

Утверждаю

Согласовано

Директор ООО "Комфорт"

Директор МАОУ СОШ № 82

Поматилов С.С.



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 01.09.2025-31.12.2025

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	РЭ,мкг	ТЭ,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	
Итого за день			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)			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, %			32,24	0,00	23,98	0,00	29,03	22,27	0,00	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 Ca:P			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 куркумой	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	
Итого за день			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)			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, %			25,62	0,00	21,36	0,00	32,04	25,11	0,00	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 Ca:P			1:4,7															

Завтрак

Четверг, первая неделя

Завтрак

[illegible]

Завтрак

Понедельник, вторая неделя

Завтрак

[illegible]

Завтрак

Среда, вторая неделя

Завтрак

[illegible]

Завтрак

Пятница, вторая неделя

Завтрак

[illegible]