

Утверждаю

Директор ООО "Комфорт"

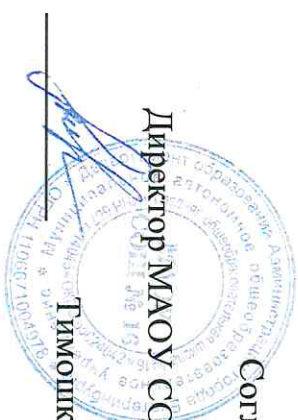
Поматилов С.С.



Согласовано

Директор МАОУ СОШ № 16

Тимошкина А.С.



Примерное меню завтраков (1 смена) на 10 дней для общеобразовательных учреждений
города Екатеринбурга (все районы города) в 2025-2026 году

(возрастная группа с 7 до 11 лет)

Период действия меню: с 05.11.2025-31.05.2026

Завтрак

Соотношение С_а:Р

Завтрак

Соотношение Ca:P

Завтрак

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

Среда, вторая неделя

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

Завтрак

3/11	Запеканка (сырники) творожная	150	25,20	24,08	15,85	2,55	20,02	325,77	221,65	32,15	282,24	0,83	40,98	103,88	1,27	0,04	0,36
-	Молоко стуженное	30	2,16	2,16	2,55	0,00	10,65	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	9,75	53,14	0,40	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Батон пшеничный	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 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
-	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" 560 31,58 26,24 19,92 4,08 78,67 649,33 349,85 74,75 426,64 5,36 53,58 124,78 2,35 0,18 13,66
Норма (СанПиН 2.3.12.4.3590-20 7-11 лет) 31,58 26,24 19,92 4,08 78,67 649,33 349,85 74,75 426,64 5,36 53,58 124,78 2,35 0,18 13,66

Выполнение, % 77,00 0,00 79,00 0,00 335,00 2350,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 700,00 0,00 1,40 60,00
Содержание, % от 41,01 0,00 25,22 0,00 23,48 27,63 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 17,83 0,00 12,86 22,77
калорийности 14,00 25,00 61,00
Соотношение Б:Ж:У 1,3:1,5:8
Соотношение Са:Р 1:1,5

Пятница, вторая неделя

Завтрак

11/57	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
2/61-1	Капша жидкая молочная рисовая с маслом и яблоками	210	5,98	5,63	6,20	0,34	31,04	233,13	216,48	39,05	196,86	0,53	62,96	0,19	0,09	0,17	0,94
12/2	Соеус из маффины	30	0,14	0,00	0,09	0,09	1,20	36,14	7,41	3,70	6,74	0,23	0,00	5,84	0,11	0,00	1,77
11/59	Кофейный напиток	200	1,64	2,90	1,73	0,60	14,19	119,57	110,63	26,97	101,09	0,90	12,00	22,12	0,01	0,03	0,52
-	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

Итого за "Завтрак" 500 14,22 10,88 19,41 1,43 65,05 576,02 434,03 85,29 400,97 2,77 139,64 102,15 0,86 0,27 3,30
Норма (СанПиН 2.3.12.4.3590-20 7-11 лет) 14,22 10,88 19,41 1,43 65,05 576,02 434,03 85,29 400,97 2,77 139,64 102,15 0,86 0,27 3,30

Выполнение, % 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
Содержание, % 18,47 0,00 24,57 0,00 19,42 24,51 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 14,59 0,00 19,29 5,50
калорийности 11,00 36,00 53,00
Соотношение Б:Ж:У 1,1:5,5:1
Соотношение Са:Р 1:1,1

Итого за период 245,51 119,16 266,39 40,18 979,05 7338,04 2272,08 680,81 2956,49 38,25 1035,34 2427,63 20,32 3,77 143,32
Среднее за период 24,55 11,92 26,64 4,02 97,90 733,80 227,21 68,08 295,65 3,82 103,53 242,76 2,03 0,38 14,33
Норма (СанПиН 2.3.12.4.3590-20 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, % 31,88 0,00 33,72 0,00 29,23 31,23 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 34,68 0,00 26,93 23,89
Содержание, % от 13,38 32,67 38,95

