Утверждаю

Директор ООО "Комфорт"

Поматилов С.С. _____

Согласовано

Директора МАОУ СОШ № 181

_____ и.о. Прокопеня С.В.

Примерное 2-х разовое меню 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

№	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							
1/57	Бутерброд с сыром и маслом сливочным на батоне витаминизированном 20/10/10 г	40	6,15	2,35	9,15	0,16	19,70	213,50
2/71	Каша молочная "Дружба" (греча, рис) с маслом сливочным	210	11,60	3,00	10,30	1,36	31,20	231,65
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 ржаной	20	1,30	0,00	0,20	0,36	6,70	39,00
	Итого за 'Завтрак'	**500**	**19,48**	**5,35**	**19,82**	**2,06**	**83,94**	**587,95**
	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	Суп картофельный с бобовыми	250	7,40	2,91	7,77	3,20	25,16	208,00
8/84	Печень по-строгановски	90	10,87	11,78	10,96	6,36	19,50	180,30
5/54	Макаронные изделия отварные	150	3,65	0,04	4,07	0,66	35,42	145,80
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	30	2,00	0,00	0,40	0,24	10,00	58,00
	Итого за 'Обед'	**850**	**28,26**	**15,53**	**28,13**	**15,64**	**117,61**	**821,11**
	Итого за день		**47,74**	**20,88**	**47,95**	**17,70**	**201,55**	**1409,05**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет) в пересчете на 60%		46,20	0,00	47,40	0,00	201,00	1410,00
	Выполнение, %		100,28	0,00	100,36	0,00	109,02	103,71
	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

9/16	Фрикаделька "Школьная" куриная (филе бедра, свинина)	90	12,50	14,18	13,05	2,11	17,44	223,10
5\78	Булгур с овощами	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	2,64	0,00	0,30	0,48	18,70	90,00
-	Хлеб ржаной	20	1,30	0,00	0,20	0,36	6,70	39,00
-	Фрукт свежий	130	0,52	0,00	0,52	0,52	15,08	63,28
	Итого за 'Завтрак'	**630**	**19,90**	**19,68**	**19,94**	**11,14**	**83,93**	**588,02**

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	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,55	3,05	5,89	8,04	17,95	165,50
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	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'	**810**	**28,12**	**14,49**	**28,86**	**19,81**	**117,43**	**822,10**
	Итого за день		**48,02**	**34,17**	**48,80**	**30,95**	**201,36**	**1410,12**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)		46,20	0,00	47,40	0,00	201,00	1410,00
	Выполнение, %		101,58	0,00	105,40	0,00	100,21	98,49
	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

1/57	Бутерброд с сыром и маслом сливочным на батоне витаминизированном 20/10/10 г	40	5,13	2,35	6,15	0,16	19,70	213,00
2/57	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	210	9,78	1,97	10,90	0,13	31,20	169,50
12/5	Соус из брусники	30	0,00	0,00	0,00	0,09	1,20	36,14
11/59	Кофейный напиток	200	3,64	2,90	2,73	0,60	24,19	129,57
-	Хлеб ржаной	20	1,30	0,00	0,20	0,36	6,70	39,00
	Итого за 'Завтрак'	**500**	**19,85**	**7,22**	**19,98**	**1,34**	**82,99**	**587,21**

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	Суп с макаронными изделиями	250	9,00	3,89	10,64	3,83	58,00	191,44
10/14	Котлета "Флотская" из рыбы (филе минтая) панированая в сухарях	90	15,40	14,60	5,50	4,60	8,80	147,00
5/58	Пюре картофельное	150	3,28	0,75	3,60	0,46	14,40	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	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**	**27,58**	**19,24**	**27,50**	**13,43**	**117,30**	**823,63**
	Итого за день		**47,43**	**26,46**	**47,48**	**14,77**	**200,29**	**1410,84**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)		46,20	0,00	47,40	0,00	201,00	1410,00
	Выполнение, %		99,87	0,00	116,35	0,00	100,80	106,41
	Содержание, % от калорийности		12,00		34,00		55,00	
	Соотношение Б:Ж:У		1:1,3:4,6					
	Соотношение Ca:P		1:1,4					

Четверг, первая неделя

Завтрак

9/20	Бедро куриное запеченное	90	12,80	2,35	13,50	0,16	4,00	188,00
5/54	Макаронные изделия отварные	150	3,10	0,04	5,40	0,66	39,50	214,50
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	0,30	0,48	18,70	90,00
-	Хлеб ржаной	20	1,30	0,00	0,20	0,36	6,70	39,00
	Итого за 'Завтрак'	**500**	**20,50**	**5,29**	**19,62**	**2,26**	**83,32**	**587,60**

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	Рассольник Ленинградский со сметаной	250	4,11	1,03	4,77	0,37	49,50	178,50
8/14	Котлета мясная (свинина, говядина) с отрубями панированная в сухарях	90	12,80	11,68	12,74	2,12	7,90	228,00
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'	**860**	**26,55**	**12,75**	**27,12**	**8,47**	**112,02**	**821,38**
	Итого за день		**47,05**	**18,04**	**46,74**	**10,73**	**195,34**	**1408,98**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)		46,20	0,00	47,40	0,00	201,00	1410,00
	Выполнение, %		100,56	0,00	99,65	0,00	101,45	100,20
	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								
1/50	Бутерброд с маслом 20/10 г (батон витаминизированный)	30	4,23	2,27	4,96	0,16	38,70	228,90
4/56	Омлет натуральный с маслом сливочным	150	13,79	13,79	14,60	2,70	23,40	266,70
11/56	Чай "Каркаде" с сахаром	200	0,18	0,00	0,04	0,05	13,75	53,14
-	Хлеб ржаной	20	1,30	0,00	0,20	0,36	6,70	39,00
-	Фрукт свежий	130	0,52	0,00	0,52	0,52	15,08	63,28
	Итого за 'Завтрак'	**530**	**19,50**	**16,06**	**19,80**	**3,27**	**82,55**	**587,74**
Обед								
7/13	Салат из белокочанной капусты с кукурузой и растительным маслом	80	1,33	4,30	5,12	4,81	4,10	73,52
6/65	Суп-пюре из разных овощей	250	4,11	1,03	4,77	0,37	19,50	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	15,40	7,18	57,10	364,20
11/7	Напиток из вишни	200	0,18	0,00	0,05	0,06	0,32	37,58
-	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'	**820**	**27,60**	**20,32**	**26,15**	**20,57**	**121,84**	**823,70**
	Итого за день		**47,10**	**16,06**	**45,95**	**3,51**	**204,39**	**1411,44**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)		46,20	0,00	47,40	0,00	201,00	1410,00
	Выполнение, %		100,65	0,00	103,54	0,00	102,78	99,70
	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

1/57	Бутерброд с сыром и маслом сливочным на батоне витаминизированном 20/10/10 г	40	6,15	2,35	9,15	0,16	19,70	213,50
2/64	Каша жидкая пшеничная с маслом сливочным	210	9,65	1,97	7,69	0,13	33,60	203,40
12/8	Соус из голубики	30	0,14	0,00	0,09	0,09	9,20	36,14
11/12	Чай с молоком	200	3,00	2,90	3,20	0,60	14,40	96,00
-	Хлеб ржаной	20	1,30	0,00	0,20	0,36	6,70	39,00
	Итого за 'Завтрак'	**500**	**20,24**	**7,22**	**20,33**	**1,34**	**83,60**	**588,04**

Обед

7/59	Салат из свежих томатов с растительным маслом	80	0,80	0,80	4,58	4,88	3,83	61,40
6/73	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	5,44	3,21	6,40	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	0,30	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**	**26,68**	**17,04**	**27,38**	**22,03**	**119,48**	**821,66**
	Итого за день		**46,92**	**24,26**	**47,71**	**23,37**	**203,08**	**1409,71**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)		46,20	0,00	47,40	0,00	201,00	1410,00
	Выполнение, %		96,13	0,00	119,07	0,00	106,51	110,66
	Содержание, % от калорийности		16,00		32,00		52,00	
	Соотношение Б:Ж:У		1,1:1:3,7					
	Соотношение Ca:P		1:1,7					

Вторник, вторая неделя

Завтрак

1/57	Бутерброд с сыром и маслом сливочным на батоне витаминизированном 20/10/10 г	40	6,15	2,35	9,15	0,16	19,70	213,50
2/5	Каша молочная Ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	210	11,90	5,63	10,90	2,09	41,90	243,20
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 ржаной	20	1,30	0,00	0,20	0,36	6,70	39,00
	Итого за 'Завтрак'	**500**	**19,59**	**7,98**	**20,30**	**2,76**	**83,57**	**587,45**

Обед

7/34	Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом	80	2,80	0,00	5,81	4,81	6,83	92,00
6/57	Суп картофельный с бобовыми	250	12,44	2,91	7,77	3,20	25,16	216,80
9/66	Жаркое по домашнему с птицей (филе бедра)	200	22,00	11,44	26,31	6,46	43,70	259,70
11/7	Напиток из вишни	200	0,18	0,00	0,05	0,06	9,63	37,58
-	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'	**810**	**27,33**	**14,35**	**27,89**	**15,01**	**118,72**	**738,50**
	Итого за день		**46,92**	**22,33**	**48,19**	**17,77**	**202,29**	**1325,95**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)		46,20	0,00	47,40	0,00	201,00	1410,00
	Выполнение, %		98,38	0,00	106,54	0,00	99,02	102,48
	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	Булгур с овощами	150	5,60	5,50	7,56	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	0,30	0,48	18,70	90,00
-	Хлеб ржаной	20	1,30	0,00	0,20	0,36	6,70	39,00
-	Фрукт свежий	130	0,52	0,00	0,52	0,52	15,08	63,28
	Итого за 'Завтрак'	**630**	**20,92**	**21,63**	**19,90**	**17,18**	**82,80**	**588,63**

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	10,11	2,91	4,40	3,20	39,15	192,78
8/16	Тефтелька мясная с рисом (свинина, филе куриное)	90	12,80	11,90	16,10	15,90	3,90	212,00
5/54	Макаронные изделия отварные	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	0,30	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**	**27,06**	**14,85**	**27,74**	**22,72**	**118,71**	**822,39**
	Итого за день		**47,98**	**36,48**	**47,64**	**39,90**	**201,51**	**1411,02**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)		46,20	0,00	47,40	0,00	201,00	1410,00
	Выполнение, %		96,93	0,00	103,97	0,00	100,00	105,97
	Содержание, % от калорийности		12,00		34,00		54,00	
	Соотношение Б:Ж:У		1:1,2:4,4					
	Соотношение Ca:P		1:1,5					

Четверг, вторая неделя

Завтрак

1/57	Бутерброд с сыром и маслом сливочным на батоне витаминизированном 20/10/10 г	40	6,15	2,35	9,15	0,16	19,70	192,45
2/61-1	Каша жидкая молочная рисовая с маслом и яблоками	210	10,65	5,63	9,56	0,34	41,25	200,30
12/5	Соус из брусники	30	0,00	0,00	0,00	0,09	1,20	36,14
11/59	Кофейный напиток	200	1,64	2,90	1,73	0,60	14,19	119,57
-	Хлеб ржаной	20	1,30	0,00	0,20	0,36	6,70	39,00
	Итого за 'Завтрак'	**500**	**19,74**	**10,88**	**20,64**	**1,55**	**83,04**	**587,46**
	Итого за день		**19,74**	**10,88**	**20,64**	**1,55**	**83,04**	**587,46**
7/42	Салат из белокочанной капусты с томатами и маслом растительным	80	1,10	0,00	4,80	4,00	3,20	64,00
6/63	Суп с макаронными изделиями	250	9,00	3,89	9,56	3,83	41,60	180,60
10/5	Филе минтая тушенное с овощами	90	10,21	12,97	9,62	7,18	10,52	209,40
5/58	Пюре картофельное	150	1,28	0,75	3,60	0,46	14,40	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	0,30	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**	**27,13**	**17,61**	**28,33**	**16,01**	**117,19**	**821,44**
	Итого за день		**46,87**	**10,88**	**48,97**	**17,56**	**200,23**	**1408,90**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)		46,20	0,00	47,40	0,00	201,00	1410,00
	Выполнение, %		100,50	0,00	100,57	0,00	100,12	100,14
	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

3/9	Запеканка (сырники) творожная	150	13,23	24,08	15,85	2,55	23,03	248,30
-	Молоко сгущенное	30	2,16	2,16	2,55	0,00	10,65	95,22
11/17	Чай "Каркаде" с сахаром	200	0,18	0,00	0,04	0,05	9,75	53,14
11/59	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,64	0,00	0,30	0,48	18,70	90,00
-	Хлеб ржаной	20	1,30	0,00	0,20	0,36	6,70	39,00
-	Фрукт свежий	130	0,52	0,00	0,52	0,52	15,08	63,28
	Итого за 'Завтрак'	**570**	**20,03**	**26,24**	**19,46**	**3,96**	**83,91**	**588,94**

Обед

7/23	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	80	0,59	0,00	4,77	4,77	2,58	54,03
6/75	Борщ с морской капустой и со сметаной	250	5,31	3,21	10,73	8,00	16,16	225,80
9/18	Котлета мясная (филе грудки, свинина) панированная в сухарях "АБВГД"	90	10,63	11,68	8,20	7,30	7,90	163,50
5/54	Макаронные изделия отварные	150	5,65	0,04	4,07	0,66	35,42	123,50
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	30	2,00	0,00	0,40	0,24	10,00	58,00
	Итого за 'Обед'	**850**	**27,88**	**14,93**	**28,57**	**21,21**	**116,96**	**823,83**
	Итого за день		**47,91**	**41,17**	**48,03**	**25,17**	**200,87**	**1412,77**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)		46,20	0,00	47,40	0,00	201,00	1410,00
	Выполнение, %		100,95	0,00	112,07	0,00	100,15	103,30
	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		**453,44**	**79,31**	**457,84**	**72,02**	**1927,59**	**13431,19**
	Среднее за период		**45,34**	**7,93**	**45,78**	**7,20**	**192,76**	**1343,12**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет) в пересчете на 60%		46,20	0,00	47,40	0,00	201,00	1410,00
	Выполнение, %		98,15	0,00	96,59	0,00	99,40	95,26
	Содержание, % от калорийности		412,13		912,60			