

Утверждаю

Согласовано

Директор ООО "Комфорт"

Поматилов С.С.



Директор МАОУ СОШ № 82

Туканова Л.А.



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 01.09.2025-31.12.2025

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.			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг	
Понедельник, первая 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	
2/71	Каша молочная "Дружба" (греча, рис) с маслом сливочным	210	8,20	3,00	8,90	1,36	31,20	268,00	133,60	93,88	206,11	2,87	42,00	47,57	0,40	0,19	0,55	
12/7	Соус из абрикоса	40	0,16	0,00	0,00	0,00	11,16	44,80	4,20	0,00	8,98	0,12	0,00	7,79	0,14	0,00	10,72	
11/54	Чай лимонный	200	0,24	0,00	0,05	0,06	14,07	55,61	2,86	0,73	1,34	0,08	0,00	0,14	0,01	0,00	1,12	
-	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'		520	15,72	5,35	20,46	1,94	79,22	574,93	243,67	114,88	328,51	4,57	106,68	129,60	1,34	0,27	12,46	
Итого за день			15,72	5,35	20,46	1,94	79,22	574,93	243,67	114,88	328,51	4,57	106,68	129,60	1,34	0,27	12,46	
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, %			20,42	0,00	25,90	0,00	23,65	24,46	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	18,51	0,00	19,29	20,77	
Содержание, % от калорийности			11,00		30,00		59,00											
Соотношение Б:Ж:У			1:1,1:5,2															
Соотношение Ca:P			1,1:1															
Вторник, первая неделя																		
Завтрак																		
1/1	Бутерброд с сыром 20/10 г (батон витаминизированный)	30	3,76	2,27	3,05	0,16	15,15	93,76	90,16	6,17	61,74	0,31	25,48	28,80	0,27	0,03	0,07	
4/56	Омлет натуральный с маслом сливочным	150	13,79	13,79	12,23	2,70	3,57	261,03	120,89	18,74	212,59	2,34	277,13	306,68	1,93	0,08	0,40	
11/56	Чай "Каркаде" с сахаром	200	0,18	0,00	0,04	0,05	13,75	53,14	0,40	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
-	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	
-	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'		530	19,57	16,06	16,08	3,67	55,89	509,89	239,25	46,01	320,23	6,33	302,61	342,18	2,74	0,19	13,47	
Итого за день			19,57	16,06	16,08	3,67	55,89	509,89	239,25	46,01	320,23	6,33	302,61	342,18	2,74	0,19	13,47	
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, %			25,42	0,00	20,35	0,00	16,68	21,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	48,88	0,00	13,57	22,45	
Содержание, % от калорийности			16,00		46,00		38,00											
Соотношение Б:Ж:У			1:1,2:2,4															
Соотношение Ca:P			1:1,3															

Завтрак

Четверг, первая неделя

Завтрак

[illegible]

Завтрак

Среда, вторая неделя

Завтрак

[illegible]

Завтрак

Пятница, вторая неделя

Завтрак

[illegible]