

Утверждено
«Комфорт»
Директор ООО «Комфорт»
Поматиллов С.С.



Примерное меню завтраков (1 смена) на 10 дней для общеобразовательных учреждений
города Екатеринбурга (все районы города) в 2025-2026 учебном году

(возрастная группа с 7 до 11 лет)

Период действия меню: с 01.09.2026-23.10.2026

Утверждено
Директор МАУ СОШ № 19
А.



Среда, первая неделя

Завтрак

1/57	Бутерброд с сыром и маслом сливочным на батоне витаминизированном 20/10/10 г	40	5,13	2,35	6,15	0,16	19,70	213,00
2/57	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	210	9,78	1,97	10,90	0,13	31,20	169,50
12/5	Соус из брусники	30	0,00	0,00	0,00	0,09	1,20	36,14
11/59	Кофейный напиток	200	3,64	2,90	2,73	0,60	24,19	129,57
-	Хлеб ржаной	20	1,30	0,00	0,20	0,36	6,70	39,00

Итого за 'Завтрак'
Итого за день

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет) в пересчете на 25%

Выполнение, %

Содержание, % от калорийности

Соотношение Б:Ж:У

Соотношение Са:Р

Четверг, первая неделя

19,85 7,22 19,98 1,34 82,99 587,21
19,85 7,22 19,98 1,34 82,99 587,21
19,25 0,00 19,75 0,00 83,75 587,50
103,12 0,00 101,16 0,00 99,09 99,95
16,00 46,00
1:1,2:2,4
1:1,3

Завтрак

9/20	Белое куриное запеченное	90	12,80	2,35	13,50	0,16	4,00	188,00
5/54	Макаронные изделия отварные	150	3,10	0,04	5,40	0,66	39,50	214,50
11/75	Чай с шиповником	200	0,66	2,90	0,22	0,60	14,42	56,10
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,64	0,00	0,30	0,48	18,70	90,00
-	Хлеб ржаной	20	1,30	0,00	0,20	0,36	6,70	39,00

Итого за 'Завтрак'
Итого за день

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет) в пересчете на 25%

Выполнение, %

Содержание, % от калорийности

Соотношение Б:Ж:У

Соотношение Са:Р

20,50 5,29 19,62 2,26 83,32 587,60
20,50 5,29 19,62 2,26 83,32 587,60
19,25 0,00 19,75 0,00 83,75 587,50
106,49 0,00 99,34 0,00 99,49 100,02
16,00 28,00
1,2:1:4,6
1:1,2

Завтрак

1/50	Бутерброд с маслом 20/10 г (батон витаминизированный)	30	4,23	2,27	4,96	0,16	38,70	228,90
4/56	Омлет натуральный с маслом сливочным	150	13,79	13,79	14,60	2,70	23,40	266,70
11/56	Чай "Каркаде" с сахаром	200	0,18	0,00	0,04	0,05	13,75	53,14
-	Хлеб ржаной	20	1,30	0,00	0,20	0,36	6,70	39,00
-	Фрукт свежий	130	0,52	0,00	0,52	0,52	15,08	63,28
Итого за 'Завтрак'		530	19,50	16,06	19,80	3,27	82,55	587,74
Итого за день			19,50	16,06	19,80	3,27	82,55	587,74
Норма (СанПин 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет) в пересчете на 25%			19,25	0,00	19,75	0,00	83,75	587,50
Выполнение, %			101,30	0,00	100,25	0,00	98,57	100,04
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 на батоне витаминизированном 20/10/10 г	40	6,15	2,35	9,15	0,16	19,70	213,50
2/64	Каша жидкая пшеничная с маслом сливочным	210	9,65	1,97	7,69	0,13	33,60	203,40
12/8	Соус из голубики	30	0,14	0,00	0,09	0,09	9,20	36,14
11/12	Чай с молоком	200	3,00	2,90	3,20	0,60	14,40	96,00
-	Хлеб ржаной	20	1,30	0,00	0,20	0,36	6,70	39,00
Итого за 'Завтрак'		500	20,24	7,22	20,33	1,34	83,60	588,04
Итого за день			20,24	7,22	20,33	1,34	83,60	588,04
Норма (СанПин 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет) в пересчете на 25%			19,25	0,00	19,75	0,00	83,75	587,50
Выполнение, %			105,14	0,00	102,93	0,00	99,82	100,09
Содержание, % от калорийности			18,00		43,00		38,00	
Соотношение Б:Ж:У			1:1,1:2,2					
Соотношение Са:Р			1:1,2					

Вторник, вторая неделя

Завтрак

1/57	Бутерброд с сыром и маслом сливочным на батоне витаминизированном 20/10/10 г	40	6,15	2,35	9,15	0,16	19,70	213,50
2/5	Каша молочная Ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	210	11,90	5,63	10,90	2,09	41,90	243,20
12/5	Соус из брусники	30	0,00	0,00	0,00	0,09	1,20	36,14
11/54	Чай лимонный	200	0,24	0,00	0,05	0,06	14,07	55,61
-	Хлеб ржаной	20	1,30	0,00	0,20	0,36	6,70	39,00

Итого за 'Завтрак'

Итого за день

Норма (СанПин 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет) в пересчете на 25%

Выполнение, %
Содержание, % от калорийности
Соотношение Б:Ж:У
Соотношение Са:Р

101,77
11,00
1:1,2:5,3
1:1,2

Среда, вторая неделя

Завтрак

9/19	Голень куриная панированная в сухарях	90	11,20	16,13	11,80	8,19	9,45	154,56
5\78	Булгур с овощами	150	5,60	5,50	7,56	8,10	34,20	251,93
11/56	Чай с сахаром	200	0,18	0,00	0,04	0,05	13,75	53,14
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,64	0,00	0,30	0,48	18,70	90,00
-	Хлеб ржаной	20	1,30	0,00	0,20	0,36	6,70	39,00
-	Фрукт свежий	130	0,52	0,00	0,52	0,52	15,08	63,28

Итого за 'Завтрак'

Итого за день

Норма (СанПин 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет) в пересчете на 25%

Выполнение, %
Содержание, % от калорийности
Соотношение Б:Ж:У
Соотношение Са:Р

108,68
12,00
1:1,3:4,7
0,04

Пятница, вторая неделя

Завтрак

3/9	Запеканка (сырники) творожная	150	13,23	24,08	15,85	2,55	23,03	248,30
-	Молоко ступенное	30	2,16	2,16	2,55	0,00	10,65	95,22
11/17	Чай "Каркаде" с сахаром	200	0,18	0,00	0,04	0,05	9,75	53,14
11/59	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,64	0,00	0,30	0,48	18,70	90,00
-	Хлеб ржаной	20	1,30	0,00	0,20	0,36	6,70	39,00
-	Фрукт свежий	130	0,52	0,00	0,52	0,52	15,08	63,28
Итого за 'Завтрак'		570	20,03	26,24	19,46	3,96	83,91	588,94

Обед

7/23	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	80	0,59	0,00	4,77	4,77	2,58	54,03
6/75	Борщ с морской капустой и со сметаной	250	5,31	3,21	10,73	8,00	16,16	225,80
9/18	Котлета мясная (филе грудки, свинина) панированная в сухарях "АВВГД"	90	10,63	11,68	8,20	7,30	7,90	163,50
5/54	Макаронные изделия отварные	150	5,65	0,04	4,07	0,66	35,42	123,50
11/1	Напиток яблочно-ягодный с сахаром	200	0,40	0,00	0,10	0,00	21,50	87,00
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,30	0,00	0,30	0,24	23,40	112,00
-	Хлеб ржаной	30	2,00	0,00	0,40	0,24	10,00	58,00
Итого за 'Обед'		850	27,88	14,93	28,57	21,21	116,96	823,83

Итого за день

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)

Выполнение, %

Содержание, % от калорийности

Соотношение Б:Ж:У

Соотношение Са:Р

Итого за период

Среднее за период

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет) в пересчете на 60%

Выполнение, %

Содержание, % от калорийности

47,91	41,17	48,03	25,17	116,96	823,83
46,20	0,00	47,40	0,00	201,00	1410,00
100,95	0,00	112,07	0,00	100,15	103,30
17,00		31,00		52,00	
12:1:3,8					
1:1,4					
453,44	79,31	457,84	72,02	1927,59	13431,19
45,34	7,93	45,78	7,20	192,76	1343,12
46,20	0,00	47,40	0,00	201,00	1410,00
98,15	0,00	96,59	0,00	99,40	95,26
412,13		912,60			

Зантрак

1/57	Вутерброд с сыром и маслом сливочным на батоне витаминизированном 20/10/10 г	40	6,15	2,35	9,15	0,16	19,70	192,45
2/61-1	Каша жидкая молочная рисовая с маслом и яблоками	210	10,65	5,63	9,56	0,34	41,25	200,30
12/5	Соус из брусники	30	0,00	0,00	0,00	0,09	1,20	36,14
11/59	Кофейный напиток	200	1,64	2,90	1,73	0,60	14,19	119,57
-	Хлеб ржаной	20	1,30	0,00	0,20	0,36	6,70	39,00
	Итого за 'Зантрак'	500	19,74	10,88	20,64	1,55	83,04	587,46
	Итого за день		19,74	10,88	20,64	1,55	83,04	587,46
7/42	Салат из белокочанной капусты с томатами и маслом растительным	80	1,10	0,00	4,80	4,00	3,20	64,00
6/63	Суп с макаронными изделиями	250	9,00	3,89	9,56	3,83	41,60	180,60
10/5	Филе минтая тушенное с овощами	90	10,21	12,97	9,62	7,18	10,52	209,40
5/58	Пюре картофельное	150	1,28	0,75	3,60	0,46	14,40	141,83
11/54	Чай лимонный с сахаром	200	0,24	0,00	0,05	0,06	14,07	55,61
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,30	0,00	0,30	0,24	23,40	112,00
-	Хлеб ржаной	30	2,00	0,00	0,40	0,24	10,00	58,00
	Итого за 'Обед'	850	27,13	17,61	28,33	16,01	117,19	821,44
	Итого за день		46,87	10,88	48,97	17,56	200,23	1408,90
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)		46,20	0,00	47,40	0,00	201,00	1410,00
	Выполнение, %		100,50	0,00	100,57	0,00	100,12	100,14
	Содержание, % от калорийности		14,00		34,00		52,00	
	Соотношение Б:Ж:У		1:1,1:3,7					
	Соотношение Са:Р		1:2,6					

Четверг, вторая неделя

Завтрак

1/57	Бутерброд с сыром и маслом сливочным на батоне витаминизированном 20/10/10 г	40	6,15	2,35	9,15	0,16	19,70	192,45
2/61-1	Каша жидкая молочная рисовая с маслом и яблоками	210	10,65	5,63	9,56	0,34	41,25	200,30
12/5	Соус из брусники	30	0,00	0,00	0,00	0,09	1,20	36,14
11/59	Кофейный напиток	200	1,64	2,90	1,73	0,60	14,19	119,57
-	Хлеб ржаной	20	1,30	0,00	0,20	0,36	6,70	39,00
Итого за 'Завтрак'		500	19,74	10,88	20,64	1,55	83,04	587,46

Итого за день

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет) в пересчете на 25%

Выполнение, %
Содержание, % от калорийности
Соотношение Б:Ж:У
Соотношение Са:Р

19,74 10,88 20,64 1,55 83,04 587,46
19,25 0,00 19,75 0,00 83,75 587,50
102,55 0,00 104,51 0,00 99,15 99,99
14,00 25,00 61,00
1,3:1:5,8
1:1,5

Питания, вторая неделя

Завтрак

3/9	Запеканка (сырники) творожная	150	13,23	24,08	15,85	2,55	23,03	248,30
-	Молоко стуженное	30	2,16	2,16	2,55	0,00	10,65	95,22
11/17	Чай "Каркаде" с сахаром	200	0,18	0,00	0,04	0,05	9,75	53,14
11/59	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,64	0,00	0,30	0,48	18,70	90,00
-	Хлеб ржаной	20	1,30	0,00	0,20	0,36	6,70	39,00
-	Фрукт свежий	130	0,52	0,00	0,52	0,52	15,08	63,28

Итого за 'Завтрак'

Итого за день

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет) в пересчете на 25%

Выполнение, %
Содержание, % от калорийности
Соотношение Б:Ж:У
Соотношение Са:Р

20,03 26,24 19,46 3,96 83,91 588,94
20,03 26,24 19,46 3,96 83,91 588,94
19,25 0,00 19,75 0,00 83,75 587,50
104,05 0,00 98,53 0,00 100,19 100,25
11,00 36,00 53,00
1:1,5:5,1
1:1,1

Итого за период

Среднее за период

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет) в пересчете на 25%

Выполнение, %
Содержание, % от калорийности

199,15 120,33 199,56 45,52 834,41 5879,33
19,92 12,03 19,96 4,55 83,44 587,93
19,25 0,00 19,75 0,00 83,75 587,50
103,45 0,00 101,04 0,00 99,63 100,07
13,55 30,55 48,82

