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 2026-2027 учебном году

(возрастная группа с 7 до 11 лет)

Период действия меню: с 26.10.2026-31.05.2027

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ завтраков для детей от 7 до 11 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
	Понедельник, первая неделя							
	Завтрак							
1/57	Бутерброд с сыром и маслом сливочным на батоне витаминизированном 20/10/10 г	40	6,15	2,35	9,15	0,16	19,70	213,50
2/73	Каша молочная "Янтарная" (из пшена с курагой)	210	11,60	3,00	10,30	1,36	31,20	231,65
12/8	Соус из голубики	30	0,19	0,00	0,12	0,12	12,27	48,19
11/54	Чай лимонный	200	0,24	0,00	0,05	0,06	14,07	55,61
-	Хлеб ржаной	20	1,30	0,00	0,20	0,36	6,70	39,00
	Итого за 'Завтрак'	**500**	**19,48**	**5,35**	**19,82**	**2,06**	**83,94**	**587,95**
	Итого за день		**19,48**	**5,35**	**19,82**	**2,06**	**83,94**	**587,95**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.4282-26 7-11 лет) в пересчете на 25%		19,25	0,00	19,75	0,00	83,75	587,50
	Выполнение, %		101,19	0,00	100,35	0,00	100,23	100,08
	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							
8/7	Поджарка из свинины	90	12,50	14,18	13,05	2,11	17,44	223,10
5/74	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	2,70	0,06	4,00	2,32	29,53	124,83
11/76	Чай с вишней	200	0,18	0,00	0,04	0,05	13,75	53,14
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,64	0,00	0,30	0,48	18,70	90,00
-	Хлеб ржаной	20	1,30	0,00	0,20	0,36	6,70	39,00
-	Фрукт свежий	130	0,52	0,00	0,52	0,52	15,08	63,28
	Итого за 'Завтрак'	**630**	**19,90**	**19,68**	**19,94**	**11,14**	**83,93**	**588,02**
	Итого за день		**19,90**	**19,68**	**19,94**	**11,14**	**83,93**	**588,02**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.4282-26 7-11 лет) в пересчете на 25%		19,25	0,00	19,75	0,00	83,75	587,50
	Выполнение, %		103,38	0,00	100,96	0,00	100,21	100,09
	Содержание, % от калорийности		11,00		29,00		60,00	
	Соотношение Б:Ж:У		1:1,2:5,5					
	Соотношение Са:Р		1:1,2					

Среда, первая неделя

Завтрак

1/57	Бутерброд с сыром и маслом сливочным на батоне витаминизированном 20/10/10 г	40	5,13	2,35	6,15	0,16	19,70	213,00
2/64	Каша жидкая пшеничная с маслом сливочным	210	9,65	1,97	7,69	0,13	33,60	203,40
12/5	Соус из брусники	30	0,00	0,00	0,00	0,09	1,20	36,14
11/59	Кофейный напиток	200	3,64	2,90	2,73	0,60	24,19	129,57
-	Хлеб ржаной	20	1,30	0,00	0,20	0,36	6,70	39,00
	Итого за 'Завтрак'	**500**	**19,85**	**7,22**	**19,98**	**1,34**	**82,99**	**587,21**
	Итого за день		**19,85**	**7,22**	**19,98**	**1,34**	**82,99**	**587,21**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.4282-26 7-11 лет) в пересчете на 25%		19,25	0,00	19,75	0,00	83,75	587,50
	Выполнение, %		103,12	0,00	101,16	0,00	99,09	99,95
	Содержание, % от калорийности		16,00		46,00		38,00	
	Соотношение Б:Ж:У		1:1,2:2,4					
	Соотношение Са:Р		1:1,3					

Четверг, первая неделя

Завтрак

9/3	Гуляш из птицы (филе куриное)	90	11,80	2,35	13,60	0,16	3,70	186,00
5/54	Макаронные изделия отварные	150	3,10	0,04	5,40	0,66	39,50	214,50
11/56	Чай с сахаром	200	0,18	0,00	0,04	0,05	13,75	53,14
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,64	0,00	0,30	0,48	18,70	90,00
-	Хлеб ржаной	20	1,30	0,00	0,20	0,36	6,70	39,00
	Итого за 'Завтрак'	**500**	**19,02**	**2,39**	**19,54**	**1,71**	**82,35**	**582,64**
	Итого за день		**19,02**	**2,39**	**19,54**	**1,71**	**82,35**	**582,64**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.4282-26 7-11 лет) в пересчете на 25%		19,25	0,00	19,75	0,00	83,75	587,50
	Выполнение, %		98,81	0,00	98,94	0,00	98,33	99,17
	Содержание, % от калорийности		16,00		28,00		56,00	
	Соотношение Б:Ж:У		1,2:1:4,6					
	Соотношение Са:Р		1:1,2					

Пятница, первая неделя

Завтрак

1/50	Бутерброд с маслом 20/10 г (батон витаминизированный)	30	4,23	2,27	4,96	0,16	38,70	228,90
4/56	Омлет натуральный с маслом сливочным	150	13,79	13,79	14,60	2,70	23,40	266,70
11/56	Чай "Каркаде" с сахаром	200	0,18	0,00	0,04	0,05	13,75	53,14
-	Хлеб ржаной	20	1,30	0,00	0,20	0,36	6,70	39,00
-	Фрукт свежий	130	0,52	0,00	0,52	0,52	15,08	63,28
	Итого за 'Завтрак'	**530**	**19,50**	**16,06**	**19,80**	**3,27**	**82,55**	**587,74**
	Итого за день		**19,50**	**16,06**	**19,80**	**3,27**	**82,55**	**587,74**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.4282-26 7-11 лет) в пересчете на 25%		19,25	0,00	19,75	0,00	83,75	587,50
	Выполнение, %		101,30	0,00	100,25	0,00	98,57	100,04
	Содержание, % от калорийности		12,00		33,00		54,00	
	Соотношение Б:Ж:У		1:1,2:4,6					
	Соотношение Ca:P		0,04					

Понедельник, вторая неделя

Завтрак

5/2	Макароные изделия отварные с сыром	150	6,15	2,35	9,15	0,16	19,70	213,50
11/12	Чай с молоком	200	3,00	2,90	3,20	0,60	14,40	96,00
	Йогурт	125	3,75	0,00	3,13	0,09	23,75	138,10
	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,64	0,00	0,30	0,48	18,70	90,00
-	Хлеб ржаной	20	1,30	0,00	0,20	0,36	6,70	39,00
	Итого за 'Завтрак'	**535**	**20,24**	**7,22**	**20,33**	**1,34**	**83,60**	**588,04**
	Итого за день		**20,24**	**7,22**	**20,33**	**1,34**	**83,60**	**588,04**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.4282-26 7-11 лет) в пересчете на 25%		19,25	0,00	19,75	0,00	83,75	587,50
	Выполнение, %		105,14	0,00	102,93	0,00	99,82	100,09
	Содержание, % от калорийности		18,00		43,00		38,00	
	Соотношение Б:Ж:У		1:1,1:2,2					
	Соотношение Ca:P		1:1,2					

Вторник, вторая неделя

Завтрак

1/57	Бутерброд с сыром и маслом сливочным на батоне витаминизированном 20/10/10 г	40	6,15	2,35	9,15	0,16	19,70	213,50
2/5	Каша молочная Ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	210	11,90	5,63	10,90	2,09	41,90	243,20
12/5	Соус из брусники	30	0,00	0,00	0,00	0,09	1,20	36,14
11/54	Чай лимонный	200	0,24	0,00	0,05	0,06	14,07	55,61
-	Хлеб ржаной	20	1,30	0,00	0,20	0,36	6,70	39,00
	Итого за 'Завтрак'	**500**	**19,59**	**7,98**	**20,30**	**2,76**	**83,57**	**587,45**
	Итого за день		**19,59**	**7,98**	**20,30**	**2,76**	**83,57**	**587,45**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.4282-26 7-11 лет) в пересчете на 25%		19,25	0,00	19,75	0,00	83,75	587,50
	Выполнение, %		101,77	0,00	102,78	0,00	99,79	99,99
	Содержание, % от калорийности		11,00		29,00		59,00	
	Соотношение Б:Ж:У		1:1,2:5,3					
	Соотношение Са:Р		1:1,2					

Среда, вторая неделя

Завтрак

9\10	Фрикасе из филе грудки в сметанном соусе	90	11,20	16,13	11,80	8,19	9,45	154,56
5\78	Булгур с овощами	150	5,60	5,50	7,56	8,10	34,20	251,93
11/56	Чай с сахаром	200	0,18	0,00	0,04	0,05	13,75	53,14
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,64	0,00	0,30	0,48	18,70	90,00
-	Хлеб ржаной	20	1,30	0,00	0,20	0,36	6,70	39,00
-	Фрукт свежий	130	0,52	0,00	0,52	0,52	15,08	63,28
	Итого за 'Завтрак'	**630**	**20,92**	**21,63**	**19,90**	**17,18**	**82,80**	**588,63**
	Итого за день		**20,92**	**21,63**	**19,90**	**17,18**	**82,80**	**588,63**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.4282-26 7-11 лет) в пересчете на 25%		19,25	0,00	19,75	0,00	83,75	587,50
	Выполнение, %		108,68	0,00	100,76	0,00	98,87	100,19
	Содержание, % от калорийности		12,00		33,00		55,00	
	Соотношение Б:Ж:У		1:1,3:4,7					
	Соотношение Са:Р		0,04					

Четверг, вторая неделя

Завтрак

1/57	Бутерброд с сыром и маслом сливочным на батоне витаминизированном 20/10/10 г	40	6,15	2,35	9,15	0,16	19,70	192,45
2/57	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	210	9,78	1,97	9,45	0,13	42,60	170,50
12/5	Соус из брусники	30	0,00	0,00	0,00	0,09	1,20	36,14
11/59	Кофейный напиток	200	1,64	2,90	1,73	0,60	14,19	119,57
-	Хлеб ржаной	20	1,30	0,00	0,20	0,36	6,70	39,00
	Итого за 'Завтрак'	**500**	**18,87**	**7,22**	**20,53**	**1,34**	**84,39**	**557,66**
	Итого за день		**18,87**	**7,22**	**20,53**	**1,34**	**84,39**	**557,66**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.4282-26 7-11 лет) в пересчете на 25%		19,25	0,00	19,75	0,00	83,75	587,50
	Выполнение, %		98,03	0,00	103,95	0,00	100,76	94,92
	Содержание, % от 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

3/9	Запеканка (сырники) творожная	150	13,23	24,08	15,85	2,55	23,03	248,30
-	Молоко сгущенное	30	2,16	2,16	2,55	0,00	10,65	95,22
11/17	Чай "Каркаде" с сахаром	200	0,18	0,00	0,04	0,05	9,75	53,14
11/59	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,64	0,00	0,30	0,48	18,70	90,00
-	Хлеб ржаной	20	1,30	0,00	0,20	0,36	6,70	39,00
-	Фрукт свежий	130	0,52	0,00	0,52	0,52	15,08	63,28
	Итого за 'Завтрак'	**570**	**20,03**	**26,24**	**19,46**	**3,96**	**83,91**	**588,94**
	Итого за день		**20,03**	**26,24**	**19,46**	**3,96**	**83,91**	**588,94**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.4282-26 7-11 лет) в пересчете на 25%		19,25	0,00	19,75	0,00	83,75	587,50
	Выполнение, %		104,05	0,00	98,53	0,00	100,19	100,25
	Содержание, % от 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		**196,80**	**113,78**	**199,37**	**44,77**	**834,79**	**5844,57**
	Среднее за период		**19,68**	**11,38**	**19,94**	**4,48**	**83,48**	**584,46**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.4282-26 7-11 лет) в пересчете на 25%		19,25	0,00	19,75	0,00	83,75	587,50
	Выполнение, %		102,23	0,00	100,95	0,00	99,68	99,48
	Содержание, % от калорийности		13,47		30,70		44,35	