

Утверждаю

Директор ООО "Комфорт"

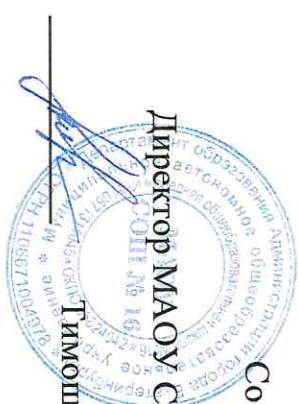
Поматилов С.С.



Согласовано

Директор МАОУ СОШ № 16

Тимошкина А.С.



Примерное меню завтраков (1 смена) и комплекса за родительскую плату (2 смена) на 10 дней для
общеобразовательных учреждений города Екатеринбурга (все районы города) в 2025-2026 году

(возрастная группа с 12 лет и старше)

Период действия меню: с 05.11.2025-31.05.2026

№	Наименование биолода	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	Мг	Р	Fe	А,мкг	Р3,мкг	Т3,мг	В1,мг	С,мг
Понедельник, первая неделя																	
Завтрак																	
7/15	Закуска из кашеной капусты с зеленью и маслом растительным	30	0,32	0,00	1,99	0,03	7,82	78,90	19,24	21,81	7,06	0,18	0,00	1,50	0,03	0,01	3,53
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	29,10	11,83	24,02	8,12	118,25	680,34	100,69	113,37	458,45	9,54	23,76	51,93	3,61	0,40	16,29
Итого за день			29,10	11,83	24,02	8,12	118,25	680,34	100,69	113,37	458,45	9,54	23,76	51,93	3,61	0,40	16,29
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, %			32,33	0,00	26,11	0,00	30,87	25,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,77	0,00	25,00	23,27
Содержание, % от калорийности			25,00		16,00		59,00										
Соотношение Б:Ж:У			3,5:1,8:4														
Соотношение Са:Р			1:1,7														
Вторник, первая неделя																	
Завтрак																	
7/17	Закуска соевый отруец	30	0,24	0,00	0,03	1,23	0,51	4,20	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	120,71	673,10	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	120,71	673,10	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	31,52	24,75	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 Са:Р			1:4,7														

Среда, первая неделя

Завтрак

7/24	Закуска витаминки (с морковью)	30	0,40	0,00	2,10	0,02	2,90	33,00	4,51	2,74	4,70	0,12	0,00	1,00	0,02	0,00	0,98
10/6	Котлеты из рыбы (филе минтая) с овощами	100	18,30	14,30	16,90	8,07	6,10	251,00	18,70	58,28	216,41	2,66	0,00	753,75	4,02	0,40	0,30
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

Итого за "Завтрак" 580 27,51 15,20 24,23 9,54 53,69 645,85 97,10 127,39 430,67 6,79 24,81 787,25 5,21 0,66 10,99
Итого за день 27,51 15,20 24,23 9,54 53,69 645,85 97,10 127,39 430,67 6,79 24,81 787,25 5,21 0,66 10,99
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 90,00 0,00 92,00 0,00 383,00 2720,00 0,00 0,00 0,00 0,00 900,00 0,00 1,60 70,00
12 лет и старше)
Выполнение, % 30,57 0,00 26,33 0,00 14,02 23,74 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 87,47 0,00 41,25 15,70

Содержание, % от калорийности

12,00

49,00

Соотношение Б:Ж:У

1:1:4:4

Соотношение СаР

1:6:9

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	Греча по-Царски с мясом и овощами со свиной 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

Итого за "Завтрак" 560 20,44 11,68 22,06 4,38 78,38 614,41 61,47 70,20 279,95 5,88 0,00 211,88 4,35 0,50 12,85
Итого за день 20,44 11,68 22,06 4,38 78,38 614,41 61,47 70,20 279,95 5,88 0,00 211,88 4,35 0,50 12,85
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 90,00 0,00 92,00 0,00 383,00 2720,00 0,00 0,00 0,00 0,00 900,00 0,00 1,60 70,00
12 лет и старше)
Выполнение, % 22,71 0,00 23,98 0,00 20,46 22,59 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 23,54 0,00 31,25 18,36

Содержание, % от калорийности

20,00

64,00

Соотношение Б:Ж:У

2:8:1:9

Соотношение СаР

0,04

Пятница, первая неделя

Завтрак

[illegible]

Понедельник, вторая неделя

Завтрак

[illegible]

Вторник, вторая неделя

Завтрак

7/10	Кукуруза консервированная	30	0,24	0,00	0,03	1,23	0,74	4,20	14,20	4,89	18,25	0,21	0,00	15,00	0,59	0,03	1,47
10/5	Филе минтая 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 ассорти 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 28,38 17,11 29,45 11,71 134,43 902,22 131,67 138,39 505,89 6,71 60,80 411,79 6,52 0,43 15,66
Итого за день 28,38 17,11 29,45 11,71 134,43 902,22 131,67 138,39 505,89 6,71 60,80 411,79 6,52 0,43 15,66
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, % 31,53 0,00 32,01 0,00 35,10 33,17 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 45,75 0,00 26,88 22,37

Содержание, % от калорийности 14,00 32,00 54,00

Соотношение Б:Ж:У

Соотношение Са:Р 1:1:3,9 1:5,1

Среда, 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
8/27	Плов со свиной и куриной	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 23,53 19,44 22,99 11,22 97,04 778,19 71,99 103,75 401,57 5,56 31,03 372,30 6,18 0,49 43,94
Итого за день 23,53 19,44 22,99 11,22 97,04 778,19 71,99 103,75 401,57 5,56 31,03 372,30 6,18 0,49 43,94
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, % 26,14 0,00 24,99 0,00 25,34 28,61 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 41,37 0,00 30,63 104,62

Содержание, % от калорийности 14,00 32,00 55,00

Соотношение Б:Ж:У

Соотношение Са:Р 1:1:4 1:5,8

Забудак

Забудак

[illegible]

ЗАВТРАК

ЗАВТРАК

[illegible]

