

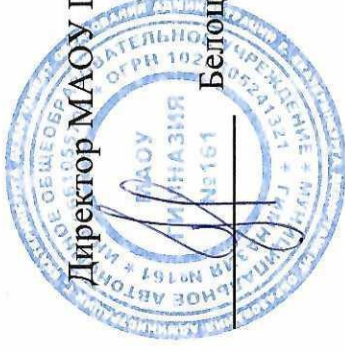
Утверждаю



Директор ООО "Комфорт"

Поматиллов С.С.

Согласовано



Директор МАОУ Гимназия №161

Белоцерковская А. Р.

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

(возрастная группа с 12 лет и старше)

Период действия меню: с 01.01.2026-31.05.2026

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ завтраков для детей от 12 лет и старше

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углево- ды, г		Минеральные элементы (мг)					Витамины				
			всего	в т.ч. жив.		всего	в т.ч. раст.	Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	B1, мг	C, мг	
Понедельник, первая неделя																	
Завтрак																	
7/15	Закуска из квашеной 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 Ca:P			1:1,7														

[illegible]

Среда, первая неделя

Завтрак

[illegible]

Четверг, первая неделя

Завтрак

[illegible]

Завтрак

Содержание, % от калорийности

Завтрак

Содержание, % от калорийности

Завтрак

Соотношение Б:Ж:У
Соотношение Са:Р

Завтрак

Горошек консервированный

Завтрак

1:6,5

Завтрак

15,35