



Утверждаю

Директор ООО "Комфорт"

Поматилов С.С.



Согласовано

Директор МАОУ лицей № 109

Чудинова С.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 2025-2026 году

(возрастная группа с 12 лет и старше)

Период действия меню: с 05.11.2025-31.05.2026



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ завтраков для детей от 12 лет и старше

№

Наименование блюда

Выход, г

Белки, г

Жиры, г

Углево-ды, г

ЭЦ, ккал

Минеральные элементы (мг)

Витамины

г

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

7/15	Закуска из квашеной капусты с зеленью и маслом растительным	30	0,32	0,00	1,99	0,03	7,82	78,90	19,24	21,81	7,06	0,18	0,00	1,50	0,03	0,01	3,53
8/84	Печень по-строгановски	100	19,74	11,78	15,22	6,36	38,00	225,36	30,19	14,49	224,31	4,63	0,00	16,00	2,19	0,07	0,92
5/54	Макаронные изделия отварные	180	3,58	0,05	5,80	0,71	29,44	183,79	21,59	38,70	99,39	1,54	23,76	32,31	0,25	0,16	7,44
11/18	Напиток из вишни	200	0,18	0,00	0,05	0,06	9,63	37,58	1,67	0,77	1,29	0,07	0,00	1,32	0,02	0,00	4,40
-	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'		590	29,10	11,83	24,02	8,12	118,25	680,34	100,69	113,37	458,45	9,54	23,76	51,93	3,61	0,40	16,29
Итого за день			29,10	11,83	24,02	8,12	118,25	680,34	100,69	113,37	458,45	9,54	23,76	51,93	3,61	0,40	16,29
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, %			32,33	0,00	26,11	0,00	30,87	25,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,77	0,00	25,00	23,27
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

7/17	Закуска соленый огурец	30	0,24	0,00	0,03	1,23	0,51	4,20	26,15	13,94	18,25	0,62	0,00	15,00	0,59	0,03	9,80
9/17	Плов из птицы (филе бедра куриного) с куркумой	250	17,40	19,36	18,56	9,83	65,20	430,23	15,70	1,46	234,47	1,76	42,24	356,28	4,80	0,20	10,90
11/52	Компот из кураги	200	0,14	0,00	0,10	0,10	21,64	83,96	5,43	1,33	2,98	0,14	0,00	1,60	0,20	0,00	1,20
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,30	0,00	0,60	0,60	20,85	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
-	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'		560	23,06	19,36	19,65	12,12	120,71	673,10	75,28	54,33	382,10	5,64	42,24	373,68	6,71	0,37	21,90
Итого за день			23,06	19,36	19,65	12,12	120,71	673,10	75,28	54,33	382,10	5,64	42,24	373,68	6,71	0,37	21,90
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, %			25,62	0,00	21,36	0,00	31,52	24,75	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	41,52	0,00	23,13	31,29
Содержание, % от калорийности			12,00		46,00		41,00										
Соотношение Б:Ж:У			1:1,7:3,3														
Соотношение Са:Р			1:4,7														



Завтрак

Четверг, первая неделя

Завтрак

[illegible]



Завтрак

Понедельник, вторая неделя

Завтрак

[illegible]



Завтрак

Среда, вторая неделя

Завтрак

[illegible]



Завтрак

Пятница, вторая неделя

Завтрак

[illegible]