Утверждаю

Директор ООО "Комфорт"

Поматилов С.С. _____

Согласовано

Директора МАОУ СОШ № 181

_____ и.о. Прокопеня С.В.

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 учебном году

(возрастная группа с 12 лет и старше)

Период действия меню: с 01.09.2026-16.11.2026

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ 2-х разового питания для детей от 12 лет и старше, с исключением молока и молочных продуктов

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
	Понедельник, первая неделя							
	Завтрак							
4/57	Яйцо отварное	50	6,35	6,35	5,75	0,00	0,35	78,48
2/70	Каша Дружба (греча, рис) на воде и масле растительном	250	9,78	3,60	9,98	1,62	43,10	291,27
12/8	Соус из голубики	30	0,19	0,00	0,12	0,12	12,27	48,19
11/54	Чай лимонный	200	0,18	0,00	0,04	0,05	13,75	53,14
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	1,54	0,00	0,60	0,60	10,66	53,90
-	Хлеб ржаной	30	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,68
	Итого за 'Завтрак'	**560**	**13,01**	**3,60**	**10,98**	**2,63**	**88,12**	**485,18**
	Обед							
7/59	Салат из свежих томатов с растительным маслом	100	1,31	0,00	4,00	4,00	7,64	69,94
6/57-1	Суп картофельный с бобовыми без масла сливочного	250	12,44	2,91	7,77	3,20	25,16	208,00
8/84-1	Печень по-строгановски без сметаны	100	13,90	13,22	14,70	3,04	28,60	309,00
5/8	Макаронные изделия отварные с растительным маслом	180	3,58	0,05	4,80	0,71	29,44	173,79
11/53	Напиток из плодов шиповника	200	0,18	0,00	0,05	0,06	9,63	37,58
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,30	0,00	0,60	0,60	20,85	96,69
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,00	0,60	0,60	20,85	96,69
	Итого за 'Обед'	**930**	**38,01**	**16,18**	**32,52**	**12,21**	**142,17**	**991,70**
	Итого за день		**51,02**	**19,78**	**53,12**	**14,84**	**230,29**	**1558,80**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.4282-26 12 лет и старше)		54,00	0,00	55,20	0,00	229,80	1632,00
	Выполнение, %		94,48	0,00	96,23	0,00	100,21	98,30
	Содержание, % от калорийности		18,00		45,00		37,00	
	Соотношение Б:Ж:У		1:1,1:2,1					
	Соотношение Ca:P		1:1,4					

Вторник, первая неделя

Завтрак

8/91	Фрикаделька "Школьная" куриная (филе бедра, свинина)	100	17,96	19,11	19,65	0,00	1,04	252,60
5\78-1	Булгур с овощами и маслом растительным	180	0,18	0,00	0,04	0,05	13,75	53,14
11/56	Чай с сахаром	200	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35
-	Хлеб ржаной	30	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35
	Итого за 'Завтрак'	**560**	**26,06**	**19,11**	**21,13**	**1,49**	**64,83**	**537,79**

Обед

7/23	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100	1,31	0,00	4,00	4,00	7,64	69,94
6/51-1	Борщ с капустой и картофелем	250	11,00	3,89	10,64	3,83	58,00	191,44
8/35	Жаркое по домашнему со свининой	250	17,40	19,36	31,68	9,83	60,00	354,20
11/17	Кисель из ягод	200	6,73	0,00	7,29	7,29	42,44	261,71
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	0,14	0,00	0,10	0,10	21,64	83,96
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,00	0,60	0,60	20,85	96,69
	Итого за 'Обед'	**900**	**39,88**	**23,25**	**54,31**	**25,65**	**210,57**	**1057,94**
	Итого за день		**65,94**	**42,36**	**75,44**	**27,14**	**275,40**	**1595,73**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.4282-26 12 лет и старше)		54,00	0,00	55,20	0,00	229,80	1632,00
	Выполнение, %		99,63	0,00	136,66	0,00	99,54	97,78
	Содержание, % от калорийности		12,00		41,00		48,00	
	Соотношение Б:Ж:У		1:1,5:4,1					
	Соотношение Са:Р		1:1,6					

Среда, первая неделя

Завтрак

4/57	Яйцо отварное	50	6,35	6,35	5,75	0,00	0,35	78,48
2/78-1	Каша ячневая безмолочная с маслом растительным	250	6,35	6,35	5,75	0,00	0,35	78,48
12/5	Соус из брусники	30	6,11	6,11	5,53	0,00	0,34	75,46
11/56	Чай с сахаром	200	0,19	0,00	0,12	0,12	12,26	48,19
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	0,18	0,00	0,04	0,05	13,75	53,14
-	Хлеб ржаной	30	3,08	0,00	1,20	1,20	21,32	107,80
	Итого за 'Завтрак'	**610**	**15,91**	**12,46**	**12,64**	**1,37**	**48,02**	**363,07**

Обед

7/12	Салат из моркови с сахаром и растительным маслом	100	1,34	0,00	3,03	3,03	19,97	104,92
6/63-1	Суп с макаронными изделиями без масла сливочного	250	5,55	3,05	12,08	8,04	17,95	199,79
10/14	Котлета "Флотская" из рыбы (филе минтая) с отрубями, панированая в сухарях	100	15,40	14,60	5,50	4,60	8,80	147,00
5/58-1 (2004 № 520)	Пюре картофельное без молока	180	18,30	14,30	16,90	8,07	6,10	251,00
11/5	Напиток из черноплодой рябины	200	0,24	0,00	0,05	0,06	14,07	55,61
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	0,80	0,00	0,33	0,33	36,17	138,10
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,00	0,60	0,60	20,85	96,69
	Итого за 'Обед'	**930**	**44,93**	**31,95**	**38,49**	**24,73**	**123,91**	**993,10**
	Итого за день		**60,84**	**44,41**	**51,13**	**26,10**	**171,93**	**1356,17**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.4282-26 12 лет и старше)		54,00	0,00	55,20	0,00	229,80	1632,00
	Выполнение, %		112,66	0,00	92,62	0,00	98,54	99,36
	Содержание, % от калорийности		12,00		36,00		52,00	
	Соотношение Б:Ж:У		1:1,4:4,4					
	Соотношение Са:Р		1:1,4					

Четверг, первая неделя

Завтрак

9/20-1	Бедро куриное запеченое без сметаны	100	15,55	12,97	18,69	7,18	44,29	174,10
5/8 (2004 № 516)	Макаронные изделия отварные с маслом растительным	180	3,10	0,04	4,30	0,70	25,00	173,80
11/75	Чай с шиповником	200	0,24	0,00	0,05	0,06	14,07	55,61
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	1,54	0,00	0,60	0,60	10,66	53,90
-	Хлеб ржаной	30	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35
	Итого за 'Завтрак'	**560**	**23,07**	**13,01**	**24,12**	**9,02**	**110,70**	**534,76**

Обед

7/53	Салат из свежих огурцов и томатов с маслом растительным	100	1,74	0,00	8,91	6,00	11,09	131,52
6/70-1 (2004 № 132)	Рассольник Ленинградский	250	4,11	1,03	4,77	0,37	59,23	143,13
8/14	Котлета мясная (свинина, говядина) с отрубями панированная в сухарях	100	14,07	11,68	18,98	2,12	20,00	321,00
5/15	Капуста тушеная	180	3,94	0,90	5,11	0,56	27,50	170,20
11/1	Напиток ассорти из ягод	200	0,80	0,00	0,33	0,33	36,17	138,10
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,30	0,00	0,60	0,60	20,85	96,69
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,00	0,60	0,60	20,85	96,69
	Итого за 'Обед'	**930**	**31,26**	**13,61**	**39,30**	**10,58**	**195,69**	**1097,32**
	Итого за день		**54,33**	**26,62**	**63,42**	**19,60**	**306,39**	**1632,08**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.4282-26 12 лет и старше)		54,00	0,00	55,20	0,00	229,80	1632,00
	Выполнение, %		100,61	0,00	114,89	0,00	100,63	99,50
	Содержание, % от калорийности		17,00		28,00		55,00	
	Соотношение Б:Ж:У		1,4:1:4,5					
	Соотношение Ca:P		1:1,5					

Пятница, первая неделя

Завтрак

4/58 (2018 № 2/6-1)	Омлет безмолочный запеченный или паровой	200	6,35	6,35	5,75	0,00	0,35	78,48
11/17	Чай "Каркаде" с сахаром	200	7,53	0,00	16,04	16,04	43,65	344,61
-	Фрукт свежий	130	0,19	0,00	0,12	0,12	12,26	48,19
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	0,18	0,00	0,04	0,05	13,75	53,14
-	Хлеб ржаной	30	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,68
	Итого за 'Завтрак'	**610**	**15,57**	**6,35**	**22,19**	**16,45**	**78,35**	**563,10**

Обед

7/13	Салат из белокочанной капусты с кукурузой и растительным маслом	100	1,29	0,00	5,97	5,97	7,97	86,23
6/65-1	Суп-пюре из разных овощей без молока	250	12,44	2,91	7,77	3,20	55,16	208,00
6/66	Гренки	10	1,13	0,00	0,11	0,13	7,42	35,27
9/17	Плов из птицы (филе бедра куриного) с куркумой	250	19,44	19,44	23,37	8,98	55,36	508,50
11/7	Напиток из вишни	200	3,30	0,00	0,60	0,60	20,85	96,69
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,30	0,00	0,60	0,60	20,85	96,69
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,00	0,60	0,60	20,85	96,69
	Итого за 'Обед'	**910**	**44,20**	**22,35**	**39,02**	**20,08**	**188,46**	**1128,07**
	Итого за день		**59,77**	**28,70**	**61,21**	**36,53**	**266,81**	**1691,17**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.4282-26 12 лет и старше)		54,00	0,00	55,20	0,00	229,80	1632,00
	Выполнение, %		110,68	0,00	110,89	0,00	116,11	103,63
	Содержание, % от калорийности		15,00		31,00		54,00	
	Соотношение Б:Ж:У		1,1:1:4					
	Соотношение Са:Р		1:1,5					

Понедельник, вторая неделя

Завтрак

4/57	Яйцо отварное	50	6,35	6,35	5,75	0,00	0,35	78,48
2/74	Каша вязкая пшеничная на воде с растительным маслом	250	3,60	0,00	12,75	12,75	41,88	296,55
12/8	Соус из голубики	30	0,14	0,00	0,09	0,09	9,20	36,14
11/54	Чай лимонный	200	0,18	0,00	0,04	0,05	13,75	53,14
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,08	0,00	1,20	1,20	21,32	107,81
-	Хлеб ржаной	30	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35
	Итого за 'Завтрак'	**610**	**9,64**	**0,00**	**14,56**	**14,57**	**102,83**	**570,99**

Обед

7/59	Салат из свежих томатов с растительным маслом	100	1,37	0,00	5,00	5,00	4,01	65,09
6/75-1	Щи из свежей капусты с картофелем	250	5,44	3,21	11,25	7,07	12,32	168,07
8/3	Азу из свинины	100	13,90	13,22	14,70	3,04	28,60	309,00
5/74	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	2,70	0,06	4,00	2,32	29,53	124,83
11/1	Напиток ассорти из ягод	200	29,86	17,85	15,50	3,41	59,24	489,40
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	0,18	0,00	0,04	0,05	13,75	53,14
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,00	0,60	0,60	20,85	96,69
	Итого за 'Обед'	**930**	**56,75**	**34,34**	**51,09**	**21,49**	**168,30**	**973,93**
	Итого за день		**66,39**	**34,34**	**52,55**	**36,06**	**271,13**	**1554,92**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.4282-26 12 лет и старше)		54,00	0,00	55,20	0,00	229,80	1632,00
	Выполнение, %		122,94	0,00	96,94	0,00	117,99	99,63
	Содержание, % от калорийности		16,00		34,00		49,00	
	Соотношение Б:Ж:У		1,1:1:3,3					
	Соотношение Ca:P		1:1,6					

Вторник, вторая неделя

Завтрак

4/57	Яйцо отварное	50	6,35	6,35	5,75	0,00	0,35	78,48
2/5-1	Каша Ассорти (рис, пшено) на воде и маслом растительным	250	19,60	16,13	20,50	8,19	5,30	285,00
12/8	Соус из голубики	30	6,73	0,00	7,29	7,29	42,44	261,71
11/54	Чай лимонный	200	0,18	0,00	0,04	0,05	13,75	53,14
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,08	0,00	1,20	1,20	21,32	107,80
-	Хлеб ржаной	30	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,68
	Итого за 'Завтрак'	**610**	**30,91**	**16,13**	**29,27**	**16,97**	**91,15**	**746,32**

Обед

7/57	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	100	1,67	0,00	6,01	6,01	9,69	95,93
6/57-1	Суп картофельный с бобовыми без масла сливочного	250	5,55	3,05	12,08	8,04	17,95	199,79
9/66	Жаркое по домашнему из птицы (филе бедра)	250	19,44	16,21	23,37	8,98	55,36	508,50
11/7	Напиток из вишни	200	3,94	0,90	5,11	0,56	27,50	170,20
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	0,14	0,00	0,10	0,10	21,64	83,96
-	Хлеб ржаной	50	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35
	Итого за 'Обед'	**900**	**33,38**	**20,16**	**47,15**	**24,17**	**148,82**	**1135,73**
	Итого за день		**64,29**	**36,29**	**76,42**	**41,14**	**239,97**	**1882,06**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.4282-26 12 лет и старше)		54,00	0,00	55,20	0,00	229,80	1632,00
	Выполнение, %		119,06	0,00	138,44	0,00	104,43	115,32
	Содержание, % от калорийности		16,00		44,00		41,00	
	Соотношение Б:Ж:У		1:1,2:2,6					
	Соотношение Са:Р		1:1,5					

Среда, вторая неделя

Завтрак

9\19	Голень куриная панированная в сухарях	100	6,35	6,35	5,75	0,00	0,35	78,48
5/78-1	Булгур с овощами и маслом растительным	180	7,04	0,00	14,26	14,26	45,20	335,94
11/56	Чай с сахаром	200	9,39	0,00	19,01	19,01	60,27	447,91
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	0,18	0,00	0,04	0,05	13,75	53,14
-	Хлеб ржаной	30	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35
	Итого за 'Завтрак'	**560**	**25,60**	**6,35**	**39,54**	**33,80**	**136,25**	**992,82**

Обед

7/19	Салат из моркови, сахара и изюма, с растительным маслом	100	1,34	0,00	3,03	3,03	19,97	104,92
6/56	Суп из овощей	250	12,44	2,91	7,77	3,20	25,16	208,00
8/16	Тефтелька мясная с рисом (свинина, филе куриное)	100	28,30	20,16	15,00	10,24	56,00	466,00
5/8 (2004 № 516)	Макаронные изделия отварные с маслом растительным	180	0,18	0,00	0,04	0,05	13,75	53,14
11/53	Напиток из плодов шиповника	200	3,30	0,00	0,60	0,60	20,85	96,69
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,30	0,00	0,60	0,60	20,85	96,69
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,00	0,60	0,60	20,85	96,69
	Итого за 'Обед'	**930**	**52,16**	**23,07**	**27,64**	**18,32**	**177,43**	**1122,13**
	Итого за день		**77,76**	**29,42**	**67,18**	**52,12**	**313,68**	**2114,94**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.4282-26 12 лет и старше)		54,00	0,00	55,20	0,00	229,80	1632,00
	Выполнение, %		100,80	0,00	107,50	0,00	106,50	129,59
	Содержание, % от калорийности		13,00		33,00		54,00	
	Соотношение Б:Ж:У		1:1,2:4,3					
	Соотношение Ca:P		1:1,6					

Четверг, вторая неделя

Завтрак

4/57	Яйцо отварное	50	6,35	6,35	5,75	0,00	0,35	78,48
2/61/3	Каша жидкая рисовая на воде с маслом растительным и яблоками	250	5,02	0,00	12,10	12,10	36,57	264,94
12/5	Соус из брусники	30	0,18	0,00	0,04	0,05	13,75	53,14
11/54	Чай лимонный	200	3,08	0,00	1,20	1,20	21,32	107,81
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35
-	Хлеб ржаной	30	0,52	0,00	0,52	0,52	15,08	63,28
	Итого за 'Завтрак'	**610**	**11,44**	**0,00**	**14,34**	**14,35**	**103,40**	**566,52**

Обед

7/42	Салат из белокочанной капусты с томатами и растительным маслом	100	1,64	0,00	5,00	5,00	9,55	87,43
6/63-1	Суп с макаронными изделиями бас масла сливочного	250	11,00	3,89	10,64	3,83	58,00	191,44
10/5	Филе минтая тушенное с овощами	100	17,14	19,44	31,70	8,98	47,23	542,22
5/58-1 (2004 № 520)	Пюре картофельное без молока	180	0,00	0,00	0,00	0,00	18,63	71,53
11/54	Чай лимонный с сахаром	200	3,30	0,00	0,60	0,60	20,85	96,69
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,30	0,00	0,60	0,60	20,85	96,69
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,00	0,60	0,60	20,85	96,69
	Итого за 'Обед'	**930**	**39,68**	**23,33**	**49,14**	**19,61**	**195,96**	**1182,69**
	Итого за день		**51,78**	**23,33**	**63,48**	**33,96**	**299,36**	**1749,21**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.4282-26 12 лет и старше)		54,00	0,00	55,20	0,00	229,80	1632,00
	Выполнение, %		95,89	0,00	103,20	0,00	99,50	107,18
	Содержание, % от калорийности		15,00		36,00		49,00	
	Соотношение Б:Ж:У		1:1,1:3,4					
	Соотношение Са:Р		1:2,4					

Пятница, вторая неделя

Завтрак

5/75	Морковная запеканка с маслом растительным	200	6,35	6,35	5,75	0,00	0,35	78,48
11/17	Чай "Каркаде" с сахаром	200	7,53	0,00	16,04	16,04	43,65	344,61
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	0,19	0,00	0,12	0,12	12,26	48,19
-	Хлеб ржаной	30	0,18	0,00	0,04	0,05	13,75	53,14
-	Фрукт свежий	130	1,54	0,00	0,60	0,60	10,66	53,90
	Итого за 'Завтрак'	**610**	**15,79**	**6,35**	**22,55**	**16,81**	**80,67**	**578,33**

Обед

7/23	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100	1,34	0,00	3,03	3,03	19,97	104,92
6/3	Борщ с морской капустой	250	5,31	3,21	10,73	8,00	16,16	176,44
9/18	Котлета мясная (филе грудки, свинина) панированная в сухарях "АБВГД"	100	14,07	11,68	18,98	2,12	20,00	321,00
5/8 (2004 № 516)	Макаронные изделия отварные с маслом растительным	180	6,73	0,00	7,29	7,29	42,44	261,71
11/1	Напиток яблочно-ягодный с сахаром	200	0,40	0,00	0,10	0,00	21,50	87,00
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,00	0,60	0,60	20,85	96,69
	Итого за 'Обед'	**930**	**33,79**	**14,89**	**41,21**	**21,52**	**157,60**	**1125,12**
	Итого за день		**49,58**	**21,24**	**63,76**	**38,33**	**238,27**	**1703,44**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.4282-26 12 лет и старше)		54,00	0,00	55,20	0,00	229,80	1632,00
	Выполнение, %		99,50	0,00	115,51	0,00	103,69	104,38
	Содержание, % от калорийности		20,00		26,00		54,00	
	Соотношение Б:Ж:У		1,8:1:4,7					
	Соотношение Са:Р		1:2,5					
	Итого за период		**557,62**	**162,05**	**575,66**	**202,56**	**2618,30**	**17084,11**
	Среднее за пернод		**55,76**	**16,21**	**57,57**	**20,26**	**261,83**	**1708,41**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.4282-26 12 лет и старше)		54,00	0,00	55,20	0,00	229,80	1632,00
	Выполнение, %		103,26	0,00	104,29	0,00	113,94	104,68
	Содержание, % от калорийности		13,06		30,33		0,00	

*** Блюда (изделия) изготовлены с использованием йодированной соли**