

Утверждено

Директор ООО "Комфорт"

Поматилиов С.С.



Согласовано

Директора БМАОУ СОШ № 33

Казанцева О.Н.



Примерное меню завтраков (1 смена) на 10 дней для общеобразовательных учреждений
города Екатеринбурга (все районы города) в 2026-2027 году

(возрастная группа с 7 до 11 лет)

Период действия меню: с 01.09.2026-23.10.2026

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		

Понедельник, первая неделя

Завтрак

1/57	Бутерброд с сыром и маслом сливочным на батоне витаминизированном 20/10/10 г	40	6,15	2,35	9,15	0,16	19,70	213,50
2/71	Каша молочная "Дружба" (греча, рис) с маслом сливочным	250	8,20	3,00	8,90	1,36	31,20	268,00
11/54	Чай лимонный	200	0,24	0,00	0,05	0,06	14,07	55,61
-	Хлеб ржаной	50	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01

Итого за 'Завтрак'

540

Итого за день

19,25

5,35

18,46

1,94

77,48

595,12

Норма (СанПин 2.3/2.4.4282-26 7-11 лет) в пересчете на 25%

19,25

0,00

19,75

0,00

83,75

587,50

Выполнение, %

100,00

0,00

93,47

0,00

92,51

101,30

Содержание, % от калорийности

11,00

30,00

59,00

Соотношение Б:Ж:У

1:1,1:5,2

Соотношение Са:Р

1,1:1

Вторник, первая неделя

Завтрак

1/57	Бутерброд с сыром и маслом сливочным на батоне витаминизированном 20/10/10 г	40	6,15	2,35	9,15	0,16	19,70	213,50
2/57	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	250	8,45	1,91	8,23	0,13	31,20	206,40
11/59	Кофейный напиток	200	3,64	2,90	2,73	0,60	24,19	129,57
-	Хлеб ржаной	50	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,68

Итого за 'Завтрак'

540

Итого за день

19,56

7,16

20,35

1,13

83,43

588,15

Норма (СанПин 2.3/2.4.4282-26 7-11 лет) в пересчете на 25%

19,56

7,16

20,35

1,13

83,43

588,15

Выполнение, %

19,25

0,00

19,75

0,00

83,75

587,50

Содержание, % от калорийности

101,61

0,00

103,04

0,00

99,62

100,11

Соотношение Б:Ж:У

1:1,2:2,4

Соотношение Са:Р

1:1,3

Завтрак

9/16	Фрикаделька "Школьная" куриная (Филе бедра, свинина)	90	12,50	14,18	13,05	2,11	17,44	163,20
5/78	Булгур с овощами	150	5,40	5,50	6,13	8,10	29,40	237,60
11/56	Чай с сахаром	200	0,18	0,00	0,04	0,05	13,75	53,14
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,64	0,00	0,30	0,48	18,70	90,00
-	Хлеб ржаной	20	1,30	0,00	0,20	0,36	6,70	39,00

Итого за 'Завтрак'

Итого за день

Норма (СанПиН 2.3/2.4.4282-26 7-11 лет) в пересчете на 25%

Выполнение, %

Содержание, % от калорийности

Соотношение Б:Ж:У

Соотношение Са:Р

Четверг, первая неделя

Завтрак

1/57	Бутерброд с сыром и маслом сливочным на батоне витаминизированном 20/10/10 г	40	6,15	2,35	9,15	0,16	19,70	166,30
2/60	Каша жидкая молочная пшеница с маслом сливочным	250	7,60	5,16	7,40	1,38	33,50	245,60
11/12	Чай с молоком	200	3,00	2,90	3,20	0,60	14,40	96,00
-	Хлеб ржаной	50	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35

Итого за 'Завтрак'

Итого за день

Норма (СанПиН 2.3/2.4.4282-26 7-11 лет) в пересчете на 25%

Выполнение, %

Содержание, % от калорийности

Соотношение Б:Ж:У

Соотношение Са:Р

1,2:1:4,6
1:1,2

Завтрак

1/50	Бутерброд с маслом 20/10 г (батон витаминизированный)	30	4,23	2,27	4,96	0,16	38,70	228,90
4/56	Омлет натуральный с маслом сливочным	150	13,79	13,79	14,60	2,70	11,30	203,10
11/56	Чай "Каркаде" с сахаром	200	0,18	0,00	0,04	0,05	13,75	53,14
-	Хлеб ржаной	20	1,30	0,00	0,20	0,36	6,70	39,00
-	Фрукт свежий	130	0,52	0,00	0,52	0,52	15,08	63,28

Итого за 'Завтрак'

Итого за день

530

20,02

16,06

20,32

3,79

85,53

587,42

Норма (СанПиН 2.3/2.4.4282-26 7-11 лет) в пересчете на 25%

Выполнение, %

Содержание, % от калорийности

Соотношение Б:Ж:У

Соотношение Са:Р

Понедельник, вторая неделя

1:1,2:4,6
0,04

0,00

19,75

0,00

83,75

587,50

102,13

99,99

Завтрак

1/57	Бутерброд с сыром и маслом сливочным на батоне витаминизированном 20/10/10 г	40	6,15	2,35	9,15	0,16	19,70	213,50
2/64	Каша жидкая пшеничная с маслом сливочным	250	8,95	1,97	8,64	0,13	26,50	210,30
11/12	Чай с молоком	200	3,00	2,90	3,20	0,60	14,40	96,00
-	Хлеб ржаной	50	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35

Итого за 'Завтрак'

Итого за день

540

20,74

7,22

21,47

1,37

77,28

597,15

Норма (СанПиН 2.3/2.4.4282-26 7-11 лет) в пересчете на 25%

Выполнение, %

Содержание, % от калорийности

Соотношение Б:Ж:У

Соотношение Са:Р

1:1,2:5,3

1:1,2

0,00

19,75

0,00

83,75

587,50

92,27

101,64

Завтрак

1/57	Бутерброд с сыром и маслом сливочным на батоне витаминизированном 20/10/10 г	40	6,15	2,35	9,15	0,16	17,50	166,30
2/5	Каша молочная Ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	250	10,50	5,63	10,10	2,09	33,50	240,30
11/54	Чай лимонный	200	0,24	0,00	0,05	0,06	14,07	55,61
-	Хлеб ржаной	50	3,96	0,00	0,24	0,72	25,02	116,00

Итого за 'Завтрак'

Итого за день

Норма (СанПиН 2.3/2.4.4282-26 7-11 лет) в пересчете на 25%

Выполнение, %

Содержание, % от калорийности

Соотношение Б:Ж:У

Соотношение Са:Р

Среда, вторая неделя

Завтрак

9\19	Голень куриная панированная в сухарях	90	11,20	16,13	11,80	8,19	9,45	154,56
5\78	Булгур с овощами	150	5,60	5,50	7,56	8,10	34,20	290,30
11/56	Чай с сахаром	200	0,18	0,00	0,04	0,05	13,75	53,14
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,67
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,68

Итого за 'Завтрак'

Итого за день

Норма (СанПиН 2.3/2.4.4282-26 7-11 лет) в пересчете на 25%

Выполнение, %

Содержание, % от калорийности

Соотношение Б:Ж:У

Соотношение Са:Р

1:1,3:4,7
0,04

