

Утверждаю

Директор ООО "Комфорт"

Поматилов С.С.



Согласовано

Директор МАОУ Гимназия №161

Белоцерковская А. Р.



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 01.01.2026-31.05.2026

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ завтраков для детей от 7 до 11 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углево- ды, г	Минеральные элементы (мг)						Витамины				
			всего	в т.ч. жив.			Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	B1, мг	C, мг		
Понедельник, первая неделя																	
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
12/8	Соус из голубики	40	0,19	0,00	0,12	0,12	12,27	48,19	9,88	4,93	8,99	0,31	0,00	7,79	0,14	0,00	2,36
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	7,79	0,01	0,00	2,36
-	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"	520	15,75	5,35	20,58	2,06	80,33	578,32	249,35	119,81	328,52	4,76	106,68	137,25	1,34	0,27	5,34
	Итого за день		15,75	5,35	20,58	2,06	80,33	578,32	249,35	119,81	328,52	4,76	106,68	137,25	1,34	0,27	5,34
	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, %		20,45	0,00	26,05	0,00	23,98	24,61	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	19,61	0,00	19,29	8,90
	Содержание, % 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																	
1/50	Бутерброд с маслом 20/10 г (батон витаминизированный)	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
4/54	Омлет с сыром	150	17,60	17,60	20,97	3,56	2,46	269,70	243,97	22,07	277,75	2,34	277,13	306,68	1,93	0,08	0,32
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 "Завтрак"	530	23,38	19,87	24,82	4,53	54,78	518,56	362,33	49,34	385,39	6,33	302,61	342,18	2,74	0,19	13,39
	Итого за день		23,38	19,87	24,82	4,53	54,78	518,56	362,33	49,34	385,39	6,33	302,61	342,18	2,74	0,19	13,39
	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, %		30,36	0,00	31,42	0,00	16,35	22,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	48,88	0,00	13,57	22,32
	Содержание, % от калорийности		16,00		46,00		38,00										
	Соотношение Б:Ж:У		1:1,2:2,4														
	Соотношение Са:Р		1:1,3														

Завтрак																	
9/8	Котлета куриная (филе куриное)	90	17,19	2,35	2,83	0,16	7,77	125,23	92,51	6,17	64,68	0,33	64,68	73,80	0,37	0,03	0,07
5/54	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,65	2,26	4,07	0,15	35,42	200,44	96,21	6,42	67,27	0,34	67,27	76,75	0,38	0,03	0,28
11/51	Какао с молоком	200	3,64	2,90	2,73	0,60	11,30	96,57	110,63	26,97	101,09	0,90	12,00	22,12	0,01	0,03	0,52
-	Батон пшеничный витаминизированный	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	40	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

Четверг, первая неделя

[illegible]

Завтрак

Соотношение Б:Ж:У	1:1,2:4,6
Соотношение Са:Р	0,04

Завтрак

Соотношение Б:Ж:У	1:1,2:5,3
Соотношение Са:Р	1:1,2

Завтрак

1:1,1:2,2
1:1,2

Завтрак

1:1,3:4,7
0,04

Завтрак

Завтрак

1,3:1:5,8
1:1,5

Завтрак

245.51