,40	19,36	18,56	9,83	65,20	430,23	15,70	1,46	234,47	1,76	42,24	356,28	4,80	0,20	10,90
11/52	Компот из кураги	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 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
	Итого за 'Завтрак'	**560**	**23,06**	**19,36**	**19,65**	**12,12**	**122,70**	**682,90**	**75,28**	**54,33**	**382,10**	**5,64**	**42,24**	**373,68**	**6,71**	**0,37**	**21,90**
	Итого за день		**23,06**	**19,36**	**19,65**	**12,12**	**122,70**	**682,90**	**75,28**	**54,33**	**382,10**	**5,64**	**42,24**	**373,68**	**6,71**	**0,37**	**21,90**
	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, %		25,62	0,00	21,36	0,00	32,04	25,11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	41,52	0,00	23,13	31,29
	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

7/58	Закуска томат свежий	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
8/26	Тефтели мясные (говядина, свинина) с отрубями	100	17,50	14,30	17,60	8,07	65,30	350,30	33,15	58,28	216,41	2,66	0,00	753,75	4,02	0,40	15,35
5/58	Пюре картофельное	180	3,95	0,90	4,34	0,55	15,20	170,88	46,53	32,74	97,62	1,20	24,81	31,66	0,18	0,13	2,59
11/53	Напиток из плодов шиповника	200	0,24	0,00	0,05	0,06	0,30	55,61	2,86	0,73	1,34	0,08	0,00	0,14	0,01	0,00	7,12
-	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 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
	Итого за 'Завтрак'	**580**	**26,47**	**15,20**	**22,85**	**9,54**	**110,48**	**714,95**	**111,55**	**127,39**	**430,67**	**6,79**	**24,81**	**787,25**	**5,21**	**0,66**	**26,04**
	Итого за день		**26,47**	**15,20**	**22,85**	**9,54**	**110,48**	**714,95**	**111,55**	**127,39**	**430,67**	**6,79**	**24,81**	**787,25**	**5,21**	**0,66**	**26,04**
	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, %		29,41	0,00	24,83	0,00	28,85	26,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	87,47	0,00	41,25	37,20
	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

7/52	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	Греча по-Царски с мясом и овощами со свининой б/к	250	14,07	11,68	19,80	2,12	20,00	351,00	13,04	22,55	131,51	1,79	0,00	0,00	1,73	0,30	0,11
11/5	Напиток из черноплодой рябины	200	0,18	0,00	0,07	0,07	21,67	83,45	14,55	3,88	3,79	0,76	0,00	196,08	0,91	0,01	9,80
-	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 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'	**560**	**20,44**	**11,68**	**22,06**	**4,38**	**78,38**	**614,41**	**61,47**	**70,20**	**279,95**	**5,88**	**0,00**	**211,88**	**4,35**	**0,50**	**12,85**
	Итого за день		**20,44**	**11,68**	**22,06**	**4,38**	**78,38**	**614,41**	**61,47**	**70,20**	**279,95**	**5,88**	**0,00**	**211,88**	**4,35**	**0,50**	**12,85**
	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, %		22,71	0,00	23,98	0,00	20,46	22,59	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,54	0,00	31,25	18,36
	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

7/26	Закуска витаминка (с огурцом)	30	0,48	0,00	2,37	1,23	3,09	36,64	14,20	4,89	18,25	0,21	0,00	15,00	0,59	0,03	0,00
8/35	Жаркое по домашнему со свининой	250	19,44	19,44	21,37	8,98	55,36	508,50	37,71	59,98	256,92	2,19	31,03	356,50	4,54	0,14	6,40
11/1	Напиток ассорти из красных ягод	200	0,14	0,00	0,10	0,10	1,50	83,96	5,43	1,33	2,98	0,14	0,00	1,60	0,20	0,00	9,70
-	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 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'	**560**	**25,34**	**19,44**	**24,80**	**11,27**	**93,31**	**783,81**	**85,34**	**103,80**	**404,55**	**5,66**	**31,03**	**373,90**	**6,45**	**0,33**	**16,10**
	Итого за день		**25,34**	**19,44**	**24,80**	**11,27**	**93,31**	**783,81**	**85,34**	**103,80**	**404,55**	**5,66**	**31,03**	**373,90**	**6,45**	**0,33**	**16,10**
	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, %		28,16	0,00	26,96	0,00	24,36	28,82	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	41,54	0,00	20,63	23,00
	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

7/52	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
8/55	Гуляш из свинины	100	13,90	13,22	13,70	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	3,25	0,05	4,82	0,71	35,58	270,80	21,69	36,45	97,39	1,55	23,86	27,61	0,24	0,16	7,47
11/7	Напиток из вишни	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	4,40
-	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 ржано-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
	Итого за 'Завтрак'	**610**	**24,84**	**13,27**	**21,00**	**6,24**	**118,86**	**836,02**	**77,06**	**107,76**	**389,26**	**7,68**	**23,86**	**60,93**	**4,44**	**0,44**	**15,73**
	Итого за день		**24,84**	**13,27**	**21,00**	**6,24**	**118,86**	**836,02**	**77,06**	**107,76**	**389,26**	**7,68**	**23,86**	**60,93**	**4,44**	**0,44**	**15,73**
	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, %		27,60	0,00	22,83	0,00	31,03	30,74	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,77	0,00	27,29	22,47
	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

7/58	Закуска томат свежий	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
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 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
	Итого за 'Завтрак'	**580**	**28,30**	**17,11**	**29,44**	**10,50**	**134,18**	**900,83**	**121,98**	**136,24**	**492,34**	**6,62**	**60,80**	**397,79**	**5,95**	**0,40**	**15,17**
	Итого за день		**28,30**	**17,11**	**29,44**	**10,50**	**134,18**	**900,83**	**121,98**	**136,24**	**492,34**	**6,62**	**60,80**	**397,79**	**5,95**	**0,40**	**15,17**
	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, %		31,44	0,00	32,00	0,00	35,03	33,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	44,20	0,00	25,00	21,67
	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

7/38	Закуска витаминка (с яблоком)	30	0,77	0,00	3,84	0,03	5,71	60,00	22,29	7,32	0,49	0,18	0,00	1,50	0,03	0,01	5,90
8/27	Плов со свининой и куркумой	250	17,14	19,44	20,70	8,98	47,23	542,22	37,71	59,98	256,92	2,19	31,03	356,50	4,47	0,32	2,00
11/53	Напиток из плодов шиповника	200	0,20	0,00	0,10	0,05	13,10	56,00	0,40	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	39,00
-	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 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
	Итого за 'Завтрак'	**560**	**23,39**	**19,44**	**25,60**	**10,02**	**99,40**	**812,92**	**88,40**	**104,90**	**383,81**	**5,53**	**31,03**	**358,80**	**5,62**	**0,47**	**46,90**
	Итого за день		**23,39**	**19,44**	**25,60**	**10,02**	**99,40**	**812,92**	**88,40**	**104,90**	**383,81**	**5,53**	**31,03**	**358,80**	**5,62**	**0,47**	**46,90**
	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	42,00
	Выполнение, %		25,99	0,00	27,83	0,00	25,95	29,89	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	39,87	0,00	29,38	111,67
	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

7/10	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	21,30	20,16	15,00	10,24	56,00	466,00	39,36	55,44	244,24	2,77	44,00	5,00	0,21	0,14	16,25
11/52	Компот из кураги	200	0,41	0,00	0,17	0,17	17,65	68,79	14,26	8,41	10,88	1,04	0,00	31,15	0,36	0,01	1,68
-	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 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'	**560**	**27,23**	**20,16**	**16,16**	**11,40**	**107,75**	**693,70**	**88,38**	**105,57**	**388,58**	**7,11**	**44,00**	**38,45**	**1,72**	**0,32**	**19,40**
	Итого за день		**27,23**	**20,16**	**16,16**	**11,40**	**107,75**	**693,70**	**88,38**	**105,57**	**388,58**	**7,11**	**44,00**	**38,45**	**1,72**	**0,32**	**19,40**
	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, %		30,26	0,00	17,57	0,00	28,13	25,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,27	0,00	20,00	27,71
	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

7/11	Закуска огурец свежий	30	0,80	0,00	0,10	1,23	2,50	14,00	26,15	13,94	18,25	0,62	0,00	15,00	0,59	0,03	9,80
8/26	Котлеты мясные (говядина, свинина) с отрубями	100	14,07	12,98	17,09	2,36	20,00	321,00	14,49	25,06	146,12	1,99	0,00	0,00	1,93	0,33	0,11
5/54	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,73	0,00	5,29	7,29	42,44	261,71	14,60	9,49	51,31	0,96	0,00	0,00	3,98	0,08	0,00
11/15	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 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
	Итого за 'Завтрак'	**580**	**26,22**	**12,98**	**23,32**	**11,72**	**112,76**	**803,61**	**79,89**	**81,39**	**326,28**	**6,31**	**78,00**	**15,70**	**7,48**	**0,72**	**14,73**
	Итого за день		**26,22**	**12,98**	**23,32**	**11,72**	**112,76**	**803,61**	**79,89**	**81,39**	**326,28**	**6,31**	**78,00**	**15,70**	**7,48**	**0,72**	**14,73**
	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, %		29,13	0,00	25,35	0,00	29,44	29,54	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,74	0,00	45,00	21,04
	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		**302,86**	**110,73**	**281,45**	**67,05**	**1152,13**	**7878,85**	**620,74**	**712,43**	**2751,29**	**48,77**	**232,63**	**2782,61**	**35,14**	**30,09**	**241,92**
	Среднее за период		**30,29**	**11,07**	**28,14**	**6,71**	**115,21**	**787,89**	**62,07**	**71,24**	**275,13**	**4,88**	**23,26**	**278,26**	**3,51**	**3,01**	**24,19**
	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, %		33,65	0,00	30,59	0,00	30,08	28,97	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	30,92	0,00	188,06	34,56
	Содержание, % от калорийности		15,38		32,15												