

Утверждаю

Директор ООО "Комфорт"

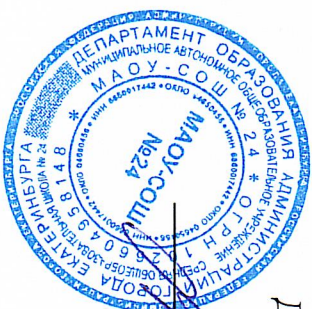
Поматилов С.С.



Согласовано

Директор МАОУ СОШ № 24

Порубенко Н.В.



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 по 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.			Са	Мg	P	Fe	Амкг	Р3,мкг	Т3,мг	В1,мг	С,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-староговски	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
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)				29,00	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
Выполнение, %				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
Содержание, % от калорийности				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
Соотношение Б:Ж:У				25,00		16,00	59,00											
Соотношение Са:Р				3,5:1-8,4														
				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
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)				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
Выполнение, %				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
Содержание, % от калорийности				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
Соотношение Б:Ж:У				12,00		46,00	41,00											
Соотношение Са:Р				1:1,7-3,3														
				1:4,7														

Среда, первая неделя

Забтпак

7/58	Запуска томат свежий	30	0,16	0,00	0,02	0,02	0,49	2,80	4,51	2,74	4,70	0,12	0,00	1,00	0,02	0,00	0,98
8/26	Тефтели мясные (говядина, свинина) с овощами	100	17,50	14,30	17,60	8,07	65,30	350,30	33,15	58,28	216,41	2,66	0,00	753,75	4,02	0,40	15,35
5/58	Пюре картофельное	180	3,95	0,90	4,34	0,55	15,20	170,88	46,53	32,74	97,62	1,20	24,81	31,66	0,18	0,13	2,59
11/53	Напиток из плодов шиповника	200	0,24	0,00	0,05	0,06	0,30	55,61	2,86	0,73	1,34	0,08	0,00	0,14	0,01	0,00	7,12
-	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	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

Соотношение Б:Ж:У
Соотношение Са:Р

содержание, % от калорийности

Соотношение Ca:P

Четверг, 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
8/26	Гречка по-Царски с мясом и овощами со свинойной б/к	250	14,07	11,68	19,80	2,12	20,00	351,00	13,04	22,55	131,51	1,79	0,00	0,00	1,73	0,30	0,11
11/5	Напиток из черноплодной рябины	200	0,18	0,00	0,07	0,07	21,67	83,45	14,55	3,88	3,79	0,76	0,00	196,08	0,91	0,01	9,80
-	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

Содержание, % от калорийности

Соотношение Б:Ж:У

Соотношение Ca:P

Питница, первая неделя

Завтрак

7/26	Закуска витаминка (с огурцом)	30	0,48	0,00	2,37	1,23	3,09	36,64	14,20	4,89	18,25	0,21	0,00	15,00	0,59	0,03	0,00
8/35	Жаркое по домашнему со свиной	250	19,44	19,44	21,37	8,98	55,36	508,50	37,71	59,98	256,92	2,19	31,03	356,50	4,54	0,14	6,40
11/1	Напиток ассорти из красных ягод	200	0,14	0,00	0,10	0,10	1,50	83,96	5,43	1,33	2,98	0,14	0,00	1,60	0,20	0,00	9,70
-	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-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"		560	25,34	19,44	24,80	11,27	93,31	783,81	85,34	103,80	404,55	5,66	31,03	373,90	6,45	0,33	16,10
Итого за день			25,34	19,44	24,80	11,27	93,31	783,81	85,34	103,80	404,55	5,66	31,03	373,90	6,45	0,33	16,10
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, %			28,16	0,00	26,96	0,00	24,36	28,82	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	41,54	0,00	20,63	23,00

Содержание, % от калорийности

19,00 16,00 65,00

Соотношение Б:Ж:У

2,7:1:8,8

Соотношение Са:Р

1:4,7

Понедельник, вторая 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
8/55	Гуляш из свинины	100	13,90	13,22	13,70	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	3,25	0,05	4,82	0,71	35,58	270,80	21,69	36,45	97,39	1,55	23,86	27,61	0,24	0,16	7,47
11/7	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	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-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

Итого за "Завтрак"		610	24,84	13,27	21,00	6,24	118,86	836,02	77,06	107,76	389,26	7,68	23,86	60,93	4,44	0,44	15,73
Итого за день			24,84	13,27	21,00	6,24	118,86	836,02	77,06	107,76	389,26	7,68	23,86	60,93	4,44	0,44	15,73
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, %			27,60	0,00	22,83	0,00	31,03	30,74	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,77	0,00	27,29	22,47

Содержание, % от калорийности

26,00 22,00 52,00

Соотношение Б:Ж:У

2,6:1:5,1

Соотношение Са:Р

1:5,4

Вторник, вторая неделя

Завтрак

7/58	Закуска т-мат свежий	30	0,16	0,00	0,02	0,02	0,49	2,80	4,51	2,74	4,70	0,12	0,00	1,00	0,02	0,00	0,98
10/5	Филе мин-тая тушенное с овощами	100	19,44	16,21	23,37	8,98	55,36	508,50	31,71	59,98	256,92	2,19	31,03	356,50	4,54	0,11	2,00
5/58	Пюре картофельное	180	3,94	0,90	5,11	0,56	27,50	170,20	55,83	39,29	117,14	1,44	29,77	37,99	0,21	0,16	10,99
11/1	Напиток жесорти 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	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	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"		580	28,30	17,11	29,44	10,50	134,18	900,83	121,98	136,24	492,34	6,62	60,80	397,79	5,95	0,40	15,17
Итого за день			28,30	17,11	29,44	10,50	134,18	900,83	121,98	136,24	492,34	6,62	60,80	397,79	5,95	0,40	15,17
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, %			31,44	0,00	32,00	0,00	35,03	33,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	44,20	0,00	25,00	21,67
Содержание, % от калорийности			14,00		32,00		54,00										

Соотношение Б:Ж:У

1:1:3,9

Соотношение Са:Р

1:5,1

Среда, вторая неделя

Завтрак

7/38	Закуска витаминка (с яблоком)	30	0,77	0,00	3,84	0,03	5,71	60,00	22,29	7,32	0,49	0,18	0,00	1,50	0,03	0,01	5,90
8/27	Плов со свининой и курдюком	250	17,14	19,44	20,70	8,98	47,23	542,22	37,71	59,98	256,92	2,19	31,03	356,50	4,47	0,32	2,00
11/53	Напиток из плодов шиповника	200	0,20	0,00	0,10	0,05	13,10	56,00	0,40	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	39,00
-	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	23,39	19,44	25,60	10,02	99,40	812,92	88,40	104,90	383,81	5,53	31,03	358,80	5,62	0,47	46,90
Итого за день			23,39	19,44	25,60	10,02	99,40	812,92	88,40	104,90	383,81	5,53	31,03	358,80	5,62	0,47	46,90
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	42,00
Выполнение, %			25,99	0,00	27,83	0,00	25,95	29,89	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	39,87	0,00	29,38	111,67

Содержание, % от калорийности

32,00

55,00

Соотношение Б:Ж:У

1:1:4

Соотношение Са:Р

1:5,8

Четверг, вторая 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
9/60	Птица (филе куриное) тушеная в соусе с овощами	250	21,30	20,16	15,00	10,24	56,00	466,00	39,36	55,44	244,24	2,77	44,00	5,00	0,21	0,14	16,25
11/52	Компот из кураги	200	0,41	0,00	0,17	0,17	17,65	68,79	14,26	8,41	10,88	1,04	0,00	31,15	0,36	0,01	1,68
-	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"		560	27,23	20,16	16,16	11,40	107,75	693,70	88,38	105,57	388,58	7,11	44,00	38,45	1,72	0,32	19,40
Итого за день			27,23	20,16	16,16	11,40	107,75	693,70	88,38	105,57	388,58	7,11	44,00	38,45	1,72	0,32	19,40
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, %			30,26	0,00	17,57	0,00	28,13	25,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,27	0,00	20,00	27,71

Содержание, % от калорийности

16,00

Соотношение Б:Ж:У

1:1:3,2

Соотношение Са:Р

1:6,5

35,00

50,00

Пятница, вторая неделя

Завтрак

7/11	Закуска отрупец свежий	30	0,80	0,00	0,10	1,23	2,50	14,00	26,15	13,94	18,25	0,62	0,00	15,00	0,59	0,03	9,80
8/26	Котлеты мясные (говядина, свинина) с отрубями	100	14,07	12,98	17,09	2,36	20,00	321,00	14,49	25,06	146,12	1,99	0,00	0,00	1,93	0,33	0,11
5/54	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,73	0,00	5,29	7,29	42,44	261,71	14,60	9,49	51,31	0,96	0,00	0,00	3,98	0,08	0,00
11/15	Кисель витаминизированный "Витошка"	200	0,00	0,00	0,00	0,00	18,63	71,53	0,15	0,00	0,00	0,01	78,00	0,00	0,00	0,15	4,82
-	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	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"		580	26,22	12,98	23,32	11,72	112,76	803,61	79,89	81,39	326,28	6,31	78,00	15,70	7,48	0,72	14,73
Итого за день			26,22	12,98	23,32	11,72	112,76	803,61	79,89	81,39	326,28	6,31	78,00	15,70	7,48	0,72	14,73
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, %			29,13	0,00	25,35	0,00	29,44	29,54	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,74	0,00	45,00	21,04

Содержание, % от калорийности

23,00

Соотношение Б:Ж:У

3,2:1:8,5

Соотношение Са:Р

1:3,5

16,00

61,00

Итого за период

302,86

Среднее за период

30,29

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

90,00

Выполнение, %

33,65

Содержание, % от калорийности

15,38

110,73

281,45

67,05

1152,13

7878,85

620,74

712,43

2751,29

28,14

6,71

115,21

787,89

62,07

71,24

275,13

92,00

0,00

383,00

2720,00

0,00

0,00

30,08

30,59

0,00

30,97

0,00

0,00

0,00

32,15

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

30,92

0,00

188,06

34,56

2782,61

35,14

30,09

241,92

278,26

3,51

3,01

24,19

70,00

0,00

1,60

70,00