

Утверждаю

Директор ООО "Комфорт"

Помагилев С.С.



Директор МАОУ СОШ № 55

Шаерман Л. В.



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

(возрастная группа 12 лет и старше)

Период действия меню: с 01.01.2026-31.05.2026

Среда, первая неделя

Завтрак

7/24	Закуска витаминка (с морковью)	30	0,40	0,00	2,10	0,02	2,90	33,00	4,51	2,74	4,70	0,12	0,00	1,00	0,02	0,00	0,98
10/6	Котлеты из рыбы (филе минтая) с отрубями	100	18,30	14,30	16,90	8,07	6,10	251,00	18,70	58,28	216,41	2,66	0,00	753,75	4,02	0,40	0,30
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	27,51	15,20	24,23	9,54	53,69	645,85	97,10	127,39	430,67	6,79	24,81	787,25	5,21	0,66	10,99
	Итого за день		27,51	15,20	24,23	9,54	53,69	645,85	97,10	127,39	430,67	6,79	24,81	787,25	5,21	0,66	10,99

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)

Выполнение, %

Содержание, % от калорийности

Соотношение Б:Ж:У

Соотношение Са:Р

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 черноплодой 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)

Выполнение, %

Содержание, % от калорийности

Соотношение Б:Ж:У

Соотношение Са:Р

Пятница, первая неделя

Завтрак

7/10	Кукуруза консервированная	30	0,24	0,00	0,03	1,23	0,74	4,20	14,20	4,89	18,25	0,21	0,00	15,00	0,59	0,03	1,47
8/35	Жаркое по домашнему со свиной	250	19,44	19,44	21,37	8,98	55,36	508,50	37,71	59,98	256,92	2,19	31,03	356,50	4,54	0,14	6,40
11/1	Напиток ассорти из красных ягод	200	0,14	0,00	0,10	0,10	1,50	83,96	5,43	1,33	2,98	0,14	0,00	1,60	0,20	0,00	9,70
-	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 25,10 19,44 22,46 11,27 90,96 751,37 85,34 103,80 404,55 5,66 31,03 373,90 6,45 0,33 17,57
Итого за день 25,10 19,44 22,46 11,27 90,96 751,37 85,34 103,80 404,55 5,66 31,03 373,90 6,45 0,33 17,57
 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 0,00 0,00 0,00 900,00 0,00 1,60 70,00
 Выполнение, % 27,89 0,00 24,41 0,00 23,75 27,62 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 41,54 0,00 20,63 25,10

Содержание, % от калорийности 19,00 65,00

Соотношение Б:Ж:У 2,7:1:8,8

Соотношение Са:Р 1:4,7

Понедельник, вторая неделя

Завтрак

7/17	Закуска соленый огурец	30	0,24	0,00	0,03	1,23	0,51	4,20	6,75	4,12	18,25	0,21	0,00	15,00	0,59	0,03	1,47
8/55	Гуляш из свинины	100	13,90	13,22	13,70	3,04	28,60	309,00	12,82	17,37	114,33	1,95	0,00	16,00	2,19	0,07	0,92
5/74	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	3,25	0,05	4,82	0,71	35,58	270,80	21,69	36,45	97,39	1,55	23,86	27,61	0,24	0,16	7,47
11/7	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	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	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

Итого за 'Завтрак' 610 24,17 13,27 19,80 6,24 116,02 814,96 77,93 105,71 389,26 7,68 23,86 60,93 4,44 0,44 14,26
Итого за день 24,17 13,27 19,80 6,24 116,02 814,96 77,93 105,71 389,26 7,68 23,86 60,93 4,44 0,44 14,26
 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 0,00 0,00 0,00 900,00 0,00 1,60 70,00
 Выполнение, % 26,86 0,00 21,52 0,00 30,29 29,96 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 6,77 0,00 27,29 20,37

Содержание, % от калорийности 26,00 52,00

Соотношение Б:Ж:У 2,6:1:5,1

Соотношение Са:Р 1:5,4

