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 учебном году

(возрастная группа с 12 лет и старше)

Период действия меню: с 01.09.2026-23.10.2026

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ завтраков для детей от 12 лет и старше

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
	Понедельник, первая неделя							
	Завтрак							
7/58	Закуска томат свежий	30	0,16	0,00	0,02	0,02	0,49	2,80
8/84	Печень по-строгановски	100	13,50	11,78	17,22	6,36	31,50	240,30
5/54	Макаронные изделия отварные	180	3,58	0,05	5,80	0,71	29,44	213,50
11/53	Напиток из плодов шиповника	200	0,24	0,00	0,05	0,06	0,30	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 'Завтрак'	**590**	**22,78**	**11,83**	**23,79**	**7,63**	**95,13**	**682,21**
	Итого за день		**22,78**	**11,83**	**23,79**	**7,63**	**95,13**	**682,21**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше) в пересчете на 25%		22,50	0,00	23,00	0,00	95,75	680,00
	Выполнение, %		101,24	0,00	103,43	0,00	99,35	100,32
	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	0,80	0,00	0,10	1,23	2,50	14,00
8/35	Жаркое по домашнему со свининой	250	16,50	11,44	22,36	6,46	32,50	390,50
11/17	Кисель из ягод	200	0,10	0,00	0,00	0,06	27,00	105,50
-	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 'Завтрак'	**560**	**22,70**	**11,44**	**23,16**	**8,23**	**95,40**	**680,00**
	Итого за день		**22,70**	**11,44**	**23,16**	**8,23**	**95,40**	**680,00**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше) в пересчете на 25%		22,50	0,00	23,00	0,00	95,75	680,00
	Выполнение, %		100,89	0,00	100,70	0,00	99,63	100,00
	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

7/24	Закуска витаминка (с морковью)	30	0,40	0,00	2,10	0,02	2,90	33,00
10/14	Котлета "Флотская" из рыбы (филе минтая) панированая в сухарях	100	12,80	14,60	6,10	4,60	9,80	193,20
5/58	Пюре картофельное	180	3,94	0,75	14,80	0,46	27,50	200,50
11/5	Напиток из черноплодой рябины	200	0,18	0,00	0,07	0,07	21,67	83,45
-	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 'Завтрак'	**590**	**22,62**	**15,35**	**23,77**	**5,63**	**95,27**	**680,15**
	Итого за день		**22,62**	**15,35**	**23,77**	**5,63**	**95,27**	**680,15**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше) в пересчете на 25%		22,50	0,00	23,00	0,00	95,75	680,00
	Выполнение, %		100,53	0,00	103,35	0,00	99,50	100,02
	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

7/58	Закуска томат свежий	30	0,16	0,00	0,02	0,02	0,49	2,80
8/14	Котлета мясная (свинина, говядина) с отрубями панированная в сухарях	100	14,80	11,68	15,10	2,12	35,80	238,40
5/15	Капуста тушеная	180	4,20	0,04	6,50	0,59	26,40	183,40
11/1	Напиток ассорти из ягод	200	0,14	0,00	0,10	0,10	0,12	83,96
-	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 'Завтрак'	**590**	**24,60**	**11,72**	**22,42**	**3,31**	**96,21**	**678,56**
	Итого за день		**24,60**	**11,72**	**22,42**	**3,31**	**96,21**	**678,56**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше) в пересчете на 25%		22,50	0,00	23,00	0,00	95,75	680,00
	Выполнение, %		109,33	0,00	97,48	0,00	100,48	99,79
	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
9/17	Плов из птицы (филе бедра куриного) с куркумой	250	19,44	12,97	19,42	7,18	57,63	436,20
11/7	Напиток из вишни	200	0,18	0,00	0,05	0,06	0,32	37,58
-	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 'Завтрак'	**560**	**25,40**	**12,97**	**22,54**	**8,95**	**94,44**	**680,42**
	Итого за день		**25,40**	**12,97**	**22,54**	**8,95**	**94,44**	**680,42**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше) в пересчете на 25%		22,50	0,00	23,00	0,00	95,75	680,00
	Выполнение, %		112,89	0,00	98,00	0,00	98,63	100,06
	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

7/58	Закуска томат свежий	30	0,16	0,00	0,02	0,02	0,49	2,80
8/3	Азу из свинины	100	11,70	12,97	19,80	7,18	4,60	179,50
5/74	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	5,70	0,06	4,20	2,32	48,60	293,10
11/1	Напиток ассорти из ягод	200	0,14	0,00	0,10	0,10	11,60	83,96
-	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 'Завтрак'	**590**	**23,00**	**13,03**	**24,82**	**10,10**	**98,69**	**729,36**
	Итого за день		**23,00**	**13,03**	**24,82**	**10,10**	**98,69**	**729,36**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше) в пересчете на 25%		22,50	0,00	23,00	0,00	95,75	680,00
	Выполнение, %		102,22	0,00	107,91	0,00	103,07	107,26
	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

7/11	Закуска огурец свежий	30	0,80	0,00	0,10	1,23	2,50	14,00
9/66	Жаркое по домашнему с птицей (филе бедра)	250	17,50	14,30	22,63	8,07	40,30	425,60
11/7	Напиток из вишни	200	0,18	0,00	0,05	0,06	19,85	37,58
-	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 'Завтрак'	**560**	**23,78**	**14,30**	**23,48**	**9,84**	**96,05**	**647,18**
	Итого за день		**23,78**	**14,30**	**23,48**	**9,84**	**96,05**	**647,18**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше) в пересчете на 25%		22,50	0,00	23,00	0,00	95,75	680,00
	Выполнение, %		105,69	0,00	102,09	0,00	100,31	95,17
	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

7/24	Закуска витаминка (с морковью)	30	0,40	0,00	2,10	0,02	2,90	33,00
8/16	Тефтелька мясная с рисом (свинина, филе куриное)	100	14,30	13,20	15,90	16,20	16,50	236,00
5/54	Макаронные изделия отварные	180	3,58	0,05	5,80	0,71	29,44	183,79
11/53	Напиток из плодов шиповника	200	0,20	0,00	0,10	0,05	13,10	56,00
-	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 'Завтрак'	**590**	**23,78**	**13,25**	**24,60**	**17,46**	**95,34**	**678,79**
	Итого за день		**23,78**	**13,25**	**24,60**	**17,46**	**95,34**	**678,79**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше) в пересчете на 25%		22,50	0,00	23,00	0,00	95,75	680,00
	Выполнение, %		105,69	0,00	106,96	0,00	99,57	99,82
	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							
7/58	Закуска томат свежий	30	0,16	0,00	0,02	0,02	0,49	2,80
10/5	Филе минтая тушенное с овощами	100	14,32	16,21	17,60	8,98	29,50	296,20
5/58	Пюре картофельное	180	3,94	0,90	5,11	0,56	17,50	155,10
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 'Завтрак'	**590**	**23,96**	**17,11**	**23,48**	**10,10**	**94,96**	**679,71**
	Итого за день		**23,96**	**17,11**	**23,48**	**10,10**	**94,96**	**679,71**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше) в пересчете на 25%		22,50	0,00	23,00	0,00	95,75	680,00
	Выполнение, %		106,49	0,00	102,09	0,00	99,17	99,96
	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
9/18	Котлета мясная (филе грудки, свинина) панированная в сухарях "АБВГД"	100	13,20	12,98	17,30	8,10	8,80	231,20
5/54	Макаронные изделия отварные	180	3,58	0,05	5,80	0,71	29,44	183,79
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 'Завтрак'	**590**	**23,28**	**13,03**	**24,00**	**10,52**	**95,64**	**685,99**
	Итого за день		**23,28**	**13,03**	**24,00**	**10,52**	**95,64**	**685,99**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше) в пересчете на 25%		22,50	0,00	23,00	0,00	95,75	680,00
	Выполнение, %		103,47	0,00	104,35	0,00	99,89	100,88
	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		**216,30**	**95,26**	**235,80**	**63,84**	**956,80**	**6806,30**
	Среднее за период		**21,63**	**9,53**	**23,58**	**6,38**	**95,68**	**680,63**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше) в пересчете на 25%		22,50	0,00	23,00	0,00	95,75	680,00
	Выполнение, %		96,13	0,00	102,52	0,00	99,93	100,09
	Содержание, % от калорийности		12,71		31,18			