

Утверждаю

Директор ООО "Комфорт"

Поматиллов С.С.



Согласовано

Директор МАОУ СОШ № 64

Бурляева Н.Н.



Примерное меню завтраков (1 смена) на 10 дней для общеобразовательных учреждений
города Екатеринбурга (все районы города) в 2024-2025 году

(возрастная группа с 7 до 11 лет)

Период действия меню: с 01.09.2025 по 31.12.2025

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.			Са	Mg	P	Fe	А,мкг	РЗ,мкг	ТЗ,мг	В ₁ ,мг
Понедельник, первая неделя																
Завтрак																

Завтрак

[illegible]

Вторник, первая неделя

Завтрак

[illegible]

Завтрак

Соотношение Б:Ж:У
Соотношение Са:Р

Забтрук

Соотношение Б:Ж:У
Соотношение Са:Р

Четверг, вторая неделя

Завтрак

3/11	Затесканка (сырники) из творога с морковью	100	13,29	13,26	15,40	2,07	11,99	223,93	117,35	23,39	161,11	0,55	40,98	534,96	1,27	0,04	0,33
-	Молоко ступенное	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 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	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" 510 19,67 15,42 19,47 3,60 70,64 547,49 245,55 65,99 305,51 5,08 53,58 555,86 2,35 0,18 13,63
 Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет) 19,67 15,42 19,47 3,60 70,64 547,49 245,55 65,99 305,51 5,08 53,58 555,86 2,35 0,18 13,63

Выполнение, % 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
 Содержание, % 25,55 0,00 24,65 0,00 21,09 23,30 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 79,41 0,00 12,86 22,72
 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
2/6-1	Каша жидкая молочная рисовая с маслом и яблоками	230	5,98	5,63	6,20	0,34	31,04	233,13	235,96	42,56	214,58	0,58	68,63	0,21	0,09	0,17	1,02
12/2	Соус из мажины	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" 520 14,22 10,88 19,41 1,43 65,05 576,02 453,51 88,80 418,69 2,82 145,31 102,17 0,86 0,27 3,38
 Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет) 14,22 10,88 19,41 1,43 65,05 576,02 453,51 88,80 418,69 2,82 145,31 102,17 0,86 0,27 3,38

Выполнение, % 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
 Содержание, % 18,47 0,00 24,57 0,00 19,42 24,51 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 14,60 0,00 19,29 5,63
 Содержание, % от калорийности 11,00 36,00 53,00
 Соотношение Б:Ж:У 1:1,5:1
 Соотношение Са:Р 1:1,1

Итого за период 240,14 111,58 256,04 41,89 1070,44 7573,08 2616,19 786,87 3262,68 43,17 1122,07 2927,31 20,32 3,87 152,46
 Среднее за период 24,01 11,16 25,60 4,19 107,04 757,31 261,62 78,69 326,27 4,32 112,21 292,73 2,03 0,39 15,25
 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, % 31,19 0,00 32,41 0,00 31,95 32,23 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 41,82 0,00 27,64 25,41
 Содержание, % от калорийности 12,68 30,43 37,74

Вторник, вторая неделя

Завтрак

[illegible]

Среда, вторая неделя

Завтрак

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 пшеница с маслом сливочным	220	10,38	5,37	11,24	1,44	45,22	305,59	234,25	60,14	255,50	1,41	66,79	75,54	0,21	0,22	0,97
12/7	Соус из абрикоса	30	0,12	0,00	0,00	0,00	8,37	33,60	4,20	0,00	8,98	0,12	0,00	7,79	0,14	0,00	0,72
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	20,60	10,62	25,36	2,44	83,51	622,94	448,59	102,68	461,85	3,54	143,47	179,45	1,01	0,32	2,28
Итого за день			20,60	10,62	25,36	2,44	83,51	622,94	448,59	102,68	461,85	3,54	143,47	179,45	1,01	0,32	2,28
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, %			26,75	0,00	32,10	0,00	24,93	26,51	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	25,64	0,00	22,86	3,80
Содержание, % от калорийности			12,00		33,00		55,00										
Соотношение Б:Ж:У			1:1,3:4,7														
Соотношение Са:Р			0,04														

