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 2025-2026 году

(возрастная группа с 7 до 11 лет)

Период действия меню: с 05.11.2025-31.05.2026

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	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
2/71	Каша молочная "Дружба" (греча, рис) с маслом сливочным	210	8,20	3,00	8,90	1,36	31,20	268,00	133,60	93,88	206,11	2,87	42,00	47,57	0,40	0,19	0,55
12/8	Соус из голубики	40	0,19	0,00	0,12	0,12	12,27	48,19	9,88	4,93	8,99	0,31	0,00	7,79	0,14	0,00	2,36
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	7,79	0,01	0,00	2,36
-	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	0,03	0,00
	Итого за 'Завтрак'	**520**	**15,75**	**5,35**	**20,58**	**2,06**	**80,33**	**578,32**	**249,35**	**119,81**	**328,52**	**4,76**	**106,68**	**137,25**	**1,34**	**0,27**	**5,34**
	Итого за день		**15,75**	**5,35**	**20,58**	**2,06**	**80,33**	**578,32**	**249,35**	**119,81**	**328,52**	**4,76**	**106,68**	**137,25**	**1,34**	**0,27**	**5,34**
	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, %		20,45	0,00	26,05	0,00	23,98	24,61	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	19,61	0,00	19,29	8,90
	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	15,15	93,76	90,16	6,17	61,74	0,31	25,48	28,80	0,27	0,03	0,07
4/54	Омлет с сыром	150	17,60	17,60	20,97	3,56	2,46	269,70	243,97	22,07	277,75	2,34	277,13	306,68	1,93	0,08	0,32
11/56	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 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'	**530**	**23,38**	**19,87**	**24,82**	**4,53**	**54,78**	**518,56**	**362,33**	**49,34**	**385,39**	**6,33**	**302,61**	**342,18**	**2,74**	**0,19**	**13,39**
	Итого за день		**23,38**	**19,87**	**24,82**	**4,53**	**54,78**	**518,56**	**362,33**	**49,34**	**385,39**	**6,33**	**302,61**	**342,18**	**2,74**	**0,19**	**13,39**
	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, %		30,36	0,00	31,42	0,00	16,35	22,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	48,88	0,00	13,57	22,32
	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	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	210	4,94	2,26	10,72	0,15	9,88	142,79	96,21	6,42	67,27	0,34	67,27	76,75	0,38	0,03	0,28
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'	**510**	**15,23**	**7,51**	**24,96**	**1,27**	**40,28**	**474,74**	**316,23**	**53,89**	**273,62**	**2,65**	**143,95**	**180,66**	**1,18**	**0,13**	**3,23**
	Итого за день		**15,23**	**7,51**	**24,96**	**1,27**	**40,28**	**474,74**	**316,23**	**53,89**	**273,62**	**2,65**	**143,95**	**180,66**	**1,18**	**0,13**	**3,23**
	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, %		19,78	0,00	31,60	0,00	12,03	20,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	25,81	0,00	9,37	5,38
	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	210	4,32	1,97	9,37	0,13	8,64	124,79	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,62	0,20	0,86
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'	**500**	**14,56**	**7,22**	**23,58**	**1,22**	**52,65**	**477,69**	**217,55**	**46,24**	**204,11**	**2,24**	**76,68**	**101,96**	**1,39**	**0,30**	**3,22**
	Итого за день		**14,56**	**7,22**	**23,58**	**1,22**	**52,65**	**477,69**	**217,55**	**46,24**	**204,11**	**2,24**	**76,68**	**101,96**	**1,39**	**0,30**	**3,22**
	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, %		18,91	0,00	29,85	0,00	15,72	20,33	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,57	0,00	21,43	5,37
	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
2/5	Каша молочная Ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	210	5,20	5,63	6,80	2,09	26,90	295,48	119,90	68,31	271,39	0,50	68,63	76,23	0,62	0,10	0,6
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'	**520**	**13,36**	**7,98**	**18,57**	**2,88**	**77,13**	**613,09**	**236,68**	**97,71**	**407,35**	**2,70**	**133,31**	**156,41**	**1,67**	**0,21**	**3,56**
	Итого за день		**13,36**	**7,98**	**18,57**	**2,88**	**77,13**	**613,09**	**236,68**	**97,71**	**407,35**	**2,70**	**133,31**	**156,41**	**1,67**	**0,21**	**3,56**
	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, %		17,35	0,00	23,51	0,00	23,02	26,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	22,34	0,00	15,00	5,93
	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\3	Гуляш из птицы (филе куриное)	100	16,30	16,13	17,10	8,19	4,40	127,46	8,40	44,35	195,39	0,30	35,20	296,90	4,00	0,17	0,50
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**	**23,51**	**16,17**	**22,58**	**10,27**	**96,53**	**521,34**	**55,50**	**80,73**	**303,57**	**5,22**	**55,00**	**327,20**	**5,76**	**0,34**	**13,90**
	Итого за день		**23,51**	**16,17**	**22,58**	**10,27**	**96,53**	**521,34**	**55,50**	**80,73**	**303,57**	**5,22**	**55,00**	**327,20**	**5,76**	**0,34**	**13,90**
	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, %		30,53	0,00	28,58	0,00	28,81	22,18	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	46,74	0,00	24,29	23,17
	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
2/64	Каша жидкая пшеничная с маслом сливочным	210	4,32	1,97	9,37	0,13	8,64	124,79	77,74	5,18	54,35	0,28	54,35	75,54	0,21	0,22	4,19
12/8	Соус из голубики	30	0,14	0,00	0,09	0,09	9,20	36,14	7,41	3,70	6,74	0,23	0,00	7,79	0,14	0,00	1,77
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'	**500**	**14,56**	**7,22**	**23,58**	**1,22**	**47,76**	**444,69**	**295,29**	**51,42**	**258,46**	**2,52**	**131,03**	**179,45**	**1,01**	**0,32**	**6,55**
	Итого за день		**14,56**	**7,22**	**23,58**	**1,22**	**47,76**	**444,69**	**295,29**	**51,42**	**258,46**	**2,52**	**131,03**	**179,45**	**1,01**	**0,32**	**6,55**
	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, %		18,91	0,00	29,85	0,00	14,26	18,92	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	25,64	0,00	22,86	10,92
	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) творожная	150	25,20	24,08	15,85	2,55	20,02	325,77	221,65	32,15	282,24	0,83	40,98	103,88	1,27	0,04	0,36
-	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	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'	**560**	**31,58**	**26,24**	**19,92**	**4,08**	**78,67**	**649,33**	**349,85**	**74,75**	**426,64**	**5,36**	**53,58**	**124,78**	**2,35**	**0,18**	**13,66**
	Итого за день		**31,58**	**26,24**	**19,92**	**4,08**	**78,67**	**649,33**	**349,85**	**74,75**	**426,64**	**5,36**	**53,58**	**124,78**	**2,35**	**0,18**	**13,66**
	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, %		41,01	0,00	25,22	0,00	23,48	27,63	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	17,83	0,00	12,86	22,77
	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	210	5,98	5,63	6,20	0,34	31,04	233,13	216,48	39,05	196,86	0,53	62,96	0,19	0,09	0,17	0,94
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'	**500**	**14,22**	**10,88**	**19,41**	**1,43**	**65,05**	**576,02**	**434,03**	**85,29**	**400,97**	**2,77**	**139,64**	**102,15**	**0,86**	**0,27**	**3,30**
	Итого за день		**14,22**	**10,88**	**19,41**	**1,43**	**65,05**	**576,02**	**434,03**	**85,29**	**400,97**	**2,77**	**139,64**	**102,15**	**0,86**	**0,27**	**3,30**
	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	14,59	0,00	19,29	5,50
	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		**245,51**	**119,16**	**266,39**	**40,18**	**979,05**	**7338,04**	**2272,08**	**680,81**	**2956,49**	**38,25**	**1035,34**	**2427,63**	**20,32**	**3,77**	**143,32**
	Среднее за период		**24,55**	**11,92**	**26,64**	**4,02**	**97,90**	**733,80**	**227,21**	**68,08**	**295,65**	**3,82**	**103,53**	**242,76**	**2,03**	**0,38**	**14,33**
	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, %		31,88	0,00	33,72	0,00	29,23	31,23	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	34,68	0,00	26,93	23,89
	Содержание, % от калорийности		13,38		32,67		38,95										