

Утверждаю

Директор ООО "Комфорт"

Поматилов С.С.



Согласовано

Директор МАОУ СОШ № 85

Ващук Н. А.

Примерное меню завтраков (1 смена) и комплекса за родительскую плату (2 смена) на 10 дней для общеобразовательных учреждений города Екатеринбурга (все районы города) в 2025-2026 учебном году

(возрастная группа с 12 лет и старше)

Период действия меню: с 01.09.2026-23.10.2026

# **ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ завтраков для детей от 12 лет и старше**

| №                                                                 | 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                                                           |                                   |          |           |             |         |              |              |          |
| 7/58                                                              | Закуска томат свежий              | 30       | 0,16      | 0,00        | 0,02    | 0,02         | 0,49         | 2,80     |
| 8/84                                                              | Печень по-строгановски            | 100      | 13,50     | 11,78       | 17,22   | 6,36         | 31,50        | 240,30   |
| 5/54                                                              | Макаронные изделия отварные       | 180      | 3,58      | 0,05        | 5,80    | 0,71         | 29,44        | 213,50   |
| 11/53                                                             | Напиток из плодов шиповника       | 200      | 0,24      | 0,00        | 0,05    | 0,06         | 0,30         | 55,61    |
| -                                                                 | Хлеб пшеничный витаминизированный | 50       | 3,30      | 0,00        | 0,30    | 0,24         | 23,40        | 112,00   |
| -                                                                 | Хлеб ржаной                       | 30       | 2,00      | 0,00        | 0,40    | 0,24         | 10,00        | 58,00    |
| Итого за 'Завтрак'                                                |                                   | 590      | 22,78     | 11,83       | 23,79   | 7,63         | 95,13        | 682,21   |
| Итого за день                                                     |                                   |          | 22,78     | 11,83       | 23,79   | 7,63         | 95,13        | 682,21   |
| Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше) в пересчете на 25% |                                   |          | 22,50     | 0,00        | 23,00   | 0,00         | 95,75        | 680,00   |
| Выполнение, %                                                     |                                   |          | 101,24    | 0,00        | 103,43  | 0,00         | 99,35        | 100,32   |
| Содержание, % от калорийности                                     |                                   |          | 25,00     |             | 16,00   |              | 59,00        |          |
| Соотношение Б:Ж:У                                                 |                                   |          | 3,5:1:8,4 |             |         |              |              |          |
| Соотношение Са:Р                                                  |                                   |          | 1:1,7     |             |         |              |              |          |
| Вторник, первая неделя                                            |                                   |          |           |             |         |              |              |          |
| Завтрак                                                           |                                   |          |           |             |         |              |              |          |
| 7/11                                                              | Закуска огурец свежий             | 30       | 0,80      | 0,00        | 0,10    | 1,23         | 2,50         | 14,00    |
| 8/35                                                              | Жаркое по домашнему со свининой   | 250      | 16,50     | 11,44       | 22,36   | 6,46         | 32,50        | 390,50   |
| 11/17                                                             | Кисель из ягод                    | 200      | 0,10      | 0,00        | 0,00    | 0,06         | 27,00        | 105,50   |
| -                                                                 | Хлеб пшеничный витаминизированный | 50       | 3,30      | 0,00        | 0,30    | 0,24         | 23,40        | 112,00   |
| -                                                                 | Хлеб ржаной                       | 30       | 2,00      | 0,00        | 0,40    | 0,24         | 10,00        | 58,00    |
| Итого за 'Завтрак'                                                |                                   | 560      | 22,70     | 11,44       | 23,16   | 8,23         | 95,40        | 680,00   |
| Итого за день                                                     |                                   |          | 22,70     | 11,44       | 23,16   | 8,23         | 95,40        | 680,00   |
| Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше) в пересчете на 25% |                                   |          | 22,50     | 0,00        | 23,00   | 0,00         | 95,75        | 680,00   |
| Выполнение, %                                                     |                                   |          | 100,89    | 0,00        | 100,70  | 0,00         | 99,63        | 100,00   |
| Содержание, % от калорийности                                     |                                   |          | 12,00     |             | 46,00   |              | 41,00        |          |
| Соотношение Б:Ж:У                                                 |                                   |          | 1:1,7:3,3 |             |         |              |              |          |
| Соотношение Са:Р                                                  |                                   |          | 1:4,7     |             |         |              |              |          |

Среда, первая неделя

**Завтрак**

|       |                                                                    |     |       |       |       |      |       |        |
|-------|--------------------------------------------------------------------|-----|-------|-------|-------|------|-------|--------|
| 7/24  | Закуска витаминка (с морковью)                                     | 30  | 0,40  | 0,00  | 2,10  | 0,02 | 2,90  | 33,00  |
| 10/14 | Котлета "Флотская" из рыбы (филе минтая)<br>панированная в сухарях | 100 | 12,80 | 14,60 | 6,10  | 4,60 | 9,80  | 193,20 |
| 5/58  | Пюре картофельное                                                  | 180 | 3,94  | 0,75  | 14,80 | 0,46 | 27,50 | 200,50 |
| 11/5  | Напиток из черноплодой рябины                                      | 200 | 0,18  | 0,00  | 0,07  | 0,07 | 21,67 | 83,45  |
| -     | Хлеб пшеничный витаминизированный                                  | 50  | 3,30  | 0,00  | 0,30  | 0,24 | 23,40 | 112,00 |
| -     | Хлеб ржаной                                                        | 30  | 2,00  | 0,00  | 0,40  | 0,24 | 10,00 | 58,00  |

**Итого за 'Завтрак'****590****22,62****15,35****23,77****5,63****95,27****680,15****Итого за день****22,62****15,35****23,77****5,63****95,27****680,15**

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше) в  
пересчете на 25%

22,50

0,00

23,00

0,00

95,75

680,00

Выполнение, %

100,53

0,00

103,35

0,00

99,50

100,02

Содержание, % от калорийности

12,00

39,00

49,00

Соотношение Б:Ж:У

1:1,4:4

Соотношение Са:Р

1:6,9

Четверг, первая неделя

**Завтрак**

|      |                                                                         |     |       |       |       |      |       |        |
|------|-------------------------------------------------------------------------|-----|-------|-------|-------|------|-------|--------|
| 7/58 | Закуска томат свежий                                                    | 30  | 0,16  | 0,00  | 0,02  | 0,02 | 0,49  | 2,80   |
| 8/14 | Котлета мясная (свинина, говядина) с отрубями<br>панированная в сухарях | 100 | 14,80 | 11,68 | 15,10 | 2,12 | 35,80 | 238,40 |
| 5/15 | Капуста тушеная                                                         | 180 | 4,20  | 0,04  | 6,50  | 0,59 | 26,40 | 183,40 |
| 11/1 | Напиток ассорти из ягод                                                 | 200 | 0,14  | 0,00  | 0,10  | 0,10 | 0,12  | 83,96  |
| -    | Хлеб пшеничный витаминизированный                                       | 50  | 3,30  | 0,00  | 0,30  | 0,24 | 23,40 | 112,00 |
| -    | Хлеб ржаной                                                             | 30  | 2,00  | 0,00  | 0,40  | 0,24 | 10,00 | 58,00  |

**Итого за 'Завтрак'****590****24,60****11,72****22,42****3,31****96,21****678,56****Итого за день****24,60****11,72****22,42****3,31****96,21****678,56**

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше) в  
пересчете на 25%

22,50

0,00

23,00

0,00

95,75

680,00

Выполнение, %

109,33

0,00

97,48

0,00

100,48

99,79

Содержание, % от калорийности

20,00

16,00

64,00

Соотношение Б:Ж:У

2,8:1:9

Соотношение Са:Р

0,04

Пятница, первая неделя

**Завтрак**

|                                                                   |                                                |            |              |              |              |             |              |               |
|-------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|
| 7/26                                                              | Закуска витаминка (с огурцом)                  | 30         | 0,48         | 0,00         | 2,37         | 1,23        | 3,09         | 36,64         |
| 9/17                                                              | Плов из птицы (филе бедра куриного) с куркумой | 250        | 19,44        | 12,97        | 19,42        | 7,18        | 57,63        | 436,20        |
| 11/7                                                              | Напиток из вишни                               | 200        | 0,18         | 0,00         | 0,05         | 0,06        | 0,32         | 37,58         |
| -                                                                 | Хлеб пшеничный витаминизированный              | 50         | 3,30         | 0,00         | 0,30         | 0,24        | 23,40        | 112,00        |
| -                                                                 | Хлеб ржаной                                    | 30         | 2,00         | 0,00         | 0,40         | 0,24        | 10,00        | 58,00         |
| <b>Итого за 'Завтрак'</b>                                         |                                                | <b>560</b> | <b>25,40</b> | <b>12,97</b> | <b>22,54</b> | <b>8,95</b> | <b>94,44</b> | <b>680,42</b> |
| <b>Итого за день</b>                                              |                                                |            | <b>25,40</b> | <b>12,97</b> | <b>22,54</b> | <b>8,95</b> | <b>94,44</b> | <b>680,42</b> |
| Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше) в пересчете на 25% |                                                |            | 22,50        | 0,00         | 23,00        | 0,00        | 95,75        | 680,00        |
| Выполнение, %                                                     |                                                |            | 112,89       | 0,00         | 98,00        | 0,00        | 98,63        | 100,06        |
| Содержание, % от калорийности                                     |                                                |            | 19,00        |              | 16,00        |             | 65,00        |               |
| Соотношение Б:Ж:У                                                 |                                                |            | 2,7:1:8,8    |              |              |             |              |               |
| Соотношение Са:Р                                                  |                                                |            | 1:4,7        |              |              |             |              |               |

Понедельник, вторая неделя

**Завтрак**

|                                                                   |                                      |            |              |              |              |              |              |               |
|-------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| 7/58                                                              | Закуска томат свежий                 | 30         | 0,16         | 0,00         | 0,02         | 0,02         | 0,49         | 2,80          |
| 8/3                                                               | Азу из свинины                       | 100        | 11,70        | 12,97        | 19,80        | 7,18         | 4,60         | 179,50        |
| 5/74                                                              | Каша гречневая рассыпчатая с овощами | 180        | 5,70         | 0,06         | 4,20         | 2,32         | 48,60        | 293,10        |
| 11/1                                                              | Напиток ассорти из ягод              | 200        | 0,14         | 0,00         | 0,10         | 0,10         | 11,60        | 83,96         |
| -                                                                 | Хлеб пшеничный витаминизированный    | 50         | 3,30         | 0,00         | 0,30         | 0,24         | 23,40        | 112,00        |
| -                                                                 | Хлеб ржаной                          | 30         | 2,00         | 0,00         | 0,40         | 0,24         | 10,00        | 58,00         |
| <b>Итого за 'Завтрак'</b>                                         |                                      | <b>590</b> | <b>23,00</b> | <b>13,03</b> | <b>24,82</b> | <b>10,10</b> | <b>98,69</b> | <b>729,36</b> |
| <b>Итого за день</b>                                              |                                      |            | <b>23,00</b> | <b>13,03</b> | <b>24,82</b> | <b>10,10</b> | <b>98,69</b> | <b>729,36</b> |
| Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше) в пересчете на 25% |                                      |            | 22,50        | 0,00         | 23,00        | 0,00         | 95,75        | 680,00        |
| Выполнение, %                                                     |                                      |            | 102,22       | 0,00         | 107,91       | 0,00         | 103,07       | 107,26        |
| Содержание, % от калорийности                                     |                                      |            | 26,00        |              | 22,00        |              | 52,00        |               |
| Соотношение Б:Ж:У                                                 |                                      |            | 2,6:1:5,1    |              |              |              |              |               |
| Соотношение Са:Р                                                  |                                      |            | 1:5,4        |              |              |              |              |               |

Вторник, вторая неделя

**Завтрак**

|      |                                           |     |       |       |       |      |       |        |
|------|-------------------------------------------|-----|-------|-------|-------|------|-------|--------|
| 7/11 | Закуска огурец свежий                     | 30  | 0,80  | 0,00  | 0,10  | 1,23 | 2,50  | 14,00  |
| 9/66 | Жаркое по домашнему с птицей (филе бедра) | 250 | 17,50 | 14,30 | 22,63 | 8,07 | 40,30 | 425,60 |
| 11/7 | Напиток из вишни                          | 200 | 0,18  | 0,00  | 0,05  | 0,06 | 19,85 | 37,58  |
| -    | Хлеб пшеничный витаминизированный         | 50  | 3,30  | 0,00  | 0,30  | 0,24 | 23,40 | 112,00 |
| -    | Хлеб ржаной                               | 30  | 2,00  | 0,00  | 0,40  | 0,24 | 10,00 | 58,00  |

**Итого за 'Завтрак'**

**560**

**23,78**

**14,30**

**23,48**

**9,84**

**96,05**

**647,18**

**Итого за день**

**23,78**

**14,30**

**23,48**

**9,84**

**96,05**

**647,18**

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше) в пересчете на 25%

22,50

0,00

23,00

0,00

95,75

680,00

Выполнение, %

105,69

0,00

102,09

0,00

100,31

95,17

Содержание, % от калорийности

14,00

32,00

54,00

Соотношение Б:Ж:У

1:1:3,9

Соотношение Са:Р

1:5,1

Среда, вторая неделя

**Завтрак**

|       |                                                  |     |       |       |       |       |       |        |
|-------|--------------------------------------------------|-----|-------|-------|-------|-------|-------|--------|
| 7/24  | Закуска витаминка (с морковью)                   | 30  | 0,40  | 0,00  | 2,10  | 0,02  | 2,90  | 33,00  |
| 8/16  | Тефтелька мясная с рисом (свинина, филе куриное) | 100 | 14,30 | 13,20 | 15,90 | 16,20 | 16,50 | 236,00 |
| 5/54  | Макаронные изделия отварные                      | 180 | 3,58  | 0,05  | 5,80  | 0,71  | 29,44 | 183,79 |
| 11/53 | Напиток из плодов шиповника                      | 200 | 0,20  | 0,00  | 0,10  | 0,05  | 13,10 | 56,00  |
| -     | Хлеб пшеничный витаминизированный                | 50  | 3,30  | 0,00  | 0,30  | 0,24  | 23,40 | 112,00 |
| -     | Хлеб ржаной                                      | 30  | 2,00  | 0,00  | 0,40  | 0,24  | 10,00 | 58,00  |

**Итого за 'Завтрак'**

**590**

**23,78**

**13,25**

**24,60**

**17,46**

**95,34**

**678,79**

**Итого за день**

**23,78**

**13,25**

**24,60**

**17,46**

**95,34**

**678,79**

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше) в пересчете на 25%

22,50

0,00

23,00

0,00

95,75

680,00

Выполнение, %

105,69

0,00

106,96

0,00

99,57

99,82

Содержание, % от калорийности

14,00

32,00

55,00

Соотношение Б:Ж:У

1:1:4

Соотношение Са:Р

1:5,8

Четверг, вторая неделя

**Завтрак**

|                                                                   |                                   |            |              |              |              |              |              |               |
|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| 7/58                                                              | Закуска томат свежий              | 30         | 0,16         | 0,00         | 0,02         | 0,02         | 0,49         | 2,80          |
| 10/5                                                              | Филе минтая тушенное с овощами    | 100        | 14,32        | 16,21        | 17,60        | 8,98         | 29,50        | 296,20        |
| 5/58                                                              | Пюре картофельное                 | 180        | 3,94         | 0,90         | 5,11         | 0,56         | 17,50        | 155,10        |
| 11/54                                                             | Чай лимонный с сахаром            | 200        | 0,24         | 0,00         | 0,05         | 0,06         | 14,07        | 55,61         |
| -                                                                 | Хлеб пшеничный витаминизированный | 50         | 3,30         | 0,00         | 0,30         | 0,24         | 23,40        | 112,00        |
| -                                                                 | Хлеб ржаной                       | 30         | 2,00         | 0,00         | 0,40         | 0,24         | 10,00        | 58,00         |
| <b>Итого за 'Завтрак'</b>                                         |                                   | <b>590</b> | <b>23,96</b> | <b>17,11</b> | <b>23,48</b> | <b>10,10</b> | <b>94,96</b> | <b>679,71</b> |
| <b>Итого за день</b>                                              |                                   |            | <b>23,96</b> | <b>17,11</b> | <b>23,48</b> | <b>10,10</b> | <b>94,96</b> | <b>679,71</b> |
| Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше) в пересчете на 25% |                                   |            | 22,50        | 0,00         | 23,00        | 0,00         | 95,75        | 680,00        |
| Выполнение, %                                                     |                                   |            | 106,49       | 0,00         | 102,09       | 0,00         | 99,17        | 99,96         |
| Содержание, % от калорийности                                     |                                   |            | 16,00        |              | 35,00        |              | 50,00        |               |
| Соотношение Б:Ж:У                                                 |                                   |            | 1:1:3,2      |              |              |              |              |               |
| Соотношение Са:Р                                                  |                                   |            | 1:6,5        |              |              |              |              |               |

Пятница, вторая неделя

**Завтрак**

|                                                                   |                                                                      |            |               |              |               |              |               |                |
|-------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|------------|---------------|--------------|---------------|--------------|---------------|----------------|
| 7/11                                                              | Закуска огурец свежий                                                | 30         | 0,80          | 0,00         | 0,10          | 1,23         | 2,50          | 14,00          |
| 9/18                                                              | Котлета мясная (филе грудки, свинина) панированная в сухарях "АБВГД" | 100        | 13,20         | 12,98        | 17,30         | 8,10         | 8,80          | 231,20         |
| 5/54                                                              | Макаронные изделия отварные                                          | 180        | 3,58          | 0,05         | 5,80          | 0,71         | 29,44         | 183,79         |
| 11/1                                                              | Напиток яблочно-ягодный с сахаром                                    | 200        | 0,40          | 0,00         | 0,10          | 0,00         | 21,50         | 87,00          |
| -                                                                 | Хлеб пшеничный витаминизированный                                    | 50         | 3,30          | 0,00         | 0,30          | 0,24         | 23,40         | 112,00         |
| -                                                                 | Хлеб ржаной                                                          | 30         | 2,00          | 0,00         | 0,40          | 0,24         | 10,00         | 58,00          |
| <b>Итого за 'Завтрак'</b>                                         |                                                                      | <b>590</b> | <b>23,28</b>  | <b>13,03</b> | <b>24,00</b>  | <b>10,52</b> | <b>95,64</b>  | <b>685,99</b>  |
| <b>Итого за день</b>                                              |                                                                      |            | <b>23,28</b>  | <b>13,03</b> | <b>24,00</b>  | <b>10,52</b> | <b>95,64</b>  | <b>685,99</b>  |
| Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше) в пересчете на 25% |                                                                      |            | 22,50         | 0,00         | 23,00         | 0,00         | 95,75         | 680,00         |
| Выполнение, %                                                     |                                                                      |            | 103,47        | 0,00         | 104,35        | 0,00         | 99,89         | 100,88         |
| Содержание, % от калорийности                                     |                                                                      |            | 23,00         |              | 16,00         |              | 61,00         |                |
| Соотношение Б:Ж:У                                                 |                                                                      |            | 3,2:1:8,5     |              |               |              |               |                |
| Соотношение Са:Р                                                  |                                                                      |            | 1:3,5         |              |               |              |               |                |
| <b>Итого за период</b>                                            |                                                                      |            | <b>216,30</b> | <b>95,26</b> | <b>235,80</b> | <b>63,84</b> | <b>956,80</b> | <b>6806,30</b> |
| <b>Среднее за период</b>                                          |                                                                      |            | <b>21,63</b>  | <b>9,53</b>  | <b>23,58</b>  | <b>6,38</b>  | <b>95,68</b>  | <b>680,63</b>  |
| Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше) в пересчете на 25% |                                                                      |            | 22,50         | 0,00         | 23,00         | 0,00         | 95,75         | 680,00         |
| Выполнение, %                                                     |                                                                      |            | 96,13         | 0,00         | 102,52        | 0,00         | 99,93         | 100,09         |
| Содержание, % от калорийности                                     |                                                                      |            | 12,71         |              | 31,18         |              |               |                |