

Утверждаю

Директор ООО "Комфорт"

Поматилов 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

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ завтраков для детей от 12 лет и старше

[illegible]

Вторник, первая неделя

[illegible]

Среда, первая неделя

Завтрак

[illegible]

Четверг, первая неделя

Завтрак

[illegible]

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	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	41,54	0,00	20,63	25,10

Содержание, % от калорийности

Соотношение Б:Ж:У

Соотношение Са:Р

19,00
2,7:1:8,8
1:4,7

16,00

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 2 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, %		26,86	0,00	21,52	0,00	30,29	29,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,77	0,00	27,29	20,37

Содержание, % от калорийности

Соотношение Б:Ж:У

Соотношение Са:Р

26,00
2,6:1:5,1
1:5,4

22,00

Завтрак

Содержание, % от калорийности

Соотношение Б:Ж:У	1:1:3,9
Соотношение Са:Р	1:5,1

Завтрак

Содержание, % от калорийности

Соотношение Б:Ж:У	1:1:4
Соотношение Са:Р	1:5,8

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 589308906995863556254771095540604331751941992895

Владелец Шаерман Любовь Валерьевна

Действителен с 14.09.2025 по 14.09.2026