

Утверждаю

Директор ООО "Комфорт"

Поматиглов С.С.



Согласовано

Директор МАОУ СОШ № 24

Порубенко Н.В.



Примерное меню завтраков (1 смена) на 10 дней для общеобразовательных учреждений
города Екатеринбург (все районы города) в 2024-2025 году

(возрастная группа с 7 до 11 лет)

Период действия меню: с 09.01.2025 по 31.05.2025

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ завтраков для детей от 7 до 11 лет

№	Наименование биологического сырья	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Витаминны							
			в т.ч. жив.	в т.ч. раст.	Са	Mg			P	Fe	A,мкг	РЗ,мкг	ТЗ,мг	B1,мг	C,мг	

Понедельник, первая неделя

1/57	Бутерброд с сыром и маслом сливочным 200/10/10 г (батон витаминизированный)	40	3,84	2,35	10,15	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	Кашиа молочная "Дружба" (греча, рис) с маслом сливочным	210	8,20	3,00	8,40	1,36	36,20	244,00	133,60	93,88	206,11	2,87	42,00	47,57	0,40	0,19	0,55
12/2	Сырс из махныа	40	0,19	0,00	0,12	0,12	12,26	48,19	9,88	4,93	8,98	0,30	0,00	7,79	0,14	0,00	2,36
11/51	Какао с молоком	200	3,64	2,90	2,73	0,60	24,19	129,57	110,63	26,97	101,09	0,90	12,00	22,12	0,01	0,03	0,52
-	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

[illegible]

Итого за день	17,85	8,25	21,76	2,60	35,44	608,20	33,12	140,03	420,20	2,37	110,00	121,00	4,07	0,00	2,00
---------------	-------	------	-------	------	-------	--------	-------	--------	--------	------	--------	--------	------	------	------

[illegible]

Выполнение, %
23,18
0,00
27,54
0,00
28,49
26,74
0,00
0,00
0,00
0,00
0,00
21,05
0,00
21,43
5,85

Содержание, % от		
11,00		59,00
30,00		

1.1.1.5.2	Е.Ж. V	Калорийности	Плотности
-----------	--------	--------------	-----------

Соотношение Ca:P
1:1,1
1:1,1
1:1,1
1:1,1

Соотношение Ca:P
1:1,1
1:1,1
1:1,1
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	10,15	83,76	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	20,23	2,70	3,57	251,03	120,89	18,74	212,59	2,34	277,13	306,68	1,93	0,08	0,40
11/56	Чай 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 ржаной 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 "Газпром"	530	19,57	16,06	24,08	3,67	50,89	489,89	239,25	46,01	320,23	6,33	302,61	342,18	2,4	0,19	13,47
--------------------	-----	-------	-------	-------	------	-------	--------	--------	-------	--------	------	--------	--------	-----	------	-------

Итого за день	19,57	16,06	24,08	3,67	50,89	489,89	239,25	40,01	320,23	0,33	302,01	342,10	2,14	0,13	13,47
---------------	-------	-------	-------	------	-------	--------	--------	-------	--------	------	--------	--------	------	------	-------

Material	Quantity	Unit Price	Total Price
Hopma (Carb)INH 2,3/2,4,3,5/20	77,00	0,00	79,00
	0,00	335,00	0,00
	0,00	2250,00	0,00
	0,00	0,00	0,00
	0,00	0,00	0,00
	0,00	700,00	0,00
	0,00	1,40	60,00

Взноситель %	/-11 лет)
0,00	30,48
0,00	15,19
0,00	20,85
0,00	0,00
0,00	0,00
0,00	0,00
0,00	48,88
0,00	13,57
0,00	22,45

Содержание, % от	Датирование, %
100,00	100,00
90,00	90,00
80,00	80,00
70,00	70,00
60,00	60,00
50,00	50,00
40,00	40,00
30,00	30,00
20,00	20,00
10,00	10,00
0,00	0,00

Средняя калорийность	16,00	46,00	58,00
Средняя калорийность	16,00	46,00	58,00

Соотношение БЖУ
1:1,2:2,4

Соотношение Ca:P	1:1,3
1	1

Задача

Европейско

ЗАПЕЧАТКА																	
11/57	Бутерброд с маслом сливочным 200/10 г (батон витаминизированный)	40	3,84	2,35	10,15	0,16	10,28	148,51	92,51	6,17	64,68	0,33	64,68	73,80	0,37	0,03	0,07
2/57	Каша ячневая молотая с маслом сливочным	200	5,97	2,35	5,26	0,52	33,67	201,10	115,21	27,24	183,37	0,73	19,20	35,60	0,64	0,10	0,42
12/2	Сок из яблок	40	0,19	0,00	0,12	0,12	12,26	48,19	9,88	4,93	8,98	0,30	0,00	7,79	0,14	0,00	2,36
11/59	Кофейный и напиток	200	1,39	1,45	1,10	0,00	16,65	78,95	53,20	6,09	39,15	0,08	6,00	11,00	0,00	0,01	0,26
-	Хлеб ржаной 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

Итого по реги
К1010 За 3431р.46

Норма (СанПин 2.3.7/

Выполнение: %

Содержание: % от

калорійності

Содержание: Ca:P

THE UNIVERSITY OF CHICAGO

Завтрак

Фрикасе

Завтрак																	
9/10	Фринкасе из Филе Грудки в сметанном соусе	90	16,50	12,72	4,84	2,96	13,24	121,63	19,63	14,80	94,45	0,95	17,00	221,31	2,10	0,05	0,80
5/73	Каша рисовая рассыпчатая	150	2,98	0,04	4,00	0,59	24,53	144,83	18,00	32,25	82,83	1,29	19,80	26,92	0,20	0,13	6,20
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
-	Батон пшеничный витаминизированный	20	1,54	0,00	0,60	0,60	10,66	53,90	4,40	6,60	17,00	0,40	0,00	0,00	0,34	0,03	0,00
-	Хлеб ржаной 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 3abтpак:

7-11 NET)

Выполнение, %

калорийности

Соотношение Б:Ж:У

Соотношение Ca:P

[illegible]

Завтрак

Завтрак	
Бутерброд сливочный витаминный	
Каша молочно-геркулесовая с маслом сливочным	
Соус из сметаны	
Какао с молоком	
Хлеб ржаной с отрубями и витаминами	
Итого за завтраком	
Норма (с 7-11 лет)	
Выполнено	
Содержание	
калорийный	
Соотношение	
Содержание	

Понедельник, вторая неделя

Завтрак

Завтрак	Бутерброд сливочный витамин
	Каша жи с маслом
	Соус из
	Какао с
	Хлеб рж витамин
Итого за	
Итого за	
Норма (	
7-11 лет	
Выполнен	
Содержа	
калорий	
Содержа	
Содержа	
Содержа	

Задача 1

Соотношение Ca:P

Завтрак

Соотношение Ca:P

Завтрак

3/11	Запеканка (сырники) из творога с морковью	100	13,29	13,26	11,40	2,07	11,99	203,93	117,35	23,39	161,11	0,55	40,98	534,96	1,27	0,04	0,33
-	Молоко стуженное	30	2,16	2,16	2,55	0,00	16,65	95,22	92,10	10,20	65,70	0,06	12,60	14,10	0,06	0,02	0,30
11/17	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
-	Батон пшеничный витаминизированный	20	1,54	0,00	0,60	0,60	10,66	53,90	4,40	6,60	17,00	0,40	0,00	0,00	0,34	0,03	0,00
-	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
-	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"

510

19,67

15,42

15,47

3,60

80,64

527,49

245,55

65,99

305,51

5,08

53,58

555,86

2,35

0,18

13,63

Итого за день

19,67

15,42

15,47

3,60

80,64

527,49

245,55

65,99

305,51

5,08

53,58

555,86

2,35

0,18

13,63

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

700,00

0,00

1,40

60,00

22,72

Выполнение, %

25,55

0,00

19,58

0,00

24,07

22,45

0,00

0,00

0,00

0,00

79,41

0,00

12,86

22,72

Содержание, % от калорийности

14,00

25,00

61,00

Соотношение Б:Ж:У

1,3:1,5:8

1:1,5

1:1,5

1:1,5

1:1,5

1:1,5

1:1,5

1:1,5

1:1,5

1:1,5

1:1,5

1:1,5

1:1,5

1:1,5

1:1,5

Пятница, вторая неделя**Завтрак**

1/57	Бутерброд с сыром и маслом сливочным 20/10/10 г (батон витаминизированный)	40	3,84	2,35	10,15	0,16	10,28	148,51	92,51	6,17	64,68	0,33	64,68	73,80	0,37	0,03	0,07
2/62	Каша молочная жидкая геркулесовая с маслом сливочным	230	7,54	3,40	10,20	2,09	34,33	255,14	159,58	57,91	205,94	1,37	52,99	59,03	0,62	0,17	0,61
12/2	Соус из махины	30	0,14	0,00	0,09	0,09	9,20	36,14	7,41	3,70	6,74	0,23	0,00	5,84	0,11	0,00	1,77
11/51	Какао с молоком	200	3,64	2,90	2,73	0,60	24,19	129,57	110,63	26,97	101,09	0,90	12,00	22,12	0,01	0,03	0,52
-	Хлеб ржаной 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

Итого за "Завтрак"

520

16,48

8,65

23,41

3,18

86,34

608,03

377,13

104,15

410,05

3,61

129,67

160,99

1,39

0,27

2,97

Итого за день

16,48

8,65

23,41

3,18

86,34

608,03

377,13

104,15

410,05

3,61

129,67

160,99

1,39

0,27

2,97

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

700,00

0,00

1,40

60,00

19,29

Выполнение, %

21,40

0,00

29,63

0,00

25,77

25,87

0,00

0,00

0,00

0,00

23,00

0,00

19,29

4,95

Содержание, % от калорийности

11,00

36,00

53,00

Соотношение Б:Ж:У

1:1,5:5,1

1:1,1

1:1,1

1:1,1

1:1,1

1:1,1

1:1,1

1:1,1

1:1,1

1:1,1

1:1,1

1:1,1

1:1,1

1:1,1

1:1,1

Итого за период

258,84

107,75

260,34

35,03

1112,60

7663,49

2671,57

812,18

3312,65

44,13

1118,46

3007,89

20,35

3,79

146,51

Среднее за период

25,88

10,78

26,03

3,50

111,26

766,35

267,16

81,22

331,27

4,41

111,85

300,79

2,04

0,38

14,65

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

700,00

0,00

1,40

60,00

24,42

Выполнение, %

33,62

0,00

32,95

0,00

33,21

32,61

0,00

0,00

0,00

0,00

42,97

0,00

27,07

24,42

Содержание, % от калорийности

13,51

30,57

38,19