

Утверждаю

Директор ООО "Комфорт"

Поматилов С.С.



Согласовано

Директора МАОУ СОШ № 181

Корнильцева М.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

1/50	Бутерброд с маслом 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 "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
-	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 птицы (филе 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

11,00 40,00 49,00

Соотношение Б:Ж:У

1:1,5:4,3

Соотношение Са:Р

1:1,7

Завтрак

Обед

Итого за 'Обед'

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Выполнение, %	99,87	0,00	116,35	0,00	100,80	106,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	103,30	0,00	100,30	100,44
---------------	-------	------	--------	------	--------	--------	------	------	------	------	------	--------	------	--------	--------

Содержание, % от калорийности	12,00	34,00	55,00
-------------------------------	-------	-------	-------

Соотношение Б:Ж:У 1:1,3:4,0

Соотношение Св.Р 1:1,4

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\78	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
11/18	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'		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 гренками	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 черноплодой 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

41,16 30,93 43,94 20,81 229,28 1339,04 229,09 175,86 603,54 13,40 63,86 455,40 11,74 0,85 64,78

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, %

100,56 0,00 99,65 0,00 101,45 100,20 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 104,30 0,00 100,50 102,50

Содержание, % от калорийности

17,00 25,00 57,00

Соотношение Б:Ж:У

1,6:1:5,2

Соотношение Са:Р

1:1,5

Пятница, первая 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
2/57	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	210	4,32	1,97	9,37	0,13	8,64	124,79	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,62	0,20	0,86
12/2	Соус из малины	30	0,14	0,00	0,09	0,09	1,20	36,14	7,41	3,70	6,74	0,23	0,00	5,84	0,11	0,00	1,77
11/59	Кофейный напиток	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 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	52,65	477,69	217,55	46,24	204,11	2,24	76,68	101,96	1,39	0,30	3,22

Обед

7/80	Салат из отварной свеклы с соленым огурцом и куриным яйцом	80	1,03	0,00	4,77	4,77	6,38	68,99	24,61	14,67	28,35	0,90	0,00	1,97	2,19	0,04	1,93
6/70	Рассольник Ленинградский со сметаной	250	5,55	3,05	7,80	8,04	15,95	199,79	36,63	29,91	93,98	1,38	16,71	420,37	4,26	0,09	5,07
8/35	Жаркое по домашнему со свиной	200	16,58	11,44	19,50	6,46	68,38	327,07	26,52	46,63	173,13	2,13	0,00	603,00	3,21	0,32	2,10
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	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	20	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'

790 28,58 14,49 33,13 20,33 125,57 834,52 121,19 130,14 424,84 7,67 16,71 1027,74 10,98 0,61 15,90

Итого за день

43,14 21,71 56,71 21,55 178,22 1312,20 338,74 176,38 628,95 9,91 93,39 1129,70 12,37 0,91 19,12

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, %

100,65 0,00 103,54 0,00 102,78 99,70 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 100,40 0,00 103,70 100,80

Содержание, % от калорийности

16,00 32,00 52,00

Соотношение Б:Ж:У

1,1:1:3,7

Соотношение Са:Р

1:1,5

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 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
11/54	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 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
6/73	Щи 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

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
--------------	--------------	--------------	--------------	---------------	----------------	---------------	---------------	---------------	--------------	---------------	---------------	--------------	-------------	--------------

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, %

96,13	0,00	119,07	0,00	106,51	110,66	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	90,81	0,00	105,56	100,92
-------	------	--------	------	--------	--------	------	------	------	------	------	-------	------	--------	--------

Содержание, % от калорийности

16,00	32,00	52,00
-------	-------	-------

Соотношение Б:Ж:У

1,1:1:3,7

Соотношение Са:Р

1:1,7

Завтрак

Обед

[illegible]

Завтрак

Итого за 'Завтрак'

Обед

Итого за 'Обед'

Итого за день

Выполнение, %

Содержание, % от калорийности

Содержание: Введение

Соотношение Б:Ж:С. В.

Соотношение Са:Р

Завтрак

[illegible]

Завтрак

[illegible]

--	--

Итого за 'Обед'	830	25.63	14.93	32.60	16.30	121.25	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)

Выполнение, %

Содержание, % от калорийности

Соотношение Б:Ж:У

Соотношение Са:Р

Итого за период

Среднее за период

Норма (СанПиН 2 3/2 4 3590-20)

7-11 лет)

Решение: 0%

Выполнение, %

Содержание, % от калорийности

содержание, не соответствующее