

Утверждаю
Директор ООО "Комфорт"
Поматиллов С.С.



Согласовано

Директор МАОУ СОШ № 17
Нестерова Л.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

Завтрак

Завтрак

Соотношение Б:Ж:У
Соотношение Са:Р

Завтрак

Соотношение Б:Ж:У
Соотношение Са:Р

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

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 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 1:1,12:2

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	Суп 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	Кефир 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

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 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

Литерг, вторая неделя

Завтрак

[illegible]

Пятница, вторая неделя

Завтрак

[illegible]