Утверждаю

Директор ООО "Комфорт"

Поматилов 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 Екатеринбурга (все районы города) в 2026-2027 учебном году

(возрастная группа с 12 лет и старше)

Период действия меню: с 26.10.2026-31.05.2027

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ завтраков для детей от 12 лет и старше

№	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							
7/15	Закуска из квашеной капусты с зеленью и маслом растительным	30	0,32	0,00	1,99	1,99	7,82	78,90
8/84	Печень по-строгановски	100	13,50	11,78	17,22	6,36	24,30	162,30
5/54	Макаронные изделия отварные	180	3,58	0,05	5,80	0,71	29,44	213,50
11/53	Напиток из плодов шиповника	200	0,24	0,00	0,05	0,06	0,30	55,61
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,30	0,00	0,30	0,24	23,40	112,00
-	Хлеб ржаной	30	2,00	0,00	0,40	0,24	10,00	58,00
	Итого за 'Завтрак'	**590**	**22,94**	**11,83**	**25,76**	**9,60**	**95,26**	**680,31**
	Итого за день		**22,94**	**11,83**	**25,76**	**9,60**	**95,26**	**680,31**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.4282-26 12 лет и старше) в пересчете на 25%		22,50	0,00	23,00	0,00	95,75	680,00
	Выполнение, %		101,96	0,00	112,00	0,00	99,49	100,05
	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							
7/24	Закуска витаминка (с морковью)	30	0,40	0,00	2,70	1,23	2,50	38,00
9/17	Плов из птицы (филе бедра куриного) с куркумой	250	16,50	11,44	20,36	6,46	32,50	366,50
11/1	Напиток ассорти из ягод	200	0,14	0,00	0,10	0,10	0,12	83,96
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,30	0,00	0,30	0,24	23,40	112,00
-	Хлеб ржаной	30	2,00	0,00	0,40	0,24	10,00	58,00
	Итого за 'Завтрак'	**560**	**22,34**	**11,44**	**23,86**	**8,27**	**68,52**	**658,46**
	Итого за день		**22,34**	**11,44**	**23,86**	**8,27**	**68,52**	**658,46**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.4282-26 12 лет и старше) в пересчете на 25%		22,50	0,00	23,00	0,00	95,75	680,00
	Выполнение, %		99,29	0,00	103,74	0,00	71,56	96,83
	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

7/52	Горошек консервированный	30	0,91	0,00	1,23	1,23	13,60	25,26
10/5	Филе минтая тушеное с овощами	100	12,80	14,60	6,10	4,60	9,80	193,20
5/58	Пюре картофельное	180	3,94	0,75	14,80	0,46	37,60	250,36
11/79	Напиток из свежих яблок и кураги	200	0,18	0,00	0,07	0,07	0,30	42,36
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,30	0,00	0,30	0,24	23,40	112,00
-	Хлеб ржаной	30	2,00	0,00	0,40	0,24	10,00	58,00
	Итого за 'Завтрак'	**590**	**23,13**	**15,35**	**22,90**	**6,84**	**94,70**	**681,18**
	Итого за день		**23,13**	**15,35**	**22,90**	**6,84**	**94,70**	**681,18**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.4282-26 12 лет и старше) в пересчете на 25%		22,50	0,00	23,00	0,00	95,75	680,00
	Выполнение, %		102,80	0,00	99,57	0,00	98,90	100,17
	Содержание, % от калорийности		12,00		39,00		49,00	
	Соотношение Б:Ж:У		1:1,4:4					
	Соотношение Са:Р		1:6,9					

Четверг, первая неделя

Завтрак

7/10	Кукуруза консервированная	30	0,24	0,00	0,03	0,03	0,74	4,20
8/92	Бефстроганов из свинины	100	12,80	11,68	15,10	2,12	35,80	238,40
5/74	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	4,20	0,04	6,50	0,59	26,40	183,40
11/7	Напиток из вишни	200	0,14	0,00	0,10	0,10	0,12	83,96
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,30	0,00	0,30	0,24	23,40	112,00
-	Хлеб ржаной	30	2,00	0,00	0,40	0,24	10,00	58,00
	Итого за 'Завтрак'	**590**	**22,68**	**11,72**	**22,43**	**3,32**	**96,46**	**679,96**
	Итого за день		**22,68**	**11,72**	**22,43**	**3,32**	**96,46**	**679,96**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.4282-26 12 лет и старше) в пересчете на 25%		22,50	0,00	23,00	0,00	95,75	680,00
	Выполнение, %		100,80	0,00	97,52	0,00	100,74	99,99
	Содержание, % от калорийности		20,00		16,00		64,00	
	Соотношение Б:Ж:У		2,8:1:9					
	Соотношение Са:Р		0,04					

Пятница, первая неделя

Завтрак

7/17	Закуска огурец солёный	30	0,63	0,00	5,00	5,00	9,55	87,43
8/14	Котлета мясная (свинина, говядина) с отрубями панированная в сухарях	100	12,30	11,68	13,40	2,12	8,80	150,30
5/73	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,32	2,35	3,78	4,33	34,60	229,50
11/7	Чай с черной смородиной	200	0,30	0,00	0,10	0,06	10,00	43,00
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,30	0,00	0,30	0,24	23,40	112,00
-	Хлеб ржаной	30	2,00	0,00	0,40	0,24	10,00	58,00
	Итого за 'Завтрак'	**590**	**22,85**	**14,03**	**22,98**	**11,99**	**96,35**	**680,23**
	Итого за день		**22,85**	**14,03**	**22,98**	**11,99**	**96,35**	**680,23**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.4282-26 12 лет и старше) в пересчете на 25%		22,50	0,00	23,00	0,00	95,75	680,00
	Выполнение, %		101,56	0,00	99,91	0,00	100,63	100,03
	Содержание, % от калорийности		19,00		16,00		65,00	
	Соотношение Б:Ж:У		2,7:1:8,8					
	Соотношение Са:Р		1:4,7					

Понедельник, вторая неделя

Завтрак

7/15	Закуска из квашеной капусты с зеленью и маслом растительным	30	0,32	0,00	1,99	1,99	7,82	78,90
8/3	Азу из свинины	100	11,70	12,97	16,20	7,18	4,60	179,50
5/74	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	5,70	0,06	4,20	2,32	40,36	192,50
11/1	Напиток ассорти из ягод	200	0,14	0,00	0,10	0,10	11,60	83,96
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,30	0,00	0,30	0,24	23,40	112,00
-	Хлеб ржаной	30	2,00	0,00	0,40	0,24	10,00	58,00
	Итого за 'Завтрак'	**590**	**23,16**	**13,03**	**23,19**	**12,07**	**97,78**	**704,86**
	Итого за день		**23,16**	**13,03**	**23,19**	**12,07**	**97,78**	**704,86**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.4282-26 12 лет и старше) в пересчете на 25%		22,50	0,00	23,00	0,00	95,75	680,00
	Выполнение, %		102,93	0,00	100,83	0,00	102,12	103,66
	Содержание, % от калорийности		26,00		22,00		52,00	
	Соотношение Б:Ж:У		2,6:1:5,1					
	Соотношение Са:Р		1:5,4					

Вторник, вторая неделя

Завтрак

7/10	Кукуруза консервированная	30	0,36	0,00	4,30	0,03	0,74	4,20
10/14	Котлета "Флотская" из филе минтая панированная в сухарях	100	12,30	16,10	13,20	5,30	12,40	243,70
5/58	Пюре картофельное	180	3,94	0,90	5,11	0,56	38,40	225,40
11/7	Напиток из вишни	200	0,18	0,00	0,05	0,06	10,50	37,58
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,30	0,00	0,30	0,24	23,40	112,00
-	Хлеб ржаной	30	2,00	0,00	0,40	0,24	10,00	58,00
Итого за 'Завтрак'		**590**	**22,08**	**17,00**	**23,36**	**6,43**	**95,44**	**680,88**
Итого за день			**22,08**	**17,00**	**23,36**	**6,43**	**95,44**	**680,88**
Норма (СанПиН 2.3/2.4.4282-26 12 лет и старше) в пересчете на 25%			22,50	0,00	23,00	0,00	95,75	680,00
Выполнение, %			98,13	0,00	101,57	0,00	99,68	100,13
Содержание, % от калорийности			14,00		32,00		54,00	
Соотношение Б:Ж:У			1:1:3,9					
Соотношение Са:Р			1:5,1					

Среда, вторая неделя

Завтрак

7/24	Закуска витаминка (с морковью)	30	0,40	0,00	2,10	0,02	2,90	33,00
9/20	Бедро куриное запеченное	100	12,80	2,35	13,50	0,16	13,50	188,00
5/54	Макаронные изделия отварные	180	3,58	0,05	5,80	0,71	39,44	193,54
11/53	Напиток из плодов шиповника	200	0,20	0,00	0,10	0,05	5,90	56,00
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,30	0,00	0,30	0,24	23,40	112,00
-	Хлеб ржаной	30	2,00	0,00	0,40	0,24	10,00	58,00
Итого за 'Завтрак'		**590**	**22,28**	**2,40**	**22,20**	**1,42**	**95,14**	**640,54**
Итого за день			**22,28**	**2,40**	**22,20**	**1,42**	**95,14**	**640,54**
Норма (СанПиН 2.3/2.4.4282-26 12 лет и старше) в пересчете на 25%			22,50	0,00	23,00	0,00	95,75	680,00
Выполнение, %			99,02	0,00	96,52	0,00	99,36	94,20
Содержание, % от калорийности			14,00		32,00		55,00	
Соотношение Б:Ж:У			1:1:4					
Соотношение Са:Р			1:5,8					

Четверг, вторая неделя

Завтрак

7/52	Горошек консервированный	30	0,91	0,00	3,98	1,23	3,35	25,26
9/66	Жаркое по домашнему с птицей (филе грудки)	250	15,90	14,30	18,45	8,07	53,40	429,50
11/54	Чай лимонный	200	0,10	2,90	0,00	0,60	4,60	96,00
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,30	0,00	0,30	0,24	23,40	112,00
-	Хлеб ржаной	30	2,00	0,00	0,40	0,24	10,00	58,00
Итого за 'Завтрак'		**560**	**22,21**	**17,20**	**23,13**	**10,38**	**94,75**	**720,76**
Итого за день			**22,21**	**17,20**	**23,13**	**10,38**	**94,75**	**720,76**
Норма (СанПиН 2.3/2.4.4282-26 12 лет и старше) в пересчете на 25%			22,50	0,00	23,00	0,00	95,75	680,00
Выполнение, %			98,71	0,00	100,57	0,00	98,96	105,99
Содержание, % от калорийности			16,00		35,00		50,00	
Соотношение Б:Ж:У			1:1:3,2					
Соотношение Ca:P			1:6,5					

Пятница, вторая неделя

Завтрак

7/17	Закуска огурец солёный	30	1,64	0,00	5,00	5,00	9,55	87,43
9/18	Котлета мясная (филе грудки, свинина) панированная в сухарях "АБВГД"	100	11,50	12,98	11,63	8,10	12,10	198,45
5/75	Каша рисовая рассыпчатая с овощами	180	3,58	0,05	5,80	0,71	29,44	152,40
11/15	Кисель "Витошка"	200	0,40	0,00	0,00	0,00	11,30	87,00
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,30	0,00	0,30	0,24	23,40	112,00
-	Хлеб ржаной	30	2,00	0,00	0,40	0,24	10,00	58,00
Итого за 'Завтрак'		**590**	**22,42**	**13,03**	**23,13**	**14,29**	**95,79**	**695,28**
Итого за день			**22,42**	**13,03**	**23,13**	**14,29**	**95,79**	**695,28**
Норма (СанПиН 2.3/2.4.4282-26 12 лет и старше) в пересчете на 25%			22,50	0,00	23,00	0,00	95,75	680,00
Выполнение, %			99,64	0,00	100,57	0,00	100,04	102,25
Содержание, % от калорийности			23,00		16,00		61,00	
Соотношение Б:Ж:У			3,2:1:8,5					
Соотношение Ca:P			1:3,5					
Итого за период			**216,30**	**85,56**	**235,80**	**58,08**	**956,80**	**6806,30**
Среднее за период			**21,63**	**8,56**	**23,58**	**5,81**	**95,68**	**680,63**
Норма (СанПиН 2.3/2.4.4282-26 12 лет и старше) в пересчете на 25%			22,50	0,00	23,00	0,00	95,75	680,00
Выполнение, %			96,13	0,00	102,52	0,00	99,93	100,09
Содержание, % от калорийности			12,71		31,18			