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 7 до 11 лет)

Период действия меню: с 01.09.2026-16.11.2026

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

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, 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	210	8,20	3,00	8,40	1,36	36,20	244,00
12/8	Соус из голубики	30	0,19	0,00	0,12	0,12	12,27	48,19
11/54	Чай лимонный	200	0,24	0,00	0,05	0,06	14,07	55,61
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	3,30	0,00	0,60	0,60	20,85	96,69
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,68
	Итого за 'Завтрак'	**550**	**13,25**	**3,00**	**9,41**	**2,38**	**91,73**	**483,16**
	Обед							
7/59	Салат из свежих томатов с растительным маслом	80	0,80	0,80	4,58	4,88	3,83	61,40
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	90	12,74	11,78	14,22	6,36	38,00	191,04
5/8	Макаронные изделия отварные с растительным маслом	150	5,65	0,04	4,07	0,66	35,42	200,44
11/53	Напиток из плодов шиповника	200	0,24	0,00	0,05	0,06	0,30	55,61
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,30	0,00	0,60	0,60	20,85	96,69
-	Хлеб ржаной	30	3,30	0,00	0,60	0,60	20,85	96,69
	Итого за 'Обед'	**850**	**38,47**	**15,53**	**31,89**	**16,36**	**144,41**	**909,86**
	Итого за день		**51,72**	**18,53**	**41,30**	**18,74**	**236,14**	**1348,20**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.4282-26 7-11 лет)		46,20	0,00	47,40	0,00	201,00	1410,00
	Выполнение, %		111,95	0,00	96,94	0,00	117,48	99,63
	Содержание, % от калорийности		19,00		38,00		44,00	
	Соотношение Б:Ж:У		1,1:1:2,7					
	Соотношение Са:Р		1:1,4					

Вторник, первая неделя

Завтрак

8/91	Фрикаделька "Школьная" куриная (филе бедра, свинина)	90	12,50	14,18	13,05	2,11	17,44	223,10
5\78-1	Булгур с овощами и маслом растительным	150	5,40	5,50	6,13	8,10	30,96	209,50
11/56	Чай с сахаром	200	0,18	0,00	0,04	0,05	13,75	53,14
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	3,30	0,00	0,60	0,60	20,85	96,69
-	Хлеб ржаной	20	3,30	0,00	0,60	0,60	20,85	96,69
	Итого за 'Завтрак'	**500**	**24,68**	**19,68**	**20,42**	**11,46**	**103,85**	**679,12**

Обед

7/23	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	80	0,59	0,00	4,77	4,77	2,58	54,03
6/51-1	Борщ с капустой и картофелем	250	5,55	3,05	5,89	8,04	17,95	159,79
8/35	Жаркое по домашнему со свининой	200	16,58	11,44	17,50	6,46	36,50	327,07
11/17	Кисель из ягод	200	0,10	0,00	0,00	0,06	27,00	105,50
-	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 'Обед'	**810**	**28,10**	**14,49**	**29,12**	**20,29**	**117,39**	**801,10**
	Итого за день		**52,78**	**34,17**	**49,54**	**31,75**	**221,24**	**1480,21**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.4282-26 7-11 лет)		46,20	0,00	47,40	0,00	201,00	1410,00
	Выполнение, %		114,24	0,00	104,51	0,00	110,07	104,98
	Содержание, % от калорийности		11,00		40,00		49,00	
	Соотношение Б:Ж:У		1:1,5:4,3					
	Соотношение Са:Р		1:1,7					

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	210	7,23	14,18	9,52	2,11	5,80	110,60
12/5	Соус из брусники	30	0,00	0,00	0,00	0,09	1,20	36,14
11/56	Чай с сахаром	200	0,18	0,00	0,04	0,05	13,75	53,14
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,68
	Итого за 'Завтрак'	**550**	**11,37**	**14,18**	**10,28**	**2,97**	**45,77**	**315,91**

Обед

7/12	Салат из моркови с сахаром и растительным маслом	80	0,92	0,00	3,99	3,99	12,82	85,90
6/63-1	Суп с макаронными изделиями без масла сливочного	250	11,00	3,89	10,64	3,83	58,00	191,44
10/14	Котлета "Флотская" из рыбы (филе минтая) с отрубями, панированая в сухарях	90	15,40	14,60	5,50	4,60	8,80	147,00
5/58-1 (2004 № 520)	Пюре картофельное без молока	150	3,28	0,75	4,26	0,46	22,92	141,83
11/5	Напиток из черноплодой рябины	200	0,18	0,00	0,07	0,07	0,30	42,36
-	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 'Обед'	**850**	**36,06**	**19,24**	**25,42**	**13,91**	**136,20**	**763,24**
	Итого за день		**47,43**	**33,42**	**35,70**	**16,88**	**181,97**	**1079,14**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.4282-26 7-11 лет)		46,20	0,00	47,40	0,00	201,00	1410,00
	Выполнение, %		102,66	0,00	99,52	0,00	98,63	76,54
	Содержание, % от калорийности		12,00		34,00		55,00	
	Соотношение Б:Ж:У		1:1,3:4,6					
	Соотношение Са:Р		1:1,4					

Четверг, первая неделя

Завтрак

9/20-1	Бедро куриное запеченое без сметаны	90	10,80	2,35	9,10	0,16	13,56	149,30
5/8 (2004 № 516)	Макаронные изделия отварные с маслом растительным	150	5,65	0,04	4,07	0,66	35,42	200,44
11/75	Чай с шиповником	200	0,66	2,90	0,22	0,60	14,42	56,10
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,68
	Итого за 'Завтрак'	**500**	**21,07**	**5,29**	**14,11**	**2,14**	**88,42**	**521,86**

Обед

7/53	Салат из свежих огурцов и томатов с маслом растительным	80	0,70	0,00	4,81	4,81	1,60	57,72
6/70-1 (2004 № 132)	Рассольник Ленинградский	250	5,55	3,05	12,08	8,04	17,95	199,79
8/14	Котлета мясная (свинина, говядина) с отрубями панированная в сухарях	90	13,80	11,68	12,62	2,12	33,65	230,56
5/15	Капуста тушеная	150	3,50	0,04	4,00	0,59	19,50	103,20
11/1	Напиток ассорти из ягод	200	0,14	0,00	0,10	0,10	0,12	83,96
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,30	0,00	0,30	0,24	23,40	112,00
-	Хлеб ржаной	30	2,00	0,00	0,40	0,24	10,00	58,00
	Итого за 'Обед'	**850**	**28,99**	**14,77**	**34,31**	**16,14**	**106,22**	**845,23**
	Итого за день		**50,06**	**20,06**	**48,42**	**18,28**	**194,64**	**1367,09**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.4282-26 7-11 лет)		46,20	0,00	47,40	0,00	201,00	1410,00
	Выполнение, %		108,35	0,00	102,15	0,00	100,63	99,50
	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

4/58 (2018 № 2/6-1)	Омлет безмолочный запеченный или паровой	150	17,96	19,11	19,65	0,00	1,04	252,60
11/17	Чай "Каркаде" с сахаром	200	0,18	0,00	0,04	0,05	13,75	53,14
-	Фрукт свежий	130	0,52	0,00	0,52	0,52	15,08	63,28
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,68
	Итого за 'Завтрак'	**540**	**22,62**	**19,11**	**20,93**	**1,29**	**54,89**	**485,05**

Обед

7/13	Салат из белокочанной капусты с кукурузой и растительным маслом	80	1,33	4,30	5,12	4,81	7,75	73,52
6/65-1	Суп-пюре из разных овощей без молока	250	4,11	1,03	4,77	0,37	59,23	143,13
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	200	15,55	12,97	15,90	7,18	90,50	408,60
11/7	Напиток из вишни	200	0,18	0,00	0,05	0,06	0,32	37,58
-	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 'Обед'	**820**	**27,58**	**18,30**	**26,91**	**13,51**	**198,58**	**852,80**
	Итого за день		**50,20**	**37,41**	**47,84**	**14,80**	**253,47**	**1337,85**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.4282-26 7-11 лет)		46,20	0,00	47,40	0,00	201,00	1410,00
	Выполнение, %		99,52	0,00	100,93	0,00	126,11	99,63
	Содержание, % от калорийности		16,00		32,00		52,00	
	Соотношение Б:Ж:У		1,1:1:3,7					
	Соотношение Ca:P		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	210	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	0,24	0,00	0,05	0,06	14,07	55,61
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	3,30	0,00	0,60	0,60	20,85	96,69
-	Хлеб ржаной	20	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35
	Итого за 'Завтрак'	**550**	**9,92**	**0,00**	**13,97**	**13,98**	**102,68**	**562,34**

Обед

7/59	Салат из свежих томатов с растительным маслом	80	0,80	0,80	0,90	4,88	2,80	61,60
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	90	12,30	12,97	11,60	7,18	38,90	213,40
5/74	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	2,70	0,06	4,00	2,32	29,53	124,83
11/1	Напиток ассорти из ягод	200	0,14	0,00	0,10	0,10	1,50	83,96
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,30	0,00	0,60	0,60	20,85	96,69
-	Хлеб ржаной	30	3,30	0,00	0,60	0,60	20,85	96,69
	Итого за 'Обед'	**850**	**27,98**	**17,04**	**29,05**	**22,75**	**126,75**	**845,24**
	Итого за день		**37,90**	**17,04**	**45,03**	**36,73**	**229,43**	**1407,58**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.4282-26 7-11 лет)		46,20	0,00	47,40	0,00	201,00	1410,00
	Выполнение, %		99,52	0,00	100,30	0,00	114,14	99,83
	Содержание, % от калорийности		16,00		32,00		52,00	
	Соотношение Б:Ж:У		1,1:1:3,7					
	Соотношение Са:Р		1:1,7					

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	210	5,64	0,00	11,41	11,41	36,16	268,75
12/8	Соус из голубики	30	0,12	0,00	0,00	0,00	8,37	33,60
11/54	Чай лимонный	200	0,24	0,00	0,05	0,06	14,07	55,61
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	3,30	0,00	0,60	0,60	20,85	96,69
-	Хлеб ржаной	20	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35
	Итого за 'Завтрак'	**550**	**11,94**	**0,00**	**12,54**	**12,55**	**96,13**	**532,00**

Обед

7/57	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	80	0,80	0,80	0,90	4,88	2,80	61,60
6/57-1	Суп картофельный с бобовыми без масла сливочного	250	12,44	2,91	7,77	3,20	25,16	208,00
9/66	Жаркое по домашнему из птицы (филе бедра)	200	13,71	12,97	25,36	7,18	37,78	433,77
11/7	Напиток из вишни	200	0,18	0,00	0,05	0,06	9,63	37,58
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35
-	Хлеб ржаной	30	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,68
	Итого за 'Обед'	**810**	**31,09**	**16,68**	**34,80**	**16,04**	**100,39**	**856,98**
	Итого за день		**43,03**	**16,68**	**47,34**	**28,59**	**196,52**	**1388,98**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.4282-26 7-11 лет)		46,20	0,00	47,40	0,00	201,00	1410,00
	Выполнение, %		100,30	0,00	105,60	0,00	103,20	100,89
	Содержание, % от калорийности		15,00		43,00		42,00	
	Соотношение Б:Ж:У		1:1,3:2,8					
	Соотношение Са:Р		1:1,6					

Среда, вторая неделя

Завтрак

9\19	Голень куриная панированная в сухарях	90	11,20	16,13	11,80	8,19	9,45	154,56
5/78-1	Булгур с овощами и маслом растительным	150	7,80	5,50	4,10	8,10	34,20	251,93
11/56	Чай с сахаром	200	0,18	0,00	0,04	0,05	13,75	53,14
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35
-	Хлеб ржаной	20	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35
	Итого за 'Завтрак'	**500**	**24,46**	**21,63**	**16,90**	**17,30**	**90,76**	**614,33**

Обед

7/19	Салат из моркови, сахара и изюма, с растительным маслом	80	1,07	0,00	2,42	2,42	9,68	83,94
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)	90	13,71	12,97	25,36	7,18	37,78	433,77
5/8 (2004 № 516)	Макаронные изделия отварные с маслом растительным	150	5,65	0,04	4,07	0,66	35,42	200,44
11/53	Напиток из плодов шиповника	200	0,24	0,00	0,05	0,06	0,30	55,61
-	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 'Обед'	**850**	**38,39**	**15,92**	**40,63**	**14,48**	**141,70**	**1136,45**
	Итого за день		**62,85**	**37,55**	**57,53**	**31,78**	**191,86**	**1348,13**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.4282-26 7-11 лет)		46,20	0,00	47,40	0,00	201,00	1410,00
	Выполнение, %		136,04	0,00	121,37	0,00	98,54	99,36
	Содержание, % от калорийности		12,00		34,00		54,00	
	Соотношение Б:Ж:У		1:1,2:4,4					
	Соотношение Са:Р		1:1,5					

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	200	6,03	0,00	12,83	12,83	34,92	275,69
12/5	Соус из брусники	30	0,00	0,00	0,00	0,09	1,20	36,14
11/54	Чай лимонный	200	0,24	0,00	0,05	0,06	14,07	55,61
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,30	0,00	0,60	0,60	20,85	96,69
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,68
	Итого за 'Завтрак'	**550**	**10,89**	**0,00**	**13,72**	**13,82**	**79,38**	**502,81**

Обед

7/42	Салат из белокочанной капусты с томатами и растительным маслом	80	1,31	0,00	4,00	4,00	7,64	69,94
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	13,55	12,97	13,89	7,18	24,29	306,80
5/58-1 (2004 № 520)	Пюре картофельное без молока	150	3,28	0,75	4,26	0,46	22,92	141,83
11/54	Чай лимонный с сахаром	200	0,24	0,00	0,05	0,06	14,07	55,61
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,30	0,00	0,60	0,60	20,85	96,69
-	Хлеб ржаной	30	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35
	Итого за 'Обед'	**860**	**35,32**	**17,61**	**33,92**	**16,61**	**164,45**	**939,66**
	Итого за день		**44,31**	**17,61**	**47,64**	**30,43**	**243,83**	**1442,47**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.4282-26 7-11 лет)		46,20	0,00	47,40	0,00	201,00	1410,00
	Выполнение, %		99,36	0,00	103,40	0,00	105,30	102,30
	Содержание, % от калорийности		14,00		34,00		52,00	
	Соотношение Б:Ж:У		1:1,1:3,7					
	Соотношение Са:Р		1:2,6					

Пятница, вторая неделя

Завтрак

5/75	Морковная запеканка с маслом растительным	150	19,93	19,90	17,10	3,10	17,99	305,90
11/17	Чай "Каркаде" с сахаром	200	2,16	2,16	2,55	0,00	16,65	95,22
-	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	107,81
-	Фрукт свежий	130	0,52	0,00	0,52	0,52	15,08	63,28
	Итого за 'Завтрак'	**560**	**25,87**	**22,06**	**21,41**	**4,87**	**84,79**	**625,35**

Обед

7/23	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	80	0,59	0,00	4,77	4,77	2,58	54,03
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"	90	10,63	11,68	8,20	7,30	7,90	163,50
5/8 (2004 № 516)	Макаронные изделия отварные с маслом растительным	150	5,65	0,04	4,07	0,66	35,42	200,44
11/1	Напиток яблочно-ягодный с сахаром	200	0,40	0,00	0,10	0,00	21,50	87,00
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,30	0,00	0,60	0,60	20,85	96,69
-	Хлеб ржаной	30	3,30	0,00	0,60	0,60	20,85	96,69
	Итого за 'Обед'	**850**	**29,18**	**14,93**	**29,07**	**21,93**	**125,26**	**874,79**
	Итого за день		**55,05**	**36,99**	**50,48**	**26,80**	**210,05**	**1500,14**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.4282-26 7-11 лет)		46,20	0,00	47,40	0,00	201,00	1410,00
	Выполнение, %		99,63	0,00	106,50	0,00	99,54	106,39
	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**	**147,54**	**498,15**	**108,60**	**2291,58**	**14660,45**
	Среднее за пернод		**49,11**	**14,75**	**49,82**	**10,86**	**229,16**	**1466,05**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.4282-26 7-11 лет)		46,20	0,00	47,40	0,00	201,00	1410,00
	Выполнение, %		106,30	0,00	105,09	0,00	114,01	103,97
	Содержание, % от калорийности		13,40		30,58		0,00	

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