

Утверждаю

Директор ООО "Комфорт"

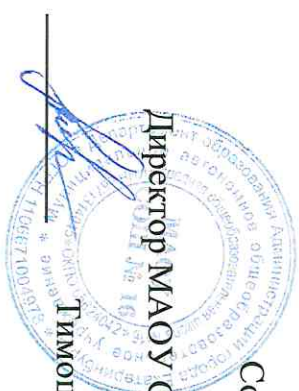
Поматилов С.С.



Согласовано

Директор МАОУ СОШ № 16

Тимошкина А.С.



Примерное меню обедов (2 смена) 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

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)			Витамины					
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Мг	Р	Fe	А.мкг	Р3,мкг	Т3,мг	В1,мг	С,мг
Понедельник, первая неделя																	
Обед																	
7/14	Салат из квашеной капусты с зеленью и маслом растительным	80	1,31	0,00	4,00	4,00	7,64	69,94	41,22	13,53	24,63	0,48	0,00	1,90	2,19	0,02	24,15
6/57	Суп картофельный с бобовыми	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
8/84	Печень, по-строгановски	100	12,74	11,78	14,22	6,36	38,00	191,04	30,19	14,49	224,31	4,63	0,00	16,00	2,19	0,07	0,92
5/54	Макаронные изделия отварные	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
1/17	Напиток из вишни	200	0,18	0,00	0,05	0,06	5,63	37,58	1,67	0,77	1,29	0,07	0,00	1,32	0,02	0,00	4,40
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,67	14,00	18,80	63,20	1,56	0,00	0,40	0,56	0,08	0,00
-	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	20	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,67	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,08	0
Итого за Обед		820	34,96	14,73	30,59	14,76	128,53	784,34	157,45	113,90	527,27	11,58	38,16	44,29	6,60	0,37	34,57
Итого за день			34,96	14,73	30,59	14,76	128,53	784,34	157,45	113,90	527,27	11,58	38,16	44,29	6,60	0,37	34,57
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)			77,00	54,00	79,00	60,00	335,00	2350,00	1100,00	250,00	110,00	12,00	700,00	700,00	700,00	1,40	60,00
Выполнение, %			45,40	27,28	38,72	24,60	38,37	33,38	14,31	45,56	479,34	96,50	5,45	6,33	0,94	26,43	57,62
Содержание, % от калорийности			20,00		32,00		48,00										
Соотношение Б:Ж:У			1,4:1,3:4														
Соотношение Са:Р			1:1,5														
Вторник, первая неделя																	
Обед																	
7/22	Салат из картофеля с солёным огурцом и луком репчатым	80	1,28	0,00	3,97	3,97	7,05	67,96	12,49	13,89	34,56	0,51	0,00	429,15	1,85	0,03	2,08
5/63	Суп с макаронными изделиями	250	11,00	3,89	10,64	3,83	58,00	191,44	27,15	16,77	62,63	1,09	28,46	2,73	0,05	0,07	0,99
7/17	Плов из птицы (филе бедра куриной) с куркумой	200	15,55	12,97	15,70	7,18	48,29	408,60	30,17	47,98	205,54	1,75	24,82	285,20	3,63	0,11	0,90
1/52	Компот из кураги	200	0,14	0,00	0,10	0,10	21,64	83,96	5,43	1,33	2,98	0,14	0,00	1,60	0,20	0,00	7,00
	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		810	33,25	16,86	31,37	16,04	168,34	906,66	103,24	117,57	432,11	6,61	53,28	719,48	6,85	0,37	10,97
Итого за день			33,25	16,86	31,37	16,04	168,34	906,66	103,24	117,57	432,11	6,61	53,28	719,48	6,85	0,37	10,97
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)			77,00	54,00	79,00	60,00	335,00	2350,00	1100,00	250,00	110,00	12,00	700,00	700,00	700,00	1,40	60,00
Выполнение, %			43,18	31,22	39,71	26,73	50,25	38,58	9,39	47,03	392,83	55,06	7,61	102,78	0,98	26,43	18,28
Содержание, % от калорийности			12,00		47,00		41,00										
Соотношение Б:Ж:У			1:1,8:3,6														
Соотношение Са:Р			1:3,1														

Средн. первая неделя

Обед

7/19	Салат из моркови, сахара и йогурта, с растительным маслом	80	1,07	0,00	2,42	2,42	9,68	83,94	19,41	27,15	39,35	0,51	0,00	1488,00	1,35	0,04	4,57
6/51	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,55	3,05	5,89	8,04	17,95	159,79	36,63	29,91	93,98	1,38	16,71	420,37	4,26	0,09	6,07
10/6	Котлеты из рыбы (филе минтая) с огурцами	90	16,40	11,44	15,20	6,46	5,50	327,07	16,80	0,40	0,00	2,13	0,00	603,00	3,21	0,32	0,20
5/58	Пюре картофельное	150	3,28	0,75	3,60	0,46	14,40	141,83	46,53	32,74	97,62	1,20	24,81	31,66	0,18	0,13	2,15
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"		850	31,82	15,24	28,12	18,40	81,19	922,94	150,23	128,53	358,69	8,42	41,52	2543,97	10,13	0,74	20,11
Итого за день			31,82	15,24	28,12	18,40	81,19	922,94	150,23	128,53	358,69	8,42	41,52	2543,97	10,13	0,74	20,11
Норма (СанГинТ 2.3/2.4.3590-20			77,00	54,00	79,00	60,00	335,00	2350,00	1100,00	250,00	110,00	12,00	700,00	700,00	700,00	1,40	60,00
7-11 лет)																	
Выполнение, %			41,32	28,22	35,59	30,67	24,24	39,27	13,66	51,41	326,08	70,17	5,93	363,42	1,45	52,86	33,52

Содержание, % от калорийности

13,00

37,00

50,00

Соотношение Б:Ж:У

1:1,3:3,9

Соотношение Са:Р

0,05

Четверг, первая неделя

Обед

7/35	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	80	1,33	0,00	4,81	4,81	7,75	76,75	29,74	9,49	18,62	0,37	0,00	1,80	2,05	0,04	26,46
6/65	Суп-пюре из разных овощей с трюфлями	250	4,11	1,03	4,77	0,37	59,23	143,13	72,26	26,82	81,75	1,01	27,06	0,47	2,73	0,05	8,01
8/26	Греча по-Царски с мясом и овощами со свиной б/к	200	12,67	11,68	18,98	2,12	16,12	272,00	13,04	22,55	131,51	1,79	0,00	0,00	1,73	0,30	0,11
11/5	Напиток из черноплодной рябины	200	0,18	0,00	0,07	0,07	21,67	83,45	14,55	3,88	3,79	0,76	0,00	196,08	0,91	0,01	9,80
-	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"		810	23,57	12,71	29,59	8,33	138,13	730,03	157,59	100,34	362,07	7,05	27,06	199,15	8,54	0,56	44,38
Итого за день			23,57	12,71	29,59	8,33	138,13	730,03	157,59	100,34	362,07	7,05	27,06	199,15	8,54	0,56	44,38
Норма (СанГинТ 2.3/2.4.3590-20			77,00	54,00	79,00	60,00	335,00	2350,00	1100,00	250,00	110,00	12,00	700,00	700,00	700,00	1,40	60,00
7-11 лет)																	
Выполнение, %			30,61	23,54	37,46	13,88	41,23	31,07	14,33	40,14	329,15	58,75	3,87	28,45	1,22	40,00	73,97

Содержание, % от калорийности

19,00

23,00

58,00

Соотношение Б:Ж:У

1,8:1,5:7

Соотношение Са:Р

1:2,1

Объём

Объед

Объед

[illegible]

Объём

Объём

Объём

[illegible]

Вторник, вторая неделя

Объём

7/13	Салат из бесплодной капусты с кукурузой и растительным маслом	80	1,33	0,00	4,81	4,81	7,75	76,75	29,74	9,49	18,62	0,37	0,00	1800,00	2,56	0,05	26,46
6/70	Рассольник Ленинградский со сметаной	250	5,55	3,05	12,08	8,04	17,95	199,79	36,63	29,91	93,98	1,38	16,71	420,37	4,26	0,09	1,07
10/5	Филе минтая тушенное с овощами	100	13,55	12,97	13,89	7,18	24,29	306,80	25,37	47,98	205,53	1,76	24,82	285,20	3,63	0,09	1,60
5/58	Пюре картофельное	150	3,28	0,75	3,60	0,46	14,40	141,83	46,53	32,74	97,62	1,20	24,81	31,66	0,18	0,13	2,15
11/1	Напиток ассорти из красных ягод	200	0,14	0,00	0,10	0,10	1,50	83,96	5,43	1,33	2,98	0,14	0,00	1,60	0,20	0,00	6,80
-	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

Содержание, % от калорийности

Соотношение Б:Ж:У

Соотношение Са:Р

1:1,4:3,2

1:2,1

Среда, вторая неделя

Объём

7/34	Салат из отварной свеклы с сырым и растительным маслом	80	2,08	1,03	5,81	4,77	6,83	84,08	65,11	16,79	52,34	0,96	0,00	2,25	2,72	0,02	1,50
6/57	Суп картофельный с бобовыми	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 куриной	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

Содержание, % от калорийности

Соотношение Б:Ж:У

Соотношение Ca:P

1:1,2:4,1

1:4,3

Четверг, вторая неделя
Обед

Обед

[illegible]

Пятница, вторая неделя

Объём

[illegible]

