Утверждаю

Директор ООО "Комфорт"

Поматилов С.С. _____

Согласовано

Директор МАОУ СОШ № 154

_____ Валамина О.В.

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	ЭЦ, ккал	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																
	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
	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
	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
	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 Ca:P		1,1:1														
	Вторник, первая неделя																
	Завтрак																
	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
	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
	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 Ca:P		1:1,3														

Среда, первая неделя

Завтрак

	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
4	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
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
	Итого за 'Завтрак'	**500**	**29,34**	**7,51**	**10,47**	**1,75**	**73,49**	**514,82**	**310,75**	**55,56**	**281,64**	**2,75**	**143,95**	**172,87**	**1,38**	**0,16**	**0,87**
	Итого за день		**29,34**	**7,51**	**10,47**	**1,75**	**73,49**	**514,82**	**310,75**	**55,56**	**281,64**	**2,75**	**143,95**	**172,87**	**1,38**	**0,16**	**0,87**
	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, %		38,10	0,00	13,25	0,00	21,94	21,91	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	24,70	0,00	11,51	1,45
	Содержание, % от калорийности		11,00		29,00		60,00										
	Соотношение Б:Ж:У		1:1,2:5,5														
	Соотношение Са:Р		1:1,2														

Четверг, первая неделя

Завтрак

0	Фрикасе из филе грудки в сметанном соусе	90	6,23	12,72	4,84	2,96	13,24	163,63	19,63	14,80	94,45	0,95	17,00	221,31	2,10	0,05	0,80
8	Булгур с овощами	150	7,80	5,50	8,10	8,10	34,20	251,93	18,00	32,25	82,83	1,29	19,80	26,92	0,20	0,13	6,20
18	Чай с малиной и сахаром	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	0,40
	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	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'	**610**	**17,59**	**18,22**	**14,35**	**12,48**	**91,15**	**609,01**	**71,50**	**75,52**	**241,47**	**6,35**	**36,80**	**256,25**	**3,20**	**0,29**	**20,40**
	Итого за день		**17,59**	**18,22**	**14,35**	**12,48**	**91,15**	**609,01**	**71,50**	**75,52**	**241,47**	**6,35**	**36,80**	**256,25**	**3,20**	**0,29**	**20,40**
	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, %		22,84	0,00	18,16	0,00	27,21	25,92	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	36,61	0,00	20,71	34,00
	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

7	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
7	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	210	4,32	1,97	9,37	0,13	8,64	124,79	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,62	0,20	0,86
2	Соус из малины	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
59	Кофейный напиток	200	3,64	2,90	2,73	0,60	24,19	129,57	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**	**14,56**	**7,22**	**23,58**	**1,22**	**52,65**	**477,69**	**217,55**	**46,24**	**204,11**	**2,24**	**76,68**	**101,96**	**1,39**	**0,30**	**3,22**
	Итого за день		**14,56**	**7,22**	**23,58**	**1,22**	**52,65**	**477,69**	**217,55**	**46,24**	**204,11**	**2,24**	**76,68**	**101,96**	**1,39**	**0,30**	**3,22**
	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, %		18,91	0,00	29,85	0,00	15,72	20,33	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,57	0,00	21,43	5,37
	Содержание, % от калорийности		12,00		33,00		54,00										
	Соотношение Б:Ж:У		1:1,2:4,6														
	Соотношение Са:Р		0,04														

Понедельник, вторая неделя

Завтрак

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
5	Каша молочная Ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	210	5,20	5,63	6,80	2,09	26,90	295,48	119,90	68,31	271,39	0,50	68,63	76,23	0,62	0,10	0,6
/2	Соус из малины	30	0,14	0,00	0,09	0,09	9,20	36,14	7,41	3,70	6,74	0,23	0,00	5,84	0,11	0,00	1,77
/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	0,14	0,01	0,00	1,12
	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'	**520**	**13,36**	**7,98**	**18,57**	**2,88**	**77,13**	**613,09**	**236,68**	**97,71**	**407,35**	**2,70**	**133,31**	**156,41**	**1,67**	**0,21**	**3,56**
	Итого за день		**13,36**	**7,98**	**18,57**	**2,88**	**77,13**	**613,09**	**236,68**	**97,71**	**407,35**	**2,70**	**133,31**	**156,41**	**1,67**	**0,21**	**3,56**
	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, %		17,35	0,00	23,51	0,00	23,02	26,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	22,34	0,00	15,00	5,93
	Содержание, % от калорийности		11,00		29,00		59,00										
	Соотношение Б:Ж:У		1:1,2:5,3														
	Соотношение Са:Р		1:1,2														

Вторник, вторая неделя

Завтрак

\3	Гуляш из птицы (филе куриное)	100	16,30	16,13	17,10	8,19	4,40	127,46	8,40	44,35	195,39	0,30	35,20	296,90	4,00	0,17	0,50
/54	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	3,65	0,04	4,07	0,66	48,42	200,44	13,23	7,91	43,99	0,81	19,80	22,28	0,86	0,06	0,00
1/18	Чай с малиной и сахаром	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	0,40
	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	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'	**620**	**23,51**	**16,17**	**22,58**	**10,27**	**96,53**	**521,34**	**55,50**	**80,73**	**303,57**	**5,22**	**55,00**	**327,20**	**5,76**	**0,34**	**13,90**
	Итого за день		**23,51**	**16,17**	**22,58**	**10,27**	**96,53**	**521,34**	**55,50**	**80,73**	**303,57**	**5,22**	**55,00**	**327,20**	**5,76**	**0,34**	**13,90**
	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, %		30,53	0,00	28,58	0,00	28,81	22,18	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	46,74	0,00	24,29	23,17
	Содержание, % от калорийности		18,00		43,00		38,00										
	Соотношение Б:Ж:У		1:1,1:2,2														
	Соотношение Ca:P		1:1,2														

Среда, вторая неделя

Завтрак

/91	Фрикаделька "Школьная" куриная (филе, бедро)	90	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
/53	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,46	0,05	6,20	1,94	38,92	231,42	16,25	114,19	168,59	3,94	24,00	28,20	0,54	0,22	0,11
1/56	Чай с сахаром	200	0,14	0,00	0,09	0,09	9,20	36,14	7,41	3,70	6,74	0,23	0,00	7,79	0,14	0,00	1,77
	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'	**520**	**18,02**	**2,40**	**18,40**	**3,15**	**91,76**	**570,77**	**144,17**	**161,66**	**366,41**	**7,62**	**88,68**	**110,59**	**2,17**	**0,41**	**1,95**
	Итого за день		**18,02**	**2,40**	**18,40**	**3,15**	**91,76**	**570,77**	**144,17**	**161,66**	**366,41**	**7,62**	**88,68**	**110,59**	**2,17**	**0,41**	**1,95**
	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, %		23,40	0,00	23,29	0,00	27,39	24,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	15,80	0,00	29,29	3,25
	Содержание, % от калорийности		12,00		33,00		55,00										
	Соотношение Б:Ж:У		1:1,3:4,7														
	Соотношение Ca:P		0,04														

Четверг, вторая неделя

Завтрак

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 сгущенное	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
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**
Итого за день		**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 2.3/2.4.3590-20 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, %		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
Содержание, % от калорийности		14,00		25,00		61,00										
Соотношение Б:Ж:У		1,3:1:5,8														
Соотношение Ca:P		1:1,5														

Пятница, вторая неделя

Завтрак

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
Каша 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
Соус из малины	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
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**
Итого за день		**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 2.3/2.4.3590-20 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, %		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
Содержание, % от калорийности		11,00		36,00		53,00										
Соотношение Б:Ж:У		1:1,5:5,1														
Соотношение Ca:P		1:1,1														
Итого за период		**248,97**	**114,33**	**261,21**	**42,10**	**1023,05**	**7464,12**	**2120,96**	**791,05**	**3064,43**	**43,35**	**992,98**	**2358,77**	**21,48**	**3,86**	**138,72**
Среднее за период		**24,90**	**11,43**	**26,12**	**4,21**	**102,30**	**746,41**	**212,10**	**79,10**	**306,44**	**4,34**	**99,30**	**235,88**	**2,15**	**0,39**	**13,87**
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, %		32,33	0,00	33,06	0,00	30,54	31,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	33,70	0,00	27,57	23,12
Содержание, % от калорийности		13,34		31,50		36,26										