

Утверждаю

Директор ООО "Комфорт"

Поматиглов С.С.



Директор МАДОУ СОШ № 36

Триф

Водушкина А.С.



Примерное меню завтраков (1 смена) на 10 дней для общеобразовательных учреждений
города Екатеринбурга (все районы города) в 2024-2025 году

(возрастная группа с 7 до 11 лет)

Период действия меню: с 09.01.2025 по 31.05.2025

Четверг, первая неделя

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|--|------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|
| 9/10 | Фрикасе из филе грудки в сметанном соусе | 90 | 16,50 | 12,72 | 4,84 | 2,96 | 13,24 | 121,63 | 19,63 | 14,80 | 94,45 | 0,95 | 17,00 | 221,31 | 2,10 | 0,05 | 0,80 |
| 5/73 | Каша рисовая рассыпчатая | 150 | 2,98 | 0,04 | 4,00 | 0,59 | 24,53 | 144,83 | 18,00 | 32,25 | 82,83 | 1,29 | 19,80 | 26,92 | 0,20 | 0,13 | 6,20 |
| 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 | 0,14 | 0,01 | 0,00 | 1,12 |
| - | Батон пшеничный витаминизированный | 20 | 1,54 | 0,00 | 0,60 | 0,60 | 10,66 | 53,90 | 4,40 | 6,60 | 17,00 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 0,34 | 0,03 | 0,00 |
| - | Хлеб ржаной 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' | 610 | 23,10 | 12,76 | 10,25 | 4,97 | 85,92 | 477,93 | 72,69 | 75,48 | 241,52 | 6,36 | 36,80 | 255,07 | 3,19 | 0,29 | 21,12 |
| | Итого за день | | 23,10 | 12,76 | 10,25 | 4,97 | 85,92 | 477,93 | 72,69 | 75,48 | 241,52 | 6,36 | 36,80 | 255,07 | 3,19 | 0,29 | 21,12 |

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

7-11 лет)

Выполнение, %

Содержание, % от калорийности

Соотношение Б:Ж:У

Соотношение Са:Р

Соотношение Са:Р

16,00

28,00

56,00

1,2:1:4,6

1:1,2

60,00

20,71

35,20

Четверг, вторая неделя

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------|---|------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|---------------|--------------|---------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|
| 3/11 | Запеканка (сырники) из творога с морковью | 100 | 13,29 | 13,26 | 11,40 | 2,07 | 11,99 | 203,93 | 117,35 | 23,39 | 161,11 | 0,55 | 40,98 | 534,96 | 1,27 | 0,04 | 0,33 |
| - | Молоко стуженное | 30 | 2,16 | 2,16 | 2,55 | 0,00 | 16,65 | 95,22 | 92,10 | 10,20 | 65,70 | 0,06 | 12,60 | 14,10 | 0,06 | 0,02 | 0,30 |
| 1/1/17 | 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 |
| - | Батон пшеничный витаминизированный | 20 | 1,54 | 0,00 | 0,60 | 0,60 | 10,66 | 53,90 | 4,40 | 6,60 | 17,00 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 0,34 | 0,03 | 0,00 |
| - | Хлеб ржаной 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 |
| - | 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" | 510 | 19,67 | 15,42 | 15,47 | 3,60 | 80,64 | 527,49 | 245,55 | 65,99 | 305,51 | 5,08 | 53,58 | 555,86 | 2,35 | 0,18 | 13,63 |
| | Итого за день | | 19,67 | 15,42 | 15,47 | 3,60 | 80,64 | 527,49 | 245,55 | 65,99 | 305,51 | 5,08 | 53,58 | 555,86 | 2,35 | 0,18 | 13,63 |

Норма (СанПин 2.3/2.4.3590-20)

7-11 лет)

Выполнение, %

Содержание, % от

калорийности

Соотношение Б:Ж:У

Соотношение Са:Р

1,3:1:5,8

1:1,5

25,00

61,00

79,41 0,00 12,86 22,72

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 163087394189883410712196312938131625200663305521

Владелец Бабушкина Александра Сергеевна

Действителен с 06.02.2025 по 06.02.2026