

Утверждаю

Директор ООО "Комфорт"

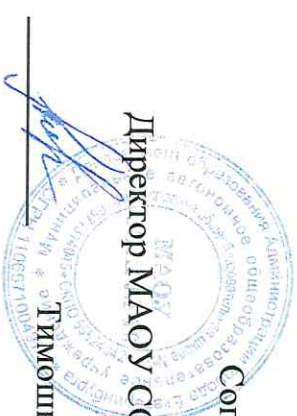
Поматиллов С.С.



Согласовано

Директор МАОУ СОШ № 16

Тимошкина А.С.



Примерное 2-х разовое меню для детей с исключением молока и молочных продуктов на 10 дней для
общеобразовательных учреждений города Екатеринбурга (все районы города) в 2025-2026 году

(возрастная группа с 7 до 11 лет)

Период действия меню: с 05.11.2025-31.05.2026

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ 2-х разового питания для детей от 7 до 11 лет, с исключением молока и молочных продуктов

[illegible]

Завтрак

Объед

Итого за день

Соотношение Б:Ж:У
Соотношение Са:Р

1:1,7

49,00

1:1,7

Завтрак

[illegible]

3AB1P

Объед

Объед

Содержание, % от калорийности	17,00
Соотношение Б:Ж:У	1,6:1,5:2
Соотношение Са:Р	1:1,5

Содержание, % от калорийности	17,00
Соотношение Б:Ж:У	1,6:1,5:2
Соотношение Са:Р	1:1,5

Завтрак

[illegible]

Понедельник, вторая неделя

Завтрак

2/5-1	Каша Ассорти (рис, пшено) на воде и маслом растительным	250	3,60	0,00	12,75	12,75	41,88	296,55	8,65	25,20	74,34	0,56	0,00	0,00	5,71	0,04	0,00
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	0,00	5,84	0,11	0,00
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	0,00	0,14	0,01	0,00
-	Батон пшеничный витаминизированный	40	3,08	0,00	1,20	1,20	21,32	107,81	8,80	13,20	34,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,68	0,06
-	Хлеб ржано-пшеничный 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"		560	9,70	0,00	14,57	14,58	103,15	573,46	41,72	61,63	179,62	3,23	0,00	6,38	7,07	0,17	2,89

Обед

7/18	Салат из солёных огурцов с зелёным горошком	80	1,09	0,00	4,00	4,00	3,21	52,07	17,67	13,36	29,67	0,47	0,00	7,52	2,19	0,02	6,12
6/7/5-1	Шти из свежей капусты с картофелем	250	5,44	3,21	11,25	7,07	12,32	168,07	55,93	27,52	75,99	1,25	17,06	430,69	3,87	0,07	12,36
8/55	Гуляш из свинины	100	12,30	13,22	11,52	3,04	22,30	266,91	12,82	17,37	114,33	1,95	0,00	16,00	2,19	0,07	0,92
5/74	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	2,70	0,04	4,00	0,59	29,53	124,83	18,00	30,25	80,83	1,29	19,80	22,92	0,20	0,13	6,20
11/7	Напиток из вишни	200	0,18	0,00	0,05	0,06	9,63	37,58	1,67	0,77	1,29	0,07	0,00	1,32	0,02	0,00	4,40
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,30	0,00	0,60	0,60	20,85	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
-	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	50	3,30	0,00	0,60	0,60	20,85	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
Итого за "Обед"		880	28,31	16,47	32,02	15,96	118,69	842,84	141,09	136,27	460,11	8,93	36,86	479,45	9,87	0,47	30,00

Итого за день
 Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20
 7-11 лет)

Выполнение, %

Содержание, % от
 калорийности

Соотношение Б:Ж:У

Соотношение Са:Р

1,1:1,3:7
 1:1,7

38,01 16,47 45,03 30,54 221,84 1416,30 182,81 197,90 639,73 12,16 36,86 485,83 16,94 0,64 32,89
 46,20 0,00 47,40 0,00 201,00 1410,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 700,00 0,00 1,40 60,00
 82,28 0,00 95,00 0,00 110,37 100,45 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 69,40 0,00 45,71 54,82
 16,00 32,00 52,00

Среда, вторая неделя

Завтрак

4/57	Яйцо отварное	50	6,35	6,35	5,75	0,00	0,35	78,48	27,50	6,00	96,00	1,25	125,00	130,00	0,30	0,04	0,00
2/72 (МР 2.4.0162-19 № 54-26к-2020)	Каша вязкая пшеница на воде с растительным маслом	200	5,64	0,00	11,41	11,41	36,16	268,75	16,75	39,63	109,23	1,35	0,00	1,50	4,55	0,18	0,00
12/7	Супе из абрикоса	30	0,12	0,00	0,00	0,00	8,37	33,60	4,20	0,00	8,98	0,12	0,00	7,79	0,14	0,00	0,54
11/56	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 ржано-пшеничный 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	0,08	0,00
Итого за 'Завтрак'		520	14,93	6,35	17,68	11,94	75,31	511,32	62,85	64,43	277,41	4,32	125,00	139,69	5,55	0,30	0,54

Обед

7/25	Салат из отварной свеклы с яблоками	100	1,34	0,00	3,03	3,03	19,97	104,92	24,26	33,94	49,18	0,64	0,00	1860,00	1,69	0,05	4,47
6/57-1	Суп картофельный с бобовыми без масла сливочного	250	12,44	2,91	7,77	3,20	25,16	208,00	43,14	39,60	106,65	2,47	18,36	1,99	0,22	0,06	5,10
8/27	Плов со свиной и куркумой	200	12,71	12,97	16,36	7,18	52,44	433,77	30,17	47,98	205,54	1,75	24,82	285,20	3,63	0,11	1,60
11/53	Напиток из плодов шиповника	200	0,24	0,00	0,05	0,06	0,30	55,61	2,86	0,73	1,34	0,08	0,00	0,14	0,01	0,00	7,12
-	Хлеб пшеничный 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	0,08	0,00
-	Хлеб ржано-пшеничный 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	0,08	0,00

Итого за 'Обед'		830	32,01	15,88	28,17	14,43	131,23	957,00	128,43	159,85	489,11	8,06	43,18	2148,13	6,67	0,38	18,29
Итого за день			46,94	22,23	45,85	26,37	191,86	1348,13	191,28	224,28	766,52	12,38	168,18	2287,82	12,22	0,68	18,83
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)			46,20	0,00	47,40	0,00	201,00	1410,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	700,00	0,00	1,40	60,00
Выполнение, %			101,60	0,00	96,73	0,00	95,45	95,61	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	326,83	0,00	48,57	31,38
Содержание, % от калорийности			12,00		34,00		54,00										
Соотношение Б:Ж:У			1:1,2:4,4														
Соотношение Са:Р			1:1,5														

Завтрак

Соотношение Б:Ж:У	1:1,1:3,7
Соотношение Са:Р	1:2,6

Пятница, вторая неделя

Завтрак

4/57	Яйцо отварное	50	6,35	6,35	5,75	0,00	0,35	78,48	27,50	6,00	96,00	1,25	125,00	130,00	0,30	0,04	0,00
2/61/3	Каша жидкая рисовая на воде с маслом растительным и яблоками	200	6,03	0,00	12,83	12,83	34,92	275,69	28,88	61,48	153,40	1,78	0,00	0,00	5,20	0,19	0,00
12/2	Суп из марины	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
11/56	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 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 ржано-пшеничный 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"		520	15,56	6,35	19,55	13,81	77,22	536,03	75,59	87,18	304,74	4,48	125,00	136,04	6,23	0,30	1,77

Обед

7/83	Морковные палочки	80	1,04	0,00	0,10	4,80	6,90	72,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	429,15	2,37	0,03	15,95
6/3	Борщ с морской капустой	250	5,31	3,21	10,73	8,00	16,16	176,44	50,08	49,84	80,93	3,42	7,32	411,80	1,99	0,22	8,23
8/26	Котлеты мясные (говядина, свинина) с отрубями	90	11,67	11,68	16,98	2,12	11,12	262,00	13,04	22,55	131,51	1,79	0,00	1,73	0,30	0,30	0,11
5/8 (2004 № 516)	Макаронные изделия отварные с маслом растительным	150	5,65	0,04	4,07	0,66	35,42	200,44	13,23	7,91	43,99	0,81	19,80	22,28	0,86	0,06	0,00
11/15	Кисель витаминизированный "Витопка"	200	0,00	0,00	0,00	0,00	13,63	71,53	0,15	0,00	0,00	0,01	78,00	0,00	0,00	0,15	12,82
-	Хлеб пшеничный 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
-	Хлеб ржано-пшеничный 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	0,08	0,00
Итого за "Обед"		830	27,63	14,93	32,60	16,30	108,25	898,93	97,50	108,50	351,23	8,37	105,12	865,56	6,36	0,88	37,11

Итого за день
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)

Выполнение, %	93,48	0,00	110,02	0,00	92,27	101,77	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	143,09	0,00	84,29	64,80
Содержание, % от калорийности	17,00		31,00		52,00												
Соотношение Б:Ж:У	1,2:1:3,8																
Соотношение Са:Р	1:1,4																

Итого за период	491,11	110,26	498,15	131,31	2291,58	14660,45	978,70	991,99	3504,65	65,96	649,85	6687,36	62,69	87,68	360,70
Среднее за период	49,11	11,03	49,82	13,13	229,16	1466,05	97,87	99,20	350,47	6,60	64,99	668,74	6,27	8,77	36,07
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)	46,20	0,00	47,40	0,00	201,00	1410,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	700,00	0,00	1,40	60,00
Выполнение, %	106,30	0,00	105,09	0,00	114,01	103,97	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	95,53	0,00	626,31	60,12
Содержание, % от калорийности	13,40		30,58		0,00										

* Включая (исключая) изготовленные с использованием йодированной соли