

Утверждено

Директор ООО "Комфорт"

Поматилов С.С.



Согласовано

Директор МАОУ СОШ № 64

Бурляева Н.Н.



Примерное меню завтраков (1 смена) и комплекса за родительскую плату (2 смена) на 10 дней для
общеобразовательных учреждений города Екатеринбурга (все районы города) в 2024-2025 году

(возрастная группа с 12 лет и старше)

Период действия меню: с 01.09.2025 по 31.12.2025

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ завтраков для детей от 12 лет и старше

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	Минеральные элементы (мг)						Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		Са	Mg	P	Fe	A,мкг	P3,мкг	T3,мг	B1,мг	C,мг		
Понедельник, первая неделя																		
Завтрак																		
7/10	Кукуруза консервированная	30	0,24	0,00	0,03	0,03	0,74	4,20	6,76	4,12	7,06	0,18	0,00	1,50	0,03	0,01	1,47	
8/84	Печень по-строгановски	100	19,74	11,78	15,22	6,36	38,00	225,36	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	183,79	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	37,58	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	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"			590	29,02	11,83	22,06	8,12	111,17	605,64	88,21	95,68	458,45	9,54	23,76	51,93	3,61	0,40	14,23
Норма (СанПин 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)				29,00	11,83	22,06	8,12	111,17	605,64	88,21	95,68	458,45	9,54	23,76	51,93	3,61	0,40	14,23
Выполнение, %				90,00	0,00	92,00	0,00	383,00	2720,00	0,00	0,00	0,00	0,00	900,00	0,00	1,60	70,00	
Содержание, % от калорийности				32,24	0,00	23,98	0,00	29,03	22,27	0,00	0,00	0,00	0,00	5,77	0,00	25,00	20,33	
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	0,24	0,00	0,03	1,23	2,50	14,00	26,15	13,94	18,25	0,62	0,00	15,00	0,59	0,03	9,80	
9/17	Плов из птицы (филе бедра куриного) с кукурузой	250	17,40	19,36	18,56	9,83	65,20	430,23	15,70	1,46	234,47	1,76	42,24	356,28	4,80	0,20	10,90	
11/52	Компот из кураги	200	0,14	0,00	0,10	0,10	21,64	83,96	5,43	1,33	2,98	0,14	0,00	1,60	0,20	0,00	1,20	
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,30	0,00	0,60	0,60	20,85	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0	
-	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"			560	23,06	19,36	19,65	12,12	122,70	682,90	75,28	54,33	382,10	5,64	42,24	373,68	6,71	0,37	21,90
Норма (СанПин 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)				23,06	19,36	19,65	12,12	122,70	682,90	75,28	54,33	382,10	5,64	42,24	373,68	6,71	0,37	21,90
Выполнение, %				90,00	0,00	92,00	0,00	383,00	2720,00	0,00	0,00	0,00	0,00	900,00	0,00	1,60	70,00	
Содержание, % от калорийности				25,62	0,00	21,36	0,00	32,04	25,11	0,00	0,00	0,00	0,00	41,52	0,00	23,13	31,29	
Содержание, % от калорийности				12,00		46,00		41,00										
Соотношение Б:Ж:У				1:1,7:3,3														
Соотношение Са:Р				1:4,7														

Завтрак

7/26	Завузка витеминка (с отгруппом)	30	0,48	0,00	2,37	1,23	3,09	36,64	14,20	4,89	18,25	0,21	0,00	15,00	0,59	0,03	0,00
8/35	Жаркое по домашнему со свинойной	250	19,44	19,44	21,37	8,98	55,36	508,50	37,71	59,98	256,92	2,19	31,03	356,50	4,54	0,14	6,40
11/1	Наинток ассорти из красных ягод	200	0,14	0,00	0,10	0,10	1,50	83,96	5,43	1,33	2,98	0,14	0,00	1,60	0,20	0,00	9,70
-	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

Содержание, % от калорийности

Соотношение Ca:P

2,7:1:8,8
1:4,7

65,00

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
8/55	Гуляш из свинины	100	13,90	13,22	13,70	3,04	28,60	309,00	12,82	17,37	114,33	1,95	0,00	16,00	2,19	0,07	0,92
5/74	Капша гречневая рассыпчатая с овощами	180	3,25	0,05	4,82	0,71	35,58	270,80	21,69	36,45	97,39	1,55	23,86	27,61	0,24	0,16	7,47
11/7	Напиток из вишни	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	4,40
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,30	0,00	0,60	0,60	20,85	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
-	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	50	3,30	0,00	0,60	0,60	20,85	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0

90,00

Содержание, % от калорийности

7600

33

2,6:1:5,1
1:5,4

Завтрак

Итого за "Завтрак"	560	27,23	20,16	16,16	11,40	107,75	693,70	88,38	105,57	388,58	7,11	44,00	38,45	1,72	0,32	19,40
Итого за "Ланч"		27,23	20,16	16,16	11,40	107,75	693,70	88,38	105,57	388,58	7,11	44,00	38,45	1,72	0,32	19,40
Норма (СанПиН 2.3.12.4.3590-20 12 лет и старше)		90,00	0,00	92,00	0,00	383,00	2720,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	900,00	0,00	1,60	70,00
Выполнение, %		30,26	0,00	17,57	0,00	28,13	25,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,27	0,00	20,00	27,71

Index

Соотношение Ca:P

1:6,5

50,00

Завтрак

Итого за "Завтрак"	580	26,22	12,98	23,32	11,72	112,76	803,61	79,89	81,39	326,28	6,31	78,00	15,70	7,48	0,72	14,73
Итого за день		26,22	12,98	23,32	11,72	112,76	803,61	79,89	81,39	326,28	6,31	78,00	15,70	7,48	0,72	14,73
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)		90,00	0,00	92,00	0,00	383,00	2720,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	900,00	0,00	1,60	70,00
Выполнение, %		29,13	0,00	25,35	0,00	29,44	29,54	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,74	0,00	45,00	21,04

Содержание, 70 01 2020

Сотношение Б:Ж:У

61,00

Среднее за период

12 лет и старше)

ДЫЮЛНЧНБ, 70

... .., 1001

15,38

32,15

15.21

000000

30.08

Вторник, вторая неделя

Завтрак

7/58	Закуска томат свежий	30	0,16	0,00	0,02	0,02	0,49	2,80	4,51	2,74	4,70	0,12	0,00	1,00	0,02	0,00	0,98
10/5	Филе минтая тушенное с овощами	100	19,44	16,21	23,37	8,98	55,36	508,50	31,71	59,98	256,92	2,19	31,03	356,50	4,54	0,11	2,00
5/58	Пюре картофельное	180	3,94	0,90	5,11	0,56	27,50	170,20	55,83	39,29	117,14	1,44	29,77	37,99	0,21	0,16	10,99
11/1	Напиток ассорти из красных ягод	200	0,14	0,00	0,10	0,10	21,64	83,96	5,43	1,33	2,98	0,14	0,00	1,60	0,20	0,00	1,20
-	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	28,30	17,11	29,44	10,50	134,18	900,83	121,98	136,24	492,34	6,62	60,80	397,79	5,95	0,40	15,17
Итого за день			28,30	17,11	29,44	10,50	134,18	900,83	121,98	136,24	492,34	6,62	60,80	397,79	5,95	0,40	15,17
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)			90,00	0,00	92,00	0,00	383,00	2720,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	900,00	0,00	1,60	70,00
Выполнение, %			31,44	0,00	32,00	0,00	35,03	33,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	44,20	0,00	25,00	21,67

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

7/38	Закуска витаминка (с яблоком)	30	0,77	0,00	3,84	0,03	5,71	60,00	22,29	7,32	0,49	0,18	0,00	1,50	0,03	0,01	5,90
8/27	Плов со свинойной и куркумой	250	17,14	19,44	20,70	8,98	47,23	542,22	37,71	59,98	256,92	2,19	31,03	356,50	4,47	0,32	2,00
11/53	Напиток из плодов шиповника	200	0,20	0,00	0,10	0,05	13,10	56,00	0,40	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	39,00
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,30	0,00	0,60	0,60	20,85	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
-	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"		560	23,39	19,44	25,60	10,02	99,40	812,92	88,40	104,90	383,81	5,53	31,03	358,80	5,62	0,47	46,90
Итого за день			23,39	19,44	25,60	10,02	99,40	812,92	88,40	104,90	383,81	5,53	31,03	358,80	5,62	0,47	46,90
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)			90,00	0,00	92,00	0,00	383,00	2720,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	900,00	0,00	1,60	42,00
Выполнение, %			25,99	0,00	27,83	0,00	25,95	29,89	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	39,87	0,00	29,38	111,67

Содержание, % от калорийности

14,00

32,00

55,00

Соотношение Б:Ж:У

1:1:4

Соотношение Са:Р

1:5,8

Среда, первая неделя

Завтрак

7/58	Закуска томат свежий	30	0,16	0,00	0,02	0,02	0,49	2,80	4,51	2,74	4,70	0,12	0,00	1,00	0,02	0,00	0,98
8/26	Тёфтели мясные (говядина, свинина) с отрубями	100	17,50	14,30	17,60	8,07	65,30	350,30	33,15	58,28	216,41	2,66	0,00	753,75	4,02	0,40	15,35
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

26,47 15,20 22,85 9,54 110,48 714,95 111,55 127,39 430,67 6,79 24,81 787,25 5,21 0,66 26,04

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)

90,00 0,00 92,00 0,00 383,00 2720,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 900,00 0,00 1,60 70,00

Выполнение, %

29,41 0,00 24,83 0,00 28,85 26,29 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 87,47 0,00 41,25 37,20

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

7/52	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 11,68 22,06 4,38 78,38 614,41 61,47 70,20 279,95 5,88 0,00 211,88 4,35 0,50 12,85

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)

90,00 0,00 92,00 0,00 383,00 2720,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 900,00 0,00 1,60 70,00

Выполнение, %

22,71 0,00 23,98 0,00 20,46 22,59 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 23,54 0,00 31,25 18,36

Содержание, % от калорийности

20,00 16,00 64,00

Соотношение Б:Ж:У

2:8:1,9

Соотношение Са:Р

0,04