

Утверждаю

Директор ООО "Комфорт"

Поматилов С.С.



Согласовано

Директора МАОУ СОШ № 181

и.о. Прокопеня С.В.



Примерное меню завтраков (1 смена) на 10 дней для общеобразовательных учреждений
города Екатеринбурга (все районы города) в 2025-2026 учебном году

(возрастная группа с 7 до 11 лет)

Период действия меню: с 01.09.2026-16.11.2026

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ завтраков для детей от 7 до 11 лет

№	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								
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	587,95
Итого за день			19,48	5,35	19,82	2,06	83,94	587,95
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет) в пересчете на 25%			19,25	0,00	19,75	0,00	83,75	587,50
Выполнение, %			101,19	0,00	100,35	0,00	100,23	100,08
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	588,02
Итого за день			19,90	19,68	19,94	11,14	83,93	588,02
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет) в пересчете на 25%			19,25	0,00	19,75	0,00	83,75	587,50
Выполнение, %			103,38	0,00	100,96	0,00	100,21	100,09
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	19,85	7,22	19,98	1,34	82,99	587,21
Итого за день			19,85	7,22	19,98	1,34	82,99	587,21
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет) в пересчете на 25%			19,25	0,00	19,75	0,00	83,75	587,50
Выполнение, %			103,12	0,00	101,16	0,00	99,09	99,95
Содержание, % от калорийности			16,00		46,00		38,00	
Соотношение Б:Ж:У			1:1,2:2,4					
Соотношение Са:Р			1:1,3					

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	20,50	5,29	19,62	2,26	83,32	587,60
Итого за день			20,50	5,29	19,62	2,26	83,32	587,60
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет) в пересчете на 25%			19,25	0,00	19,75	0,00	83,75	587,50
Выполнение, %			106,49	0,00	99,34	0,00	99,49	100,02
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

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'		530	19,50	16,06	19,80	3,27	82,55	587,74
Итого за день			19,50	16,06	19,80	3,27	82,55	587,74
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет) в пересчете на 25%			19,25	0,00	19,75	0,00	83,75	587,50
Выполнение, %			101,30	0,00	100,25	0,00	98,57	100,04
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

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'		500	20,24	7,22	20,33	1,34	83,60	588,04
Итого за день			20,24	7,22	20,33	1,34	83,60	588,04
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет) в пересчете на 25%			19,25	0,00	19,75	0,00	83,75	587,50
Выполнение, %			105,14	0,00	102,93	0,00	99,82	100,09
Содержание, % от калорийности			18,00		43,00		38,00	
Соотношение Б:Ж:У			1:1,1:2,2					
Соотношение Са:Р			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'		500	19,59	7,98	20,30	2,76	83,57	587,45
Итого за день			19,59	7,98	20,30	2,76	83,57	587,45
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет) в пересчете на 25%			19,25	0,00	19,75	0,00	83,75	587,50
Выполнение, %			101,77	0,00	102,78	0,00	99,79	99,99
Содержание, % от калорийности			11,00		29,00		59,00	
Соотношение Б:Ж:У			1:1,2:5,3					
Соотношение Са:Р			1:1,2					

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'		630	20,92	21,63	19,90	17,18	82,80	588,63
Итого за день			20,92	21,63	19,90	17,18	82,80	588,63
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет) в пересчете на 25%			19,25	0,00	19,75	0,00	83,75	587,50
Выполнение, %			108,68	0,00	100,76	0,00	98,87	100,19
Содержание, % от калорийности			12,00		33,00		55,00	
Соотношение Б:Ж:У			1:1,3:4,7					
Соотношение Са:Р			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 **19,74** **10,88** **20,64** **1,55** **83,04** **587,46**

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет) в пересчете на 25% 19,25 0,00 19,75 0,00 83,75 587,50

Выполнение, % 102,55 0,00 104,51 0,00 99,15 99,99

Содержание, % от калорийности 14,00 25,00 61,00

Соотношение Б:Ж:У 1,3:1:5,8

Соотношение Са:Р 1:1,5

Пятница, вторая неделя

Завтрак

3/9	Запеканка (сырники) творожная	150	13,23	24,08	15,85	2,55	23,03	248,30
-	Молоко сгущенное	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 **20,03** **26,24** **19,46** **3,96** **83,91** **588,94**

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет) в пересчете на 25% 19,25 0,00 19,75 0,00 83,75 587,50

Выполнение, % 104,05 0,00 98,53 0,00 100,19 100,25

Содержание, % от калорийности 11,00 36,00 53,00

Соотношение Б:Ж:У 1:1,5:5,1

Соотношение Са:Р 1:1,1

Итого за период **199,15** **120,33** **199,56** **45,52** **834,41** **5879,33**

Среднее за период **19,92** **12,03** **19,96** **4,55** **83,44** **587,93**

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет) в пересчете на 25% 19,25 0,00 19,75 0,00 83,75 587,50

Выполнение, % 103,45 0,00 101,04 0,00 99,63 100,07

Содержание, % от калорийности 13,55 30,55 48,82