Утверждаю

Директор ООО "Комфорт"

Поматилов С.С. _____

Согласовано

Директора МАОУ СОШ № 181

_____ и.о. Прокопеня С.В.

Примерное меню обедов (2 смена) 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 обедов для детей от 12 лет и старше

№	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							
	Обед							
7/59	Салат из свежих томатов с растительным маслом	100	1,01	0,00	5,06	6,06	4,79	76,75
7/57	Суп картофельный с бобовыми	250	10,63	2,91	7,77	3,20	25,16	212,60
8/84	Печень по-строгановски	100	10,30	11,78	13,77	6,36	28,30	205,30
5/54	Макаронные изделия отварные	180	3,58	0,05	5,80	0,71	29,44	176,50
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	0,30	0,24	23,40	112,00
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,00	0,30	0,24	23,40	112,00
	Итого за 'Обед'	**930**	**32,36**	**14,74**	**33,05**	**16,87**	**134,79**	**950,76**
	Итого за день		**32,36**	**14,74**	**33,05**	**16,87**	**134,79**	**950,76**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше) в пересчете на 35%		31,50	0,00	32,20	0,00	134,05	952,00
	Выполнение, %		102,73	0,00	102,64	0,00	100,55	99,87
	Содержание, % от калорийности		20,00		33,00		47,00	
	Соотношение Б:Ж:У		1,3:1:3,3					
	Соотношение Са:Р		1:1,5					
	Вторник, первая неделя							
	Обед							
7/23	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100	0,74	0,00	5,97	5,97	3,22	67,54
6/51	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,55	3,05	5,89	8,04	17,95	187,96
8/35	Жаркое по домашнему со свининой	250	20,30	19,36	18,56	9,83	50,70	420,10
11/17	Кисель из ягод	200	0,10	0,00	0,00	0,06	27,00	105,50
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	0,24	0,00	0,05	0,06	14,07	55,61
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,00	0,30	0,24	23,40	112,00
	Итого за 'Обед'	**900**	**30,23**	**22,41**	**30,77**	**24,20**	**136,34**	**948,71**
	Итого за день		**30,23**	**22,41**	**30,77**	**24,20**	**136,34**	**948,71**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше) в пересчете на 35%		31,50	0,00	32,20	0,00	134,05	952,00
	Выполнение, %		95,97	0,00	95,56	0,00	101,71	99,65
	Содержание, % от калорийности		12,00		49,00		40,00	
	Соотношение Б:Ж:У		1:1,8:3,4					
	Соотношение Са:Р		1:3,3					

Среда, первая неделя

Обед

7/12	Салат из моркови с сахаром и растительным маслом	100	1,15	0,00	4,98	4,98	16,03	107,37
6/63	Суп с макаронными изделиями	250	9,00	3,89	8,60	3,83	25,80	236,50
10/14	Котлета "Флотская" из филе минтая панированная в сухарях	100	10,30	16,10	13,20	5,30	9,80	186,40
5/58	Пюре картофельное	180	3,94	0,90	5,11	0,56	23,01	170,20
11/5	Напиток из черноплодой рябины	200	0,18	0,00	0,07	0,07	14,30	42,36
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,30	0,00	0,30	0,24	23,40	112,00
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,00	0,30	0,24	23,40	112,00
	Итого за 'Обед'	**930**	**31,17**	**20,89**	**32,56**	**15,22**	**135,74**	**966,83**
	Итого за день		**31,17**	**20,89**	**32,56**	**15,22**	**135,74**	**966,83**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше) в пересчете на 35%		31,50	0,00	32,20	0,00	134,05	952,00
	Выполнение, %		98,95	0,00	101,12	0,00	101,26	101,56
	Содержание, % от калорийности		12,00		37,00		51,00	
	Соотношение Б:Ж:У		1:1,3:4,1					
	Соотношение Са:Р		1:4,7					

Четверг, первая неделя

Обед

7/53	Салат из свежих огурцов и томатов с маслом растительным	100	1,67	0,00	6,01	6,01	9,69	95,93
6/70	Рассольник Ленинградский со сметаной	250	5,60	3,05	7,80	8,04	42,36	227,60
8/14	Котлета мясная (свинина, говядина) с отрубями панированная в сухарях	100	16,50	11,68	13,40	2,12	8,80	153,60
5/15	Капуста тушеная	180	3,25	0,05	4,82	0,71	26,50	166,50
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	50	3,30	0,00	0,30	0,24	23,40	112,00
	Итого за 'Обед'	**930**	**33,76**	**14,78**	**32,73**	**17,46**	**134,27**	**951,60**
	Итого за день		**33,76**	**14,78**	**32,73**	**17,46**	**134,27**	**951,60**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше) в пересчете на 35%		31,50	0,00	32,20	0,00	134,05	952,00
	Выполнение, %		107,18	0,00	101,64	0,00	100,16	99,96
	Содержание, % от калорийности		17,00		24,00		59,00	
	Соотношение Б:Ж:У		1,6:1:5,7					
	Соотношение Са:Р		1:2,2					

Пятница, первая неделя

Обед

7/13	Салат из белокочанной капусты с кукурузой и растительным маслом	100	2,30	0,00	6,01	6,01	4,01	72,15
6/65	Суп-пюре из разных овощей	250	4,11	1,03	4,77	0,37	26,50	213,50
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	17,50	16,10	15,60	5,30	42,30	265,70
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	1,50	83,96
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,00	0,30	0,24	23,40	112,00
	Итого за 'Обед'	**910**	**32,42**	**18,03**	**32,00**	**12,71**	**132,63**	**952,77**
	Итого за день		**32,42**	**18,03**	**32,00**	**12,71**	**132,63**	**952,77**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше) в пересчете на 35%		31,50	0,00	32,20	0,00	134,05	952,00
	Выполнение, %		102,91	0,00	99,38	0,00	98,94	100,08
	Содержание, % от калорийности		18,00		26,00		57,00	
	Соотношение Б:Ж:У		1,5:1:4,9					
	Соотношение Са:Р		1:2,9					

Понедельник, вторая неделя

Обед

7/59	Салат из свежих томатов с растительным маслом	100	1,01	0,00	5,06	6,06	4,79	76,75
6/73	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	5,44	3,21	9,20	7,07	12,32	310,20
8/3	Азу из свинины	100	13,80	19,44	13,40	8,98	12,00	260,30
5/74	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	5,70	0,06	4,20	2,32	48,60	293,10
11/1	Напиток ассорти из ягод	200	0,14	0,00	0,10	0,10	11,60	83,96
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,30	0,00	0,30	0,24	23,40	112,00
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,00	0,30	0,24	23,40	112,00
	Итого за 'Обед'	**930**	**32,69**	**22,71**	**32,56**	**25,01**	**136,11**	**955,22**
	Итого за день		**32,69**	**22,71**	**32,56**	**25,01**	**136,11**	**955,22**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше) в пересчете на 35%		31,50	0,00	32,20	0,00	134,05	952,00
	Выполнение, %		103,78	0,00	101,12	0,00	101,54	100,34
	Содержание, % от калорийности		21,00		34,00		45,00	
	Соотношение Б:Ж:У		1,4:1:3					
	Соотношение Са:Р		1:2,9					

Вторник, вторая неделя

Обед

7/34	Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом	100	3,80	0,00	6,81	4,81	6,23	96,40
6/57	Суп картофельный с бобовыми	250	6,60	2,91	7,77	3,20	32,50	302,60
9/66	Жаркое по домашнему с птицей (филе бедра)	250	15,90	14,30	18,45	8,07	53,40	264,30
11/7	Напиток из вишни	200	0,14	0,00	0,10	0,10	0,60	83,96
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,30	0,00	0,30	0,24	23,40	112,00
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,00	0,30	0,24	23,40	112,00
	Итого за 'Обед'	**900**	**33,04**	**17,21**	**33,73**	**16,66**	**139,53**	**971,26**
	Итого за день		**33,04**	**17,21**	**33,73**	**16,66**	**139,53**	**971,26**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше) в пересчете на 35%		31,50	0,00	32,20	0,00	134,05	952,00
	Выполнение, %		104,89	0,00	104,75	0,00	104,09	102,02
	Содержание, % от калорийности		14,00		43,00		43,00	
	Соотношение Б:Ж:У		1:1,4:3,2					
	Соотношение Ca:P		1:2,1					

Среда, вторая неделя

Обед

7/83	Салат из моркови, сахара и изюма	100	1,30	0,00	4,98	4,98	13,72	98,78
6/56	Суп из овощей	250	6,10	2,91	4,40	3,20	39,15	192,78
8/16	Тефтелька мясная с рисом (свинина, филе куриное)	100	10,30	13,20	15,20	16,20	4,40	138,50
5/54	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,73	0,00	7,29	7,29	29,50	246,20
11/53	Напиток из плодов шиповника	200	0,20	0,00	0,10	0,05	0,50	56,00
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,30	0,00	0,30	0,24	23,40	112,00
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,00	0,30	0,24	23,40	112,00
	Итого за 'Обед'	**930**	**31,23**	**16,11**	**32,57**	**32,20**	**134,07**	**956,26**
	Итого за день		**31,23**	**16,11**	**32,57**	**32,20**	**134,07**	**956,26**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше) в пересчете на 35%		31,50	0,00	32,20	0,00	134,05	952,00
	Выполнение, %		99,14	0,00	101,15	0,00	100,01	100,45
	Содержание, % от калорийности		13,00		34,00		53,00	
	Соотношение Б:Ж:У		1:1,2:4,1					
	Соотношение Ca:P		1:4,4					

Четверг, вторая неделя

Обед

7/42	Салат из белокочанной капусты с томатами и маслом растительным	100	1,40	0,00	6,00	5,00	4,00	80,00
6/63	Суп с макаронными изделиями	250	6,40	3,89	6,30	3,83	58,00	146,20
10/5	Филе минтая тушенное с овощами	100	13,40	16,21	13,45	8,98	13,45	300,50
5/58	Пюре картофельное	180	3,94	0,90	5,11	0,56	15,40	146,20
11/54	Чай лимонный с сахаром	200	0,24	0,00	0,05	0,06	0,30	55,61
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,30	0,00	0,30	0,24	23,40	112,00
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,00	0,30	0,24	23,40	112,00
	Итого за 'Обед'	**930**	**31,98**	**21,00**	**31,51**	**18,91**	**137,95**	**952,51**
	Итого за день		**31,98**	**21,00**	**31,51**	**18,91**	**137,95**	**952,51**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше) в пересчете на 35%		31,50	0,00	32,20	0,00	134,05	952,00
	Выполнение, %		101,52	0,00	97,86	0,00	102,91	100,05
	Содержание, % от калорийности		14,00		41,00		45,00	
	Соотношение Б:Ж:У		1:1,3:3,3					
	Соотношение Са:Р		0,04					

Пятница, вторая неделя

Обед

7/23	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100	1,31	0,00	4,00	4,00	7,64	69,94
6/75	Борщ с морской капустой и со сметаной	250	5,31	3,21	10,73	8,00	16,16	189,50
9/18	Котлета мясная (филе грудки, свинина) панированная в сухарях "АБВГД"	100	14,80	12,98	13,50	8,10	8,80	184,30
5/54	Макаронные изделия отварные	180	3,25	0,05	4,82	0,71	35,58	199,40
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	0,30	0,24	23,40	112,00
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,00	0,30	0,24	23,40	112,00
	Итого за 'Обед'	**930**	**31,67**	**16,24**	**33,75**	**21,29**	**136,48**	**954,14**
	Итого за день		**31.67**	**16.24**	**33.75**	**21.29**	**136.48**	**954.14**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше) в пересчете на 35%		31,50	0,00	32,20	0,00	134,05	952,00
	Выполнение, %		100,55	0,00	104,81	0,00	101,81	100,22
	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		**321,00**	**121,78**	**325,00**	**134,89**	**1332,30**	**9519,60**
	Среднее за период		**32,10**	**12,18**	**32,50**	**13,49**	**133,23**	**951,96**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше) в пересчете на 35%		31,50	0,00	32,20	0,00	134,05	952,00
	Выполнение, %		101,90	0,00	100,93	0,00	99,39	100,00
	Содержание, % от калорийности		13,49		30,73			