

Утверждено

Директор ООО "Комфорт"



Поматипов 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 01.09.2026-23.10.2026

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ завтраков для детей от 7 до 11 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-дн, 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
2/71	Каша молочная "Дружба" (греча, рис) с маслом сливочным	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
Итого за день				19,48	5,35	19,82	2,06	83,94
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
Выполнение, %				101,19	0,00	100,35	0,00	100,23
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								
9/16	Фрикаделька "Школьная" куриная (филе бедра, свинина)	90	12,50	14,18	13,05	2,11	17,44	223,10
5/78	Булгур с овощами	150	5,40	5,50	6,13	8,10	30,96	209,50
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
-	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
Итого за день				19,90	19,68	19,94	11,14	83,93
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
Выполнение, %				103,38	0,00	100,96	0,00	100,21
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
2/57	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	210	9,78	1,97	10,90	0,13	31,20	169,50
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

Итого за день

Норма (СанПин 2.3/2.4.4282-26 7-1 лет) в пересчете на 25%

Выполнение, %

Содержание, % от калорийности

Соотношение Б:Ж:У

Соотношение Са:Р

Четверг, первая неделя

Завтрак

9/20	Бедро куриное запеченное	90	12,80	2,35	13,50	0,16	4,00	188,00
5/54	Макаронные изделия отварные	150	3,10	0,04	5,40	0,66	39,50	214,50
11/75	Чай с шиповником	200	0,66	2,90	0,22	0,60	14,42	56,10
-	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'

500

Итого за день

Норма (СанПин 2.3/2.4.4282-26 7-1 лет) в пересчете на 25%

Выполнение, %

Содержание, % от калорийности

Соотношение Б:Ж:У

Соотношение Са:Р

1,2:1:4,6
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"

Итого за день

530

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%

Выполнение, %

19,25

0,00

19,75

0,00

83,75

587,50

Содержание, % от калорийности

101,30

0,00

100,25

0,00

98,57

100,04

Соотношение Б:Ж:У

12,00

33,00

54,00

Соотношение Са:Р

1:1,2:4,6

0,04

Понедельник, 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
2/64	Каша жидкая пшеничная с маслом сливочным	210	9,65	1,97	7,69	0,13	33,60	203,40
12/8	Соус из голубики	30	0,14	0,00	0,09	0,09	9,20	36,14
11/12	Чай с молоком	200	3,00	2,90	3,20	0,60	14,40	96,00
-	Хлеб ржаной	20	1,30	0,00	0,20	0,36	6,70	39,00

Итого за "Завтрак"

Итого за день

500

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%

Выполнение, %

19,25

0,00

19,75

0,00

83,75

587,50

Содержание, % от калорийности

105,14

0,00

102,93

0,00

99,82

100,09

Соотношение Б:Ж:У

18,00

43,00

38,00

Соотношение Са:Р

1:1,1:2,2

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'

Итого за день

Норма (СанПин 2.3/2.4.4282-26 7-1 лет) в пересчете на 25%

Выполнение, %

Содержание, % от калорийности

Соотношение Б:Ж:У

Соотношение Са:Р

Среда, вторая неделя

Завтрак

9/19	Голень куриная панированная в сухарях	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'

Итого за день

Норма (СанПин 2.3/2.4.4282-26 7-1 лет) в пересчете на 25%

Выполнение, %

Содержание, % от калорийности

Соотношение Б:Ж:У

Соотношение Са:Р

1:1,3:4,7
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
2/61-1	Каша жидкая молочная рисовая с маслом и яблоками	210	10,65	5,63	9,56	0,34	41,25	200,30
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	19,74	10,88	20,64	1,55	83,04	587,46

Итого за день

Норма (СанПин 2.3/2.4.4282-26 7-11 лет) в пересчете на 25%
Выполнение, % 19,74 10,88 20,64 1,55 83,04 587,46
Содержание, % от калорийности 19,25 0,00 19,75 0,00 83,75 587,50
Соотношение Б:Ж:У 102,55 0,00 104,51 0,00 99,15 99,99
Соотношение Са:Р 14,00 25,00 61,00
Соотношение 1,3:1:5,8
Питания, вторая неделя 1:1,5

Завтрак

3/9	Запеканка (сырники) творожная	150	13,23	24,08	15,85	2,55	23,03	248,30
-	Молоко стученное	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

Норма (СанПин 2.3/2.4.4282-26 7-11 лет) в пересчете на 25%
Выполнение, % 19,25 0,00 19,75 0,00 83,75 587,50
Содержание, % от калорийности 104,05 0,00 98,53 0,00 100,19 100,25
Соотношение Б:Ж:У 11,00 36,00 53,00
Соотношение 1:1,5:5,1
Соотношение Са:Р 1:1,1

Итого за период

Среднее за период 199,15 120,33 199,56 45,52 834,41 5879,33
Норма (СанПин 2.3/2.4.4282-26 7-11 лет) в пересчете на 25% 19,92 12,03 19,96 4,55 83,44 587,93
Выполнение, % 19,25 0,00 19,75 0,00 83,75 587,50
Содержание, % от калорийности 103,45 0,00 101,04 0,00 99,63 100,07
Содержание, % от калорийности 13,55 30,55 48,82