

Утверждаю

Директор ООО "Комфорт"

Поматилов С.С.



Согласовано

Директор МАОУ СОШ № 82

Туканова 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 2024-2025 году

(возрастная группа с 12 лет и старше)

Период действия меню: с 09.01.2025 по 31.05.2025

Примерное меню завтраков для детей от 12 лет и старше

№	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.			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
Понедельник, первая неделя																	
Завтрак																	
7/17	Закуска огурец солёный	20	1,64	0,00	5,00	5,00	9,55	87,43	51,53	16,91	30,78	0,60	0,00	37,50	2,37	0,02	30,18
8/55	Гуляш из свинины	100	13,90	13,22	14,70	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	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	3,58	0,05	4,80	0,71	29,44	173,79	21,59	38,70	99,39	1,54	23,76	32,31	0,25	0,16	7,44
11/18	Чай с малиной и сахаром	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	0,40
-	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 ржаной 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'	580	24,58	13,27	25,51	9,77	110,58	762,51	115,61	111,35	372,19	7,28	23,76	87,93	5,95	0,41	38,94
	Итого за день		24,58	13,27	25,51	9,77	110,58	762,51	115,61	111,35	372,19	7,28	23,76	87,93	5,95	0,41	38,94
	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, %		27,31	0,00	27,73	0,00	28,87	28,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,77	0,00	25,63	55,63
	Содержание, % от калорийности		25,00		16,00		59,00										
	Соотношение Б:Ж:У		3,5:1:8,4														
	Соотношение Ca:P		1:1,7														
Вторник, 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
8/31	Свинина тушенная в соусе	120	17,40	19,36	31,68	9,83	60,00	354,20	15,70	1,46	234,47	1,76	42,24	356,28	4,80	0,20	10,90
5/54	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,73	0,00	7,29	7,29	42,44	261,71	14,60	9,49	51,31	0,96	0,00	0,00	3,98	0,08	0,00
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	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 ржаной 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'	610	30,46	19,36	41,26	19,41	160,79	879,84	69,61	56,05	433,41	6,19	42,24	373,68	10,69	0,45	15,04
	Итого за день		30,46	19,36	41,26	19,41	160,79	879,84	69,61	56,05	433,41	6,19	42,24	373,68	10,69	0,45	15,04
	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	900,00	0,00	1,60	70,00
	Выполнение, %		33,84	0,00	44,85	0,00	41,98	32,35	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	41,52	0,00	28,13	21,49
	Содержание, % от калорийности		12,00		46,00		41,00										
	Соотношение Б:Ж:У		1:1,7:3,3														
	Соотношение Ca:P		1:4,7														

100

1. *Chlorophyll a* (Chl a) is the primary photosynthetic pigment in most plants and algae. It is a green pigment that absorbs light energy in the blue and red regions of the visible spectrum. Chl a is essential for the light-dependent reactions of photosynthesis, where it converts light energy into chemical energy.

2. *Chlorophyll b* (Chl b) is an accessory pigment found in green plants and algae. It is a yellow-green pigment that absorbs light energy in the blue and red regions of the visible spectrum. Chl b transfers the absorbed energy to Chl a for use in photosynthesis.

3. *Carotenoids* are a group of pigments that include carotenes and xanthophylls. They are responsible for the yellow, orange, and red colors seen in autumn foliage. Carotenoids absorb light energy in the blue and green regions of the visible spectrum and transfer the energy to Chl a. They also play a role in protecting the plant from damage caused by excess light energy.

4. *Xanthophylls* are a type of carotenoid that are responsible for the yellow color seen in autumn foliage. They absorb light energy in the blue and green regions of the visible spectrum and transfer the energy to Chl a.

5. *Anthocyanins* are water-soluble pigments that are responsible for the red, purple, and blue colors seen in autumn foliage. They are not involved in photosynthesis but are produced by the plant in response to environmental factors such as low temperatures and high light intensity.

Завтрак

Понедельник, вторая неделя

Завтрак

[illegible]

302, 254

[illegible][illegible]

Figure 1. *Graphical representation of the model.*