

Утверждаю



Директор ООО "Комфорт"

Поматилов С.С.

Согласовано



Директора МАОУ СОШ № 181

Корнильцева М.С.

Примерное меню завтраков (1 смена) и комплекса за родительскую плату (2 смена) на 10 дней для общеобразовательных учреждений города Екатеринбурга (все районы города) в 2024-2025 году

(возрастная группа с 12 лет и старше)

Период действия меню: с 01.09.2025 по 31.12.2025

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ завтраков для детей от 12 лет и старше

[illegible]

Вторник, первая неделя

[illegible]

Среда, первая неделя

Завтрак

7/58	Закуска томат свежий	30	0,16	0,00	0,02	0,02	0,49	2,80	4,51	2,74	4,70	0,12	0,00	1,00	0,02	0,00	0,98
8/26	Тефтели мясные (говядина, свинина) с отрубями	100	17,50	14,30	17,60	8,07	65,30	350,30	33,15	58,28	216,41	2,66	0,00	753,75	4,02	0,40	15,35
5/58	Пюре картофельное	180	3,95	0,90	4,34	0,55	15,20	170,88	46,53	32,74	97,62	1,20	24,81	31,66	0,18	0,13	2,59
11/53	Напиток из плодов шиповника	200	0,24	0,00	0,05	0,06	0,30	55,61	2,86	0,73	1,34	0,08	0,00	0,14	0,01	0,00	7,12
-	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	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'		580	26,47	15,20	22,85	9,54	110,48	714,95	111,55	127,39	430,67	6,79	24,81	787,25	5,21	0,66	26,04
Итого за день			26,47	15,20	22,85	9,54	110,48	714,95	111,55	127,39	430,67	6,79	24,81	787,25	5,21	0,66	26,04
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)			90,00	0,00	92,00	0,00	383,00	2720,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	900,00	0,00	1,60	70,00
Выполнение, %			29,41	0,00	24,83	0,00	28,85	26,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	87,47	0,00	41,25	37,20

Содержание, % от калорийности

49,00

39,00

Соотношение Б:Ж:У

1:1,4:4

Соотношение Са:Р

1:6,9

Четверг, первая неделя

Завтрак

7/52	Горошек консервированный	30	0,91	0,00	1,23	1,23	3,35	25,26	5,88	6,17	18,25	0,21	0,00	15,00	0,59	0,03	2,94
8/26	Греча по-Царски с мясом и овощами со свиной б/к	250	14,07	11,68	19,80	2,12	20,00	351,00	13,04	22,55	131,51	1,79	0,00	0,00	1,73	0,30	0,11
11/5	Напиток из черноплодной рябины	200	0,18	0,00	0,07	0,07	21,67	83,45	14,55	3,88	3,79	0,76	0,00	196,08	0,91	0,01	9,80
-	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'		560	20,44	11,68	22,06	4,38	78,38	614,41	61,47	70,20	279,95	5,88	0,00	211,88	4,35	0,50	12,85
Итого за день			20,44	11,68	22,06	4,38	78,38	614,41	61,47	70,20	279,95	5,88	0,00	211,88	4,35	0,50	12,85
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)			90,00	0,00	92,00	0,00	383,00	2720,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	900,00	0,00	1,60	70,00
Выполнение, %			22,71	0,00	23,98	0,00	20,46	22,59	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,54	0,00	31,25	18,36

Содержание, % от калорийности

64,00

16,00

Соотношение Б:Ж:У

2,8:1:9

Соотношение Са:Р

0,04

Завтрак

Содержание, % от калорийности

Содержание, % от калорийности

Соотношение Б:Ж:У

Соотношение Са:Р

Завтрак

Содержание, % от калорийности

Содержание, % от калорийности

Соотношение Б:Ж:У

Соотношение Са:Р

Завтрак

Соотношение Б:Ж:У
Соотношение Са:Р

Завтрак

Содержание, % от калорийности	Соотношение Б:Ж:У	Соотношение Са:Р
10,0	10,0	10,0
10,5	10,5	10,5
11,0	11,0	11,0
11,5	11,5	11,5
12,0	12,0	12,0
12,5	12,5	12,5
13,0	13,0	13,0
13,5	13,5	13,5
14,0	14,0	14,0
14,5	14,5	14,5
15,0	15,0	15,0
15,5	15,5	15,5
16,0	16,0	16,0
16,5	16,5	16,5
17,0	17,0	17,0
17,5	17,5	17,5
18,0	18,0	18,0
18,5	18,5	18,5
19,0	19,0	19,0
19,5	19,5	19,5
20,0	20,0	20,0
20,5	20,5	20,5
21,0	21,0	21,0
21,5	21,5	21,5
22,0	22,0	22,0
22,5	22,5	22,5
23,0	23,0	23,0
23,5	23,5	23,5
24,0	24,0	24,0
24,5	24,5	24,5
25,0	25,0	25,0
25,5	25,5	25,5
26,0	26,0	26,0
26,5	26,5	26,5
27,0	27,0	27,0
27,5	27,5	27,5
28,0	28,0	28,0
28,5	28,5	28,5
29,0	29,0	29,0
29,5	29,5	29,5
30,0	30,0	30,0
30,5	30,5	30,5
31,0	31,0	31,0
31,5	31,5	31,5
32,0	32,0	32,0
32,5	32,5	32,5
33,0	33,0	33,0
33,5	33,5	33,5
34,0	34,0	34,0
34,5	34,5	34,5
35,0	35,0	35,0
35,5	35,5	35,5
36,0	36,0	36,0
36,5	36,5	36,5
37,0	37,0	37,0
37,5	37,5	37,5
38,0	38,0	38,0
38,5	38,5	38,5
39,0	39,0	39,0
39,5	39,5	39,5
40,0	40,0	40,0
40,5	40,5	40,5
41,0	41,0	41,0
41,5	41,5	41,5
42,0	42,0	42,0
42,5	42,5	42,5
43,0	43,0	43,0
43,5	43,5	43,5
44,0	44,0	44,0
44,5	44,5	44,5
45,0	45,0	45,0
45,5	45,5	45,5
46,0	46,0	46,0
46,5	46,5	46,5
47,0	47,0	47,0
47,5	47,5	47,5
48,0	48,0	48,0
48,5	48,5	48,5
49,0	49,0	49,0
49,5	49,5	49,5
50,0	50,0	50,0
50,5	50,5	50,5
51,0	51,0	51,0
51,5	51,5	51,5
52,0	52,0	52,0
52,5	52,5	52,5
53,0	53,0	53,0
53,5	53,5	53,5
54,0	54,0	54,0
54,5	54,5	54,5
55,0	55,0	55,0
55,5	55,5	55,5
56,0	56,0	56,0
56,5	56,5	56,5
57,0	57,0	57,0
57,5	57,5	57,5
58,0	58,0	58,0
58,5	58,5	58,5
59,0	59,0	59,0
59,5	59,5	59,5
60,0	60,0	60,0
60,5	60,5	60,5
61,0	61,0	61,0
61,5	61,5	61,5
62,0	62,0	62,0
62,5	62,5	62,5
63,0	63,0	63,0
63,5	63,5	63,5
64,0	64,0	64,0

