

Утверждаю



Директор ООО "Комфорт"

Поматилов С.С.



Директор МАОУ СОШ № 85

Валуев Н. А.

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

Завтрак

40	3,84	2,35	10,15	0,16	10,28	148,51	92,51	6,17	64,68	0,33	64,68	73,80	0,37	0,03	0,07
Буферная с сыром и маслом сливочным 20/10/10 г (багет витаминизированный)															
230	9,76	5,63	12,12	2,09	38,01	295,48	250,60	68,31	271,29	1,45	68,63	76,23	0,62	0,20	1,02
Каша молочная жидкая геркулесовая с маслом сливочным															
30	0,14	0,00	0,09	0,09	9,20	36,14	7,41	3,70	6,74	0,23	0,00	5,84	0,11	0,00	1,77
200	3,64	2,90	2,73	0,60	24,19	129,57	110,63	26,97	101,09	0,90	12,00	22,12	0,01	0,03	0,52
Соус из малины															
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
Хлеб ржаной витаминизированный															
520	18,70	10,88	25,33	3,18	90,02	648,38	468,15	114,55	475,50	3,69	145,31	178,19	1,39	0,30	3,38
Итого за день															
77,00	0,00	0,00	79,00	0,00	335,00	2350,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	700,00	0,00	1,40	60,00
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)															
Выполнение, %															
Соержание, % от калорийности															
Соотношение Б:Ж:У															
Соотношение Са:Р															

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

Понедельник, вторая неделя

Завтрак

40	3,84	2,35	10,15	0,16	10,28	148,51	92,51	6,17	64,68	0,33	64,68	73,80	0,37	0,03	0,07
Буферная с сыром и маслом сливочным 20/10/10 г (багет витаминизированный)															
210	7,29	5,14	9,47	0,31	37,47	262,16	215,44	38,85	195,92	0,53	62,66	69,60	0,19	0,08	0,93
Каша жидкая молочная рисовая с маслом сливочным															
30	0,14	0,00	0,09	0,09	9,20	36,14	7,41	3,70	6,74	0,23	0,00	5,84	0,11	0,00	1,77
200	3,64	2,90	2,73	0,60	24,19	129,57	110,63	26,97	101,09	0,90	12,00	22,12	0,01	0,03	0,52
Соус из малины															
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 ржаной витаминизированный															
520	17,55	10,39	22,92	1,64	97,82	653,73	439,99	94,49	431,63	3,55	139,34	171,76	1,24	0,22	3,29
Итого за день															
77,00	0,00	0,00	79,00	0,00	335,00	2350,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	700,00	0,00	1,40	60,00
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)															
Выполнение, %															
Соержание, % от калорийности															
Соотношение Б:Ж:У															
Соотношение Са:Р															

1:1,2:5,3
1,1,2

