

Утверждаю

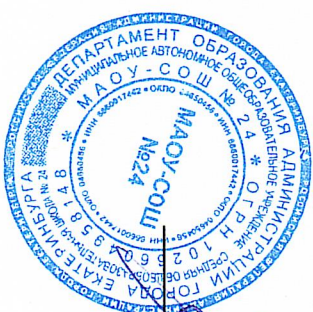
Согласовано

Директор ООО "Комфорт"

Директор МАОУ СОШ № 24

Поматиглов С.С.

Порубенко Н.В.



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 по 31.12.2025

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ завтраков для детей от 7 до 11 лет

№	Наименование биолода	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г		Витамины									
		всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)										
							Са	Мg	P	Fe	A,мкг	P3,мкг	T3,мкг	B1,мкг	C,мкг		
Выход, г																	

Завтрак

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	Соег 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

Соотношение Б:Ж:У	1:1,1:5,2
Соотношение Са:Р	1,1:1

[illegible]

Выполнение, %	20,42	0,00	25,50	0,00	23,65	24,46	0,00	0,00	0,00	18,51	0,00	19,29	20,77
Содержание, % от 1,00			30,00		59,00								

Содержание, руб. от	11,00	30,00	59,00
---------------------	-------	-------	-------

Содержание,

Соотношение Б:Ж:У
1:1,1:5,2

Соотношение Ca:P	1,1:1
1	1

Вторник, первая неделя

Завтра

1/1	Бутерброд с сыром 20/10 г (батон впитав извлеченный)	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 день
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20	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	140	60.00
-------------------------------	-------	------	-------	------	--------	---------	------	------	------	------	------	--------	------	-----	-------

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20	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	140	60.00
-------------------------------	-------	------	-------	------	--------	---------	------	------	------	------	------	--------	------	-----	-------

Норма (СанПиН 2.3.12.4.3590-20)	77.00	0.00	79.00
---------------------------------	-------	------	-------

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 77.00

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Среда, первая неделя

Завтрак

[illegible]

Четверг, первая неделя

Завтрак

[illegible]

Завтрак

Соотношение Ca:P

Завтра

Соотношение Ca:P

Завтрак

Соотношение Б:Ж:У	1:1,1:2,2
Соотношение С:Р	1:1,2

Завтрак

Соотношение Б:Ж:У	1:1,3:4,7
Соотношение Са:Р	0,04

