Утверждаю

Директор ООО "Комфорт"

Поматилов С.С.

Согласовано

Директор МАОУ СОШ № 85

Ващук Н.А.

Примерное меню завтраков (1 смена) на 10 дней для общеобразовательных учреждений Ленинского района в 2022-2023 учебном году

(возрастная группа с 7 до 12 лет)

Период действия меню: с 1.09.2022 по 31.12.2022

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ завтраков для детей от 7 до 12 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Понедельник, первая неделя																
	Завтрак																
1/58 (2004 № 3)	Бутерброд с сыром и маслом 20/10/5 г	35	3,80	2,31	6,60	0,16	10,22	116,13	91,34	6,17	63,21	0,32	45,08	51,30	0,32	0,03	0,07
2/61 (2004 № 311)	Каша жидкая рисовая с маслом	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
12/2	Соус из малины	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
11/51 (2004 № 693)	Какао с молоком	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
-	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
	Итого за 'Завтрак'		**16,85**	**10,35**	**19,24**	**1,51**	**93,58**	**602,02**	**435,32**	**89,80**	**414,36**	**3,16**	**119,74**	**149,16**	**1,05**	**0,20**	**3,29**
	Итого за день		**16,85**	**10,35**	**19,24**	**1,51**	**93,58**	**602,02**	**435,32**	**89,80**	**414,36**	**3,16**	**119,74**	**149,16**	**1,05**	**0,20**	**3,29**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)		77,00	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
	Выполнение, %		21,88	0,00	24,35	0,00	27,93	25,62	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	21,31	0,00	14,29	5,48
	Содержание, % от калорийности		11,00		30,00		59,00										
	Соотношение Б:Ж:У		1:1,1:5,2														
	Соотношение Ca:P		1,1:1														
	Вторник, первая неделя																
	Завтрак																
1/1	Бутерброд с сыром 20/10 г	30	3,76	2,27	3,05	0,16	10,15	83,76	90,16	6,17	61,74	0,31	25,48	28,80	0,27	0,03	0,07
4/56 (2004 № 346)	Омлет натуральный с маслом сливочным	150	13,79	13,79	20,23	2,70	3,57	251,03	120,89	18,74	212,59	2,34	277,13	306,68	1,93	0,08	0,40
11/56 (2004 № 685)	Чай 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
-	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'		**19,57**	**16,07**	**24,08**	**3,67**	**50,89**	**489,89**	**239,24**	**46,02**	**320,23**	**6,33**	**302,61**	**342,18**	**2,74**	**0,18**	**13,47**
	Итого за день		**19,57**	**16,07**	**24,08**	**3,67**	**50,89**	**489,89**	**239,24**	**46,02**	**320,23**	**6,33**	**302,61**	**342,18**	**2,74**	**0,18**	**13,47**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)		77,00	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
	Выполнение, %		25,42	0,00	30,48	0,00	15,19	20,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	48,88	0,00	12,86	22,45
	Содержание, % от калорийности		16,00		46,00		38,00										
	Соотношение Б:Ж:У		1:1,2:2,4														
	Соотношение Ca:P		1:1,3														

Среда, первая неделя

Завтрак

1/57 (2004 № 3)	Бутерброд с сыром и маслом 20/10/10 г	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
15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	5,97	2,35	5,26	0,52	33,67	201,10	115,21	27,24	183,37	0,73	19,20	35,60	0,64	0,10	0,42
12/1	Соус из черники	40	0,23	0,00	0,13	0,00	10,96	43,57	4,02	1,22	3,45	0,17	0,00	0,00	0,30	0,00	0,86
11/51 (2004 № 693)	Какао с молоком	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
-	Батон пшеничный	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
	Итого за 'Завтрак'		**16,54**	**7,60**	**19,11**	**2,12**	**98,10**	**615,32**	**333,77**	**77,60**	**401,19**	**3,31**	**95,88**	**131,72**	**1,94**	**0,23**	**1,86**
	Итого за день		**16,54**	**7,60**	**19,11**	**2,12**	**98,10**	**615,32**	**333,77**	**77,60**	**401,19**	**3,31**	**95,88**	**131,72**	**1,94**	**0,23**	**1,86**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)		77,00	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
	Выполнение, %		21,48	0,00	24,19	0,00	29,28	26,18	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	18,82	0,00	16,43	3,10
	Содержание, % от калорийности		11,00		29,00		60,00										
	Соотношение Б:Ж:У		1:1,2:5,5														
	Соотношение Са:Р		1:1,2														

Четверг, первая неделя

Завтрак

3/11 (2018 № 13/5)	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 сгущенное	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
11/17	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	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'		**19,01**	**15,42**	**15,35**	**3,48**	**76,47**	**508,15**	**242,05**	**61,29**	**289,71**	**4,69**	**53,58**	**555,76**	**2,21**	**0,16**	**13,63**
	Итого за день		**19,01**	**15,42**	**15,35**	**3,48**	**76,47**	**508,15**	**242,05**	**61,29**	**289,71**	**4,69**	**53,58**	**555,76**	**2,21**	**0,16**	**13,63**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)		77,00	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
	Выполнение, %		24,69	0,00	19,43	0,00	22,83	21,62	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	79,39	0,00	11,43	22,72
	Содержание, % от калорийности		16,00		28,00		56,00										
	Соотношение Б:Ж:У		1,2:1:4,6														
	Соотношение Са:Р		1:1,2														

Пятница, первая неделя

Завтрак

1/58 (2004 № 3)	Бутерброд с сыром и маслом 20/10/5 г	35	3,80	2,31	6,60	0,16	10,22	116,13	91,34	6,17	63,21	0,32	45,08	51,30	0,32	0,03	0,07
2/62 (2004 № 311)	Каша жидкая геркулесовая с маслом	230	9,76	5,63	12,12	2,09	38,01	295,48	250,60	68,31	271,39	1,45	68,63	76,23	0,62	0,20	1,02
12/2	Соус из малины	20	0,09	0,00	0,06	0,06	6,13	24,10	4,94	2,47	4,49	0,15	0,00	3,89	0,07	0,00	1,18
11/59 (2004 № 692)	Кофейный напиток	200	1,39	1,45	1,10	0,00	16,65	78,95	53,20	6,09	39,15	0,08	6,00	11,00	0,00	0,01	0,26
-	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
	Итого за 'Завтрак'		**16,37**	**9,39**	**20,12**	**2,54**	**79,35**	**553,34**	**407,08**	**92,44**	**409,84**	**2,78**	**119,71**	**142,63**	**1,29**	**0,28**	**2,53**
	Итого за день		**16,37**	**9,39**	**20,12**	**2,54**	**79,35**	**553,34**	**407,08**	**92,44**	**409,84**	**2,78**	**119,71**	**142,63**	**1,29**	**0,28**	**2,53**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)		19,25	0,00	19,75	0,00	83,75	587,50	0,00	0,00	0,00	0,00		175,00	0,00	0,30	15,00
	Отклонение		-2,88	9,39	0,37	2,54	-4,40	-34,16	407,08	92,44	409,84	2,78	119,71	-32,37	1,29	-0,02	-12,47
	Содержание, % от калорийности		12,00		33,00		54,00										
	Соотношение Б:Ж:У		1:1,2:4,6														
	Соотношение Са:Р		0,04														

Понедельник, вторая неделя

Завтрак

1/57 (2004 № 3)	Бутерброд с сыром и маслом 20/10/10 г	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
2/60 (2004 № 311)	Каша жидкая пшенная с маслом	230	10,38	5,37	11,24	1,44	45,22	320,59	234,25	60,14	255,50	1,41	66,79	75,54	0,21	0,22	0,97
12/1	Соус из черники	35	0,20	0,00	0,11	0,00	9,59	38,12	3,52	1,07	3,02	0,15	0,00	0,00	0,26	0,00	0,75
11/51 (2004 № 693)	Какао с молоком	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
-	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
	Итого за 'Завтрак'		**19,39**	**10,62**	**24,48**	**2,44**	**97,61**	**675,46**	**447,91**	**103,75**	**455,89**	**3,57**	**143,47**	**171,66**	**1,13**	**0,32**	**2,31**
	Итого за день		**19,39**	**10,62**	**24,48**	**2,44**	**97,61**	**675,46**	**447,91**	**103,75**	**455,89**	**3,57**	**143,47**	**171,66**	**1,13**	**0,32**	**2,31**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)		77,00	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
	Выполнение, %		25,18	0,00	30,99	0,00	29,14	28,74	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	24,52	0,00	22,86	3,85
	Содержание, % от калорийности		12,00		33,00		55,00										
	Соотношение Б:Ж:У		1:1,3:4,7														
	Соотношение Са:Р		0,04														

Вторник, вторая неделя

Завтрак

4/54 (2004 № 342)	Омлет с сыром	150	17,60	17,60	20,97	3,56	2,46	269,70	243,97	22,07	277,75	2,54	297,75	329,73	2,36	0,08	0,32
11/56 (2004 № 685)	Чай 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	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'		**21,16**	**17,60**	**22,36**	**4,97**	**50,29**	**478,70**	**276,56**	**49,77**	**340,65**	**6,61**	**297,75**	**336,43**	**3,24**	**0,18**	**13,32**
	Итого за день		**21,16**	**17,60**	**22,36**	**4,97**	**50,29**	**478,70**	**276,56**	**49,77**	**340,65**	**6,61**	**297,75**	**336,43**	**3,24**	**0,18**	**13,32**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)		77,00	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
	Выполнение, %		27,48	0,00	28,30	0,00	15,01	20,37	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	48,06	0,00	12,86	22,20
	Содержание, % от калорийности		18,00		43,00		38,00										
	Соотношение Б:Ж:У		1:1,1:2,2														
	Соотношение Са:Р		1:1,2														

Среда, вторая неделя

Завтрак

1/57 (2004 № 3)	Бутерброд с сыром и маслом 20/10/10 г	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
15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	5,97	2,35	5,26	0,52	33,67	201,10	115,21	27,24	183,37	0,73	19,20	35,60	0,64	0,10	0,42
12/2	Соус из малины	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
11/51 (2004 № 693)	Какао с молоком	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
-	Хлеб ржаной 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	0,07	0,00
	Итого за 'Завтрак'		**16,23**	**7,60**	**18,71**	**1,84**	**94,02**	**592,68**	**339,76**	**82,88**	**419,08**	**3,75**	**95,88**	**137,76**	**1,69**	**0,23**	**2,77**
	Итого за день		**16,23**	**7,60**	**18,71**	**1,84**	**94,02**	**592,68**	**339,76**	**82,88**	**419,08**	**3,75**	**95,88**	**137,76**	**1,69**	**0,23**	**2,77**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)		77,00	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
	Выполнение, %		21,08	0,00	23,68	0,00	28,07	25,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	19,68	0,00	16,43	4,62
	Содержание, % от калорийности		11,00		29,00		59,00										
	Соотношение Б:Ж:У		1:1,2:5,3														
	Соотношение Са:Р		1:1,2														

Четверг, вторая неделя

Завтрак

3/11,(2018 № 13/5)	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
-	Повидло фруктовое	30	0,12	0,00	0,00	0,00	19,80	75,45	4,20	2,10	2,70	0,39	0,00	0,00	0,00	0,00	0,15
11/56 (2004 № 685)	Чай 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	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'		**16,97**	**13,26**	**12,80**	**3,48**	**79,62**	**488,38**	**154,15**	**53,19**	**226,71**	**5,02**	**40,98**	**541,66**	**2,15**	**0,15**	**13,48**
	Итого за день		**16,97**	**13,26**	**12,80**	**3,48**	**79,62**	**488,38**	**154,15**	**53,19**	**226,71**	**5,02**	**40,98**	**541,66**	**2,15**	**0,15**	**13,48**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)		77,00	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
	Выполнение, %		22,04	0,00	16,20	0,00	23,77	20,78	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	77,38	0,00	10,71	22,47
	Содержание, % от калорийности		14,00		25,00		61,00										
	Соотношение Б:Ж:У		1,3:1:5,8														
	Соотношение Са:Р		1:1,5														

Пятница, вторая неделя

Завтрак

1/57 (2004 № 3)	Бутерброд с сыром и маслом 20/10/10 г	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
2/62 (2004 № 311)	Каша жидкая геркулесовая с маслом	230	7,54	3,40	10,20	2,09	34,33	255,14	159,58	57,91	205,94	1,37	52,99	59,03	0,62	0,17	0,61
12/1	Соус из черники	30	0,17	0,00	0,09	0,00	8,22	32,67	3,01	0,91	2,58	0,13	0,00	0,00	0,22	0,00	0,64
11/59 (2004 № 692)	Кофейный напиток	200	1,39	1,45	1,10	0,00	16,65	78,95	53,20	6,09	39,15	0,08	6,00	11,00	0,00	0,01	0,26
-	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
	Итого за 'Завтрак'		**14,26**	**7,21**	**21,79**	**2,48**	**77,82**	**553,94**	**315,30**	**80,49**	**343,95**	**2,70**	**123,67**	**144,03**	**1,50**	**0,25**	**1,58**
	Итого за день		**14,26**	**7,21**	**21,79**	**2,48**	**77,82**	**553,94**	**315,30**	**80,49**	**343,95**	**2,70**	**123,67**	**144,03**	**1,50**	**0,25**	**1,58**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)		77,00	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
	Выполнение, %		18,52	0,00	27,58	0,00	23,23	23,57	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20,58	0,00	17,86	2,63
	Содержание, % от калорийности		11,00		36,00		53,00										
	Соотношение Б:Ж:У		1:1,5:5,1														
	Соотношение Са:Р		1:1,1														
	Итого за период		**176,35**	**115,12**	**198,04**	**28,53**	**797,75**	**5557,88**	**3191,14**	**737,23**	**3621,61**	**41,92**	**1393,27**	**2652,99**	**18,94**	**2,18**	**68,24**
	Среднее за период		**17,64**	**11,51**	**19,80**	**2,85**	**79,78**	**555,79**	**319,11**	**73,72**	**362,16**	**4,19**	**139,33**	**265,30**	**1,89**	**0,22**	**6,82**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)		77,00	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
	Выполнение, %		22,90	0,00	25,07	0,00	23,81	23,65	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	37,90	0,00	15,57	11,37
	Содержание, % от калорийности		12,69		32,07		54,46										