



Директор ООО "Комфорт"

Поматиллов С.С.



Согласовано

Директор СОШ № 64

Будяева 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 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
			в т.ч. жив.		в т.ч. раст.			
			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	0,49	2,80	
8/84	Печень по-строгановски	100	13,50	11,78	17,22	6,36	31,50	
5/54	Макаронные изделия отварные	180	3,58	0,05	5,80	0,71	29,44	
11/53	Напиток из плодов шиповника	200	0,24	0,00	0,05	0,06	0,30	
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,30	0,00	0,30	0,24	23,40	
-	Хлеб ржаной	30	2,00	0,00	0,40	0,24	10,00	
Итого за 'Завтрак'			590	22,78	11,83	23,79	7,63	
Итого за день				22,78	11,83	23,79	7,63	
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше) в пересчете на 25%				22,50	0,00	23,00	0,00	
Выполнение, %				101,24	0,00	103,43	0,00	
Соержание, % от калорийности				25,00		16,00		
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	
8/35	Жаркое по домашнему со свиной	250	16,50	11,44	22,36	6,46	32,50	
11/17	Кисель из ягод	200	0,10	0,00	0,00	0,06	27,00	
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,30	0,00	0,30	0,24	23,40	
-	Хлеб ржаной	30	2,00	0,00	0,40	0,24	10,00	
Итого за 'Завтрак'			560	22,70	11,44	23,16	8,23	
Итого за день				22,70	11,44	23,16	8,23	
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше) в пересчете на 25%				22,50	0,00	23,00	0,00	
Выполнение, %				100,89	0,00	100,70	0,00	
Соержание, % от калорийности				12,00		46,00		
Соотношение Б:Ж:У				1:1,7:3,3				
Соотношение Са:Р				1:4,7				

Питания, первая неделя

Завтрак

7/26	Закуска витаминка (с отгулом)	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'

Итого за день

560

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%

25,40

12,97

22,54

8,95

94,44

680,42

Выполнение, %

22,50

0,00

23,00

0,00

95,75

680,00

Содержание, % от калорийности

112,89

0,00

98,00

0,00

98,63

100,06

Соотношение Б:Ж:У

2,7:1:8,8

16,00

0,00

65,00

100,06

Соотношение Са:Р

1:4,7

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 расщипчатая 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'

Итого за день

590

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%

23,00

13,03

24,82

10,10

98,69

729,36

Выполнение, %

22,50

0,00

23,00

0,00

95,75

680,00

Содержание, % от калорийности

102,22

0,00

107,91

0,00

103,07

107,26

Соотношение Б:Ж:У

2,6:1:5,1

22,00

0,00

52,00

107,26

Соотношение Са:Р

1:5,4

Четверг, вторая неделя

Завтрак

7/58	Закуска томат свежий	30	0,16	0,00	0,02	0,49	2,80
10/5	Филе минтая тушенное с овощами	100	14,32	16,21	17,60	8,98	296,20
5/58	Пюре картофельное	180	3,94	0,90	5,11	0,56	17,50
11/54	Чай лимонный с сахаром	200	0,24	0,00	0,05	0,06	14,07
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,30	0,00	0,30	0,24	23,40
-	Хлеб ржаной	30	2,00	0,00	0,40	0,24	10,00

Итого за 'Завтрак'

590

Итого за день

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше) в пересчете на 25%

Выполнение, %

Содержание, % от калорийности

Соотношение Б:Ж:У

Соотношение Са:Р

Пятница, вторая неделя

Завтрак

23,96 17,11 23,48 10,10 94,96 679,71
23,96 17,11 23,48 10,10 94,96 679,71
22,50 0,00 23,00 0,00 95,75 680,00
106,49 0,00 102,09 0,00 99,17 99,96
16,00 35,00
1:1:3,2
1:6,5

7/11	Закуска отгулец 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

Итого за день

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше) в пересчете на 25%

Выполнение, %

Содержание, % от калорийности

Соотношение Б:Ж:У

Соотношение Са:Р

Итого за период

Среднее за период

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше) в пересчете на 25%

Выполнение, %

Содержание, % от калорийности

23,28 13,03 24,00 10,52 95,64 685,99
23,28 13,03 24,00 10,52 95,64 685,99
22,50 0,00 23,00 0,00 95,75 680,00
103,47 0,00 104,35 0,00 99,89 100,88
23,00 16,00
3,2:1:8,5
1:3,5
216,30 95,26 235,80 63,84 956,80 6806,30
21,63 9,53 23,58 6,38 95,68 680,63
22,50 0,00 23,00 0,00 95,75 680,00
96,13 102,52 99,93 100,09
12,71 31,18

Вторник, вторая неделя

Завтрак

7/11	Закуска отулец 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

Итого за день

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

пересчете на 25%

Выполнение, %

Содержание, % от калорийности

Соотношение Б:Ж:У

Соотношение Са:Р

Среда, вторая неделя

1:1:3,9
1:5,1

102,09
32,00

100,31
54,00

95,17

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

Итого за день

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

пересчете на 25%

Выполнение, %

Содержание, % от калорийности

Соотношение Б:Ж:У

Соотношение Са:Р

105,69
14,00

106,96
32,00

99,57
55,00

99,82

Завтрак

Завтрак

Соотношение Ca:P