

Утверждаю

Директор ООО "Комфорт"

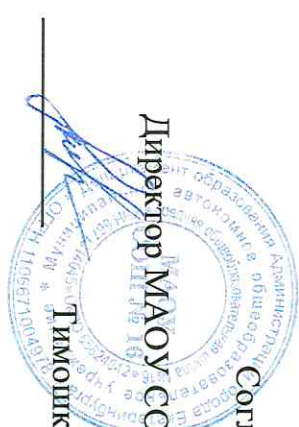
Поматилов С.С.



Согласовано

Директор МАОУ СОШ № 16

Тимошкина А.С.



Примерное 2-х разовое меню 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

[illegible]

Вторник, первая неделя

Завтрак

1/1	Бутерброд с сыром 20/10 г (батон витаминизированный)	30	3,76	2,27	3,05	0,16	15,15	93,76	90,16	6,17	61,74	0,31	25,48	28,80	0,27	0,03	0,07
4/54	Омлет с сыром	150	17,60	17,60	20,97	3,56	2,46	269,70	243,97	22,07	277,75	2,34	277,13	306,68	1,93	0,08	0,32
11/56	Чай "Каркале" 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	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"		530	23,38	19,87	24,82	4,53	54,78	518,56	362,33	49,34	385,39	6,33	302,61	342,18	2,74	0,19	13,39

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
6/63	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
9/17	Плов из пшеницы (финес бедра куриного) 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
11/52	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			56,63	36,73	56,19	20,57	223,12	1425,22	465,57	166,91	817,50	12,94	355,89	1061,66	9,59	0,56	24,36
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)			46,20	0,00	47,40	0,00	201,00	1410,00	660,00	150,00	660,00	7,20	420,00	700,00	0,00	0,72	36,00
Выполнение, %			101,58	0,00	105,40	0,00	100,21	98,49	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	212,80	0,00	77,78	100,33

Содержание, % от калорийности

Соотношение Б:Ж:У
1:1,5:4,3
Соотношение Са:Р
1:1,7

40,00

49,00

Завтрак

[illegible]

Четверг, первая неделя

Завтрак

9/10	Фрикасе из филе грудки в сметанном соусе	90	6,23	12,72	4,84	2,96	13,24	163,63	19,63	14,80	94,45	0,95	17,00	221,31	2,10	0,05	0,80
5/7/8	Булгур с овощами	150	7,80	5,50	8,10	8,10	34,20	251,93	18,00	32,25	82,83	1,29	19,80	26,92	0,20	0,13	6,20
11/1/8	Чай с малиной и сахаром	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	0,40
-	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
-	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'		610	17,59	18,22	14,35	12,48	91,15	609,01	71,50	75,52	241,47	6,35	36,80	256,25	3,20	0,29	20,40

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 грибами	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
8/2/6	Греча по-Ларски с мясом и овощами со свинойной 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 черношолой 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

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7. 11 лет)

Выполнение, %

Соержание, % от калорийности

Соотношение Б:Ж:У

Соотношение Са:Р

41,16
30,93
46,20
100,56
17,00
1,6:1:5,2
1:1,5

29,59
43,94
47,40
99,65
25,00

57,00

8,33
20,81
0,00
0,00
0,00

101,45

0,00

0,00

0,00

0,00

104,30

0,00

100,50

102,50

36,00

[illegible]

Понедельник, вторая неделя

Завтрак

1/57	Бутерброд с сыром и маслом сливочным 20/10/10 г (батон витаминизированный)	40	5,14	2,35	11,15	0,16	10,28	148,51	92,51	6,17	64,68	0,33	64,68	73,80	0,37	0,03	0,07
2/5	Каша молочная Ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	210	5,20	5,63	6,80	2,09	26,90	295,48	119,90	68,31	271,39	0,50	68,63	76,23	0,62	0,10	0,6
12/2	Соус из магины	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
11/54	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	0,14	0,01	0,00	1,12
-	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	13,36	7,98	18,57	2,88	77,13	613,09	236,68	97,71	407,35	2,70	133,31	156,41	1,67	0,21	3,56

Обед

7/18	Салат из соевых огушков 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
6/73	Пи из свежей капусты с картофелем и сметаной	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	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'		860	26,99	16,47	31,78	15,72	110,35	804,16	134,09	126,87	428,51	8,15	36,86	479,25	9,59	0,45	30,00

Итого за день

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

Выполнение, %

Соержание, % от калорийности

Соотношение Б:Ж:У

Соотношение Са:Р

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

16,00

32,00

52,00

40,35 24,45 50,35 18,60 187,48 1417,25 370,77 224,58 835,86 10,85 170,17 635,66 11,26 0,66 33,56
46,20 0,00 47,40 0,00 201,00 1410,00 660,00 150,00 660,00 7,20 420,00 700,00 0,00 0,72 36,00
96,13 0,00 119,07 0,00 106,51 110,66 0,00 0,00 0,00 0,00 90,81 0,00 105,56 100,92

Вторник, вторая неделя
Завтрак

9/3	Гуляш из птицы (Филе куриное)	100	16,30	16,13	17,10	8,19	4,40	127,46	8,40	44,35	195,39	0,30	35,20	296,90	4,00	0,17	0,50
5/54	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	3,65	0,04	4,07	0,66	48,42	200,44	13,23	7,91	43,99	0,81	19,80	22,28	0,86	0,06	0,00
11/18	Чай с малиной и сахаром	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	0,40
-	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
-	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'		620	23,51	16,17	22,58	10,27	96,53	521,34	55,50	80,73	303,57	5,22	55,00	327,20	5,76	0,34	13,90

Обед

7/13	Салат из безоочанной 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
Итого за 'Обед'		840	27,81	16,77	35,20	21,31	90,91	925,16	164,70	149,65	513,53	7,19	66,34	2539,43	11,67	0,48	38,08

Итого за день

51,32

32,94

57,78

31,58

187,44

1446,49

220,20

230,38

817,10

12,41

121,34

2866,63

17,43

0,82

51,98

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7. 11 лет)

46,20

0,00

47,40

0,00

201,00

1410,00

660,00

150,00

660,00

7,20

420,00

700,00

0,00

0,72

36,00

Выполнение, %

98,38

0,00

106,54

0,00

99,02

102,48

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

102,80

0,00

113,89

99,25

Содержание, % от калорийности

15,00

43,00

42,00

Соотношение Б:Ж:У

1:1,3:2,8

Соотношение Са:Р

1:1,6

Средн. вторая неделя

Завтрак

1/57	Бутерброд с сыром и маслом сливочным 20/0/10 г (батон витаминизированный)	40	5,14	2,35	11,15	0,16	10,28	148,51	92,51	6,17	64,68	0,33	64,68	73,80	0,37	0,03	0,07
2/64	Каши жидкая пшеничная с маслом сливочным	210	4,32	1,97	9,37	0,13	8,64	124,79	77,74	5,18	54,35	0,28	54,35	75,54	0,21	0,22	4,19
12/8	Соус из голубики	30	0,14	0,00	0,09	0,09	9,20	36,14	7,41	3,70	6,74	0,23	0,00	7,79	0,14	0,00	1,77
11/51	Какао с молоком	200	3,64	2,90	2,73	0,60	11,30	96,57	110,63	26,97	101,09	0,90	12,00	22,12	0,01	0,03	0,52
-	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'		500	14,56	7,22	23,58	1,22	47,76	444,69	295,29	51,42	258,46	2,52	131,03	179,45	1,01	0,32	6,55

Обед

7/34	Салат из отварной свеклы с сыром 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 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'		810	32,75	16,91	30,95	16,17	118,09	936,16	169,28	142,70	492,27	8,38	43,18	290,38	7,70	0,35	15,32

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

12,00
1:1,2:4,4
1:1,5

34,00

54,00

47,31
24,13
54,53
17,39
165,85
1380,85
464,57
194,12
750,73
10,90
174,21
469,83
8,71
0,67
21,87

0,00
0,00
47,40
0,00
201,00
1410,00
660,00
150,00
660,00
7,20
420,00
700,00
0,00
0,72
36,00

0,00
0,00
103,97
0,00
100,00
105,97
0,00
0,00
0,00
0,00
0,00
128,70
0,00
100,80
99,75

Завтрак

[illegible]

Завтрак

[illegible]