

Утверждено

Согласовано

Директор ООО "Комфорт"

Директор МАОУ СОШ № 154

Поматилов С.С.



Валamina О.В.

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

(возрастная группа с 12 лет и старше)

Период действия меню: с 01.09.2026-23.10.2026

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								
7/58	Закуска томат свежий	30	0,16	0,00	0,02	0,02	0,49	2,80
8/84	Печень по-строгановски	100	13,50	11,78	17,22	6,36	31,50	240,30
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	22,78	11,83	23,79	7,63	95,13
Итого за день				22,78	11,83	23,79	7,63	95,13
Норма (СанПин 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше) в пересчете на 25%				22,50	0,00	23,00	0,00	95,75
Выполнение, %				101,24	0,00	103,43	0,00	99,35
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								
7/11	Закуска огурец свежий	30	0,80	0,00	0,10	1,23	2,50	14,00
8/35	Жаркое по домашнему со свинойной	250	16,50	11,44	22,36	6,46	32,50	390,50
11/17	Кисель из ягод	200	0,10	0,00	0,00	0,06	27,00	105,50
-	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	22,70	11,44	23,16	8,23	95,40
Итого за день				22,70	11,44	23,16	8,23	95,40
Норма (СанПин 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше) в пересчете на 25%				22,50	0,00	23,00	0,00	95,75
Выполнение, %				100,89	0,00	100,70	0,00	99,63
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

7/24	Закуска витаминка (с морковью)	30	0,40	0,00	2,10	0,02	2,90	33,00
10/14	Котлета "Флотская" из рыбы (Филе минтая) панированная в сухарях	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	27,50	200,50
11/5	Напиток из черноплодной рябины	200	0,18	0,00	0,07	0,07	21,67	83,45
-	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

Итого за день

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше) в пересчете на 25%

Выполнение, %

Содержание, % от калорийности

Соотношение Б:Ж:У

Соотношение Са:Р

Четверг, первая неделя

Завтрак

7/58	Закуска томат свежий	30	0,16	0,00	0,02	0,02	0,49	2,80
8/14	Котлета мясная (свинина, говядина) с отрубями панированная в сухарях	100	14,80	11,68	15,10	2,12	35,80	238,40
5/15	Капуста тушеная	180	4,20	0,04	6,50	0,59	26,40	183,40
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'

590

Итого за день

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше) в пересчете на 25%

Выполнение, %

Содержание, % от калорийности

Соотношение Б:Ж:У

Соотношение Са:Р

24,60 11,72 22,42 3,31 96,21 678,56
 24,60 11,72 22,42 3,31 96,21 678,56
 22,50 0,00 23,00 0,00 95,75 680,00
 109,33 0,00 97,48 0,00 100,48 99,79
 20,00 16,00
 2,8:1:9
 0,04

Пятница, первая неделя

Завтрак

7/26	Закуска витаминка (с отгулом)	30	0,48	0,00	2,37	1,23	3,09	36,64
9/17	Плов из птицы (филе бедра куриного) с куркумой	250	19,44	12,97	19,42	7,18	57,63	436,20
11/7	Напиток из вишни	200	0,18	0,00	0,05	0,06	0,32	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'

560

Итого за день

25,40

12,97

22,54

8,95

94,44

680,42

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше) в пересчете на 25%

22,50

0,00

23,00

0,00

95,75

680,00

Выполнение, %

112,89

0,00

98,00

0,00

98,63

100,06

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

7/58	Закуска томат свежий	30	0,16	0,00	0,02	0,02	0,49	2,80
8/3	Азу из свинины	100	11,70	12,97	19,80	7,18	4,60	179,50
5/74	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	5,70	0,06	4,20	2,32	48,60	293,10
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

Итого за день

23,00

13,03

24,82

10,10

98,69

729,36

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше) в пересчете на 25%

22,50

0,00

23,00

0,00

95,75

680,00

Выполнение, %

102,22

0,00

107,91

0,00

103,07

107,26

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

7/11	Закуска отулец свежий	30	0,80	0,00	0,10	1,23	2,50	14,00
9/66	Жаркое по домашнему с птицей (филе бедра)	250	17,50	14,30	22,63	8,07	40,30	425,60
11/7	Напиток из вишни	200	0,18	0,00	0,05	0,06	19,85	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'		560	23,78	14,30	23,48	9,84	96,05	647,18
Итого за день			23,78	14,30	23,48	9,84	96,05	647,18
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше) в пересчете на 25%			22,50	0,00	23,00	0,00	95,75	680,00
Выполнение, %			105,69	0,00	102,09	0,00	100,31	95,17
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
8/16	Тефтелька мясная с рисом (свинина, филе куриное)	100	14,30	13,20	15,90	16,20	16,50	236,00
5/54	Макаронные изделия отварные	180	3,58	0,05	5,80	0,71	29,44	183,79
11/53	Напиток из плодов шиповника	200	0,20	0,00	0,10	0,05	13,10	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	23,78	13,25	24,60	17,46	95,34	678,79
Итого за день			23,78	13,25	24,60	17,46	95,34	678,79
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше) в пересчете на 25%			22,50	0,00	23,00	0,00	95,75	680,00
Выполнение, %			105,69	0,00	106,96	0,00	99,57	99,82
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

7/58	Закуска томат свежий	30	0,16	0,00	0,02	0,02	0,49	2,80
10/5	Филе минтая тушенное с овощами	100	14,32	16,21	17,60	8,98	29,50	296,20
5/58	Пюре картофельное	180	3,94	0,90	5,11	0,56	17,50	155,10
11/54	Чай лимонный с сахаром	200	0,24	0,00	0,05	0,06	14,07	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	23,96	17,11	23,48	10,10	94,96	679,71
Итого за день								
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше) в пересчете на 25%			23,96	17,11	23,48	10,10	94,96	679,71
Выполнение, %			22,50	0,00	23,00	0,00	95,75	680,00
Содержание, % от калорийности			106,49	0,00	102,09	0,00	99,17	99,96
Соотношение Б:Ж:У			16,00		35,00		50,00	
Соотношение Са:Р			1:1:3,2					
Питница, вторая неделя			1:6,5					
Завтрак								
7/11	Закуска огурец свежий	30	0,80	0,00	0,10	1,23	2,50	14,00
9/18	Котлета мясная (филе грудин, свинина) панированная в сухарях "АВВГД"	100	13,20	12,98	17,30	8,10	8,80	231,20
5/54	Макаронные изделия отварные	180	3,58	0,05	5,80	0,71	29,44	183,79
11/1	Напиток яблочно-ягодный с сахаром	200	0,40	0,00	0,10	0,00	21,50	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	23,28	13,03	24,00	10,52	95,64	685,99
Итого за день			23,28	13,03	24,00	10,52	95,64	685,99
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше) в пересчете на 25%			22,50	0,00	23,00	0,00	95,75	680,00
Выполнение, %			103,47	0,00	104,35	0,00	99,89	100,88
Содержание, % от калорийности			23,00		16,00		61,00	
Соотношение Б:Ж:У			3,2:1:8,5					
Соотношение Са:Р			1:3,5					
Итого за период								
			216,30	95,26	235,80	63,84	956,80	6806,30
Среднее за период								
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше) в пересчете на 25%			21,63	9,53	23,58	6,38	95,68	680,63
Выполнение, %			22,50	0,00	23,00	0,00	95,75	680,00
Содержание, % от калорийности			96,13	0,00	102,52	0,00	99,93	100,09
Содержание, % от калорийности			12,71		31,18			