

Утверждаю

Директор ООО "Комфорт"

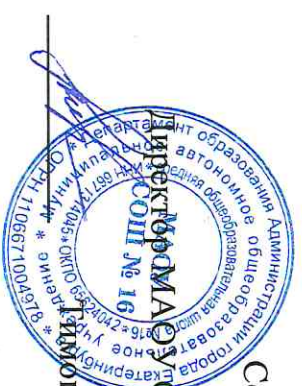
Поматиглов С.С.



Согласовано

Директор МАДОУ СОШ № 16

Тимошкина А.С.



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

(возрастная группа с 7 до 11 лет)

Период действия меню: со 02.09.2024 по 31.12.2024

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ завтраков для детей от 7 до 11 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	Эл. ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины			
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	А,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
Понедельник, первая неделя																		
Завтрак																		
1/58	Бутерброд с сыром и маслом сливочным 20/10/5 г (батон витаминизированный)	35	3,80	2,31	6,60	0,16	10,22	116,13	91,34	6,17	63,21	0,32	45,08	51,30	0,32	0,03	0,07	
2/71	Каша 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	Сюс из малины	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	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"			17,76	8,21	18,18	2,57	92,32	583,86	353,48	144,82	424,55	5,49	99,08	127,13	1,26	0,30	2,91	
Итого за день			17,76	8,21	18,18	2,57	92,32	583,86	353,48	144,82	424,55	5,49	99,08	127,13	1,26	0,30	2,91	
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, %			23,06	0,00	23,01	0,00	27,56	24,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	18,16	0,00	21,43	4,85	
Соержание, % от калорийности			11,00		30,00		59,00											
Соотношение Б:Ж:У			1:1,1:5,2															
Соотношение Са:Р			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 натрушенный 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 "Завтрак"			19,57	16,06	24,08	3,67	50,89	489,89	239,25	46,01	320,23	6,33	302,61	342,18	2,74	0,19	13,47	
Итого за день			19,57	16,06	24,08	3,67	50,89	489,89	239,25	46,01	320,23	6,33	302,61	342,18	2,74	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	30,48	0,00	15,19	20,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	48,88	0,00	13,57	22,45	
Соержание, % от калорийности			16,00		46,00		38,00											
Соотношение Б:Ж:У			1:1,2:2,4															
Соотношение Са:Р			1:1,3															

