



Утверждаю

Директор ООО "Комфорт"

Поматилов С.С.



Согласовано

Директор МАОУ лицей № 109

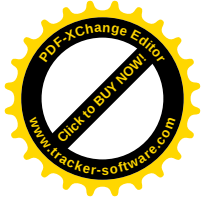
Чудинова С.С.



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 05.11.2025-31.05.2026

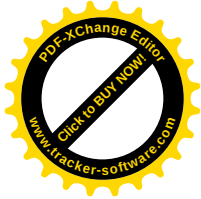


### ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ завтраков для детей от 7 до 11 лет

Click to Buy

www.tracker-software.com

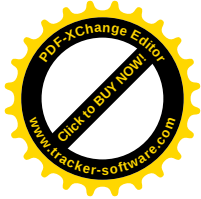
|                                         | Наименование блюда                                                         | Выход, г | Белки, г  |             | Жиры, г |              | Углево-<br>ды, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) |        |        |      | Витамины |        |       |       |       |
|-----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|----------|-----------|-------------|---------|--------------|------------------|----------|---------------------------|--------|--------|------|----------|--------|-------|-------|-------|
|                                         |                                                                            |          | 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                                 |                                                                            |          |           |             |         |              |                  |          |                           |        |        |      |          |        |       |       |       |
| 1/57                                    | 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  |
| 2/71                                    | 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  |
| 12/8                                    | 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  |
| 11/54                                   | 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     | 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                                 |                                                                            |          |           |             |         |              |                  |          |                           |        |        |      |          |        |       |       |       |
| 1/50                                    | 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  |
| 4/54                                    | 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  |
| 11/56                                   | 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     |             |         |              |                  |          |                           |        |        |      |          |        |       |       |       |

**зтрак**

Четверг, первая неделя

## Завтрак

[illegible]

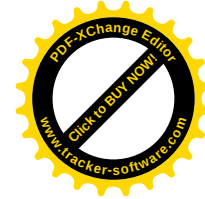


зтрак

### Понедельник, вторая неделя

## Завтрак

[illegible]

**Зтрак**

Среда, вторая неделя

## Завтрак

[illegible]

**Зтрак**Пятница, вторая неделя

## Завтрак

**Итого за период**

Среднее за период

[illegible]

























































