

Утверждаю

Директор ООО "Комфорт"

Поматилов С.С.



Согласовано

Директор МАОУ СОШ № 17

Нестерова Л.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 2025-2026 году

(возрастная группа с 12 лет и старше)

Период действия меню: с 05.11.2025-31.05.2026

№	Наименование блюда	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углевод., г	Минеральные элементы (мг)						Витамины				
		всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.	всего	в т.ч. раст.		Са	Mg	P	Fe	A, мкг	PЭ, мкг	ТЭ, мг	B1, мг	C, мг		
Понедельник, первая неделя																			
Завтрак																			
7/15	Закуска из квашеной капусты с зеленью и маслом растительным	30	0,32	0,00		1,99	0,03	7,82		19,24	21,81	7,06	0,18		0,00	1,50	0,03	0,01	3,53
8/84	Печень по-строгановски	100	19,74	11,78		15,22	6,36	38,00		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		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		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		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		14,00	18,80	63,20	1,56		0,00	0,40	0,56	0,08	0,00
	Итого за 'Завтрак'	590	29,10	11,83		24,02	8,12	118,25		100,69	113,37	458,45	9,54		23,76	51,93	3,61	0,40	16,29
	Итого за день		29,10	11,83		24,02	8,12	118,25		100,69	113,37	458,45	9,54		23,76	51,93	3,61	0,40	16,29
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)		90,00	0,00		92,00	0,00	383,00		0,00	0,00	0,00	0,00		0,00	900,00	0,00	1,60	70,00
	Выполнение, %		32,33	0,00		26,11	0,00	30,87		0,00	0,00	0,00	0,00		0,00	5,77	0,00	25,00	23,27
	Содержание, % от калорийности		25,00			16,00		59,00											
	Соотношение Б:Ж:У		3,5:1:8,4																
	Соотношение Са:Р		1:1,7																

[illegible]

Средн. первая неделя

Завтрак

7/24	Закуска витаминка (с морковью)	30	0,40	0,00	2,10	0,02	2,90	33,00	4,51	2,74	4,70	0,12	0,00	1,00	0,02	0,00	0,98
10/6	Котлеты из рыбы (филе минтая) с отрубями	100	18,30	14,30	16,90	8,07	6,10	251,00	18,70	58,28	216,41	2,66	0,00	753,75	4,02	0,40	0,30
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

Итого за день

27,51

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20

12 лет и старше)

Выполнение, %

90,00

Содержание, % от калорийности

30,57

Содержание, % от калорийности

12,00

Соотношение Б:Ж:У

1:1,4:4

Соотношение Са:Р

1:6,9

39,00

49,00

Средн. 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-Ларски с мясом и овощами со свиной 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 черноплодной 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

Итого за день

20,44

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20

12 лет и старше)

Выполнение, %

90,00

Содержание, % от калорийности

22,71

Содержание, % от калорийности

16,00

Соотношение Б:Ж:У

2:8:19

Соотношение Са:Р

0,04

64,00

Завтрак

Содержание, % от калорийности

Соотношение Са:Р

Соотношение Са:Р

Понедельник, вторая неделя

Понедельник, вторая неделя

Заквска с

... ..

ГЛАВНИ ИЗ

[illegible]

Каша гре

ОВОЩАМИ	
---------	--

Напиток

	V_{ref}
--	------------------

АЛЕО ПШ

ВЫГЛЯД	Упаковка
--------	----------

Хлеб ржан.

ВІТАМІНИ

Итого за

Итого за

Норма (с

12 лет и

Выполне

Содержа

—

Соотнош

Соотнош

10

Завтрак

Соотношение Б:Ж:У	1:1:3,9
Соотношение Са:Р	1:5,1

Завтрак

Соотношение Б:Ж:У	1:1:4
Соотношение Са:Р	1:5,8

Завтрак

Содержание, % от калорийности

Завтрак

Содержание, % от калорийности