

Утверждаю

Директор ООО "Комфорт"

Поматиглов С.С.



Согласовано

Директор МАОУ СОШ № 154

Вагамина О.В.



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 01.01.2026-31.05.2026

















Четверг, вторая неделя

**Завтрак**

	Заканка (сырники) творожная	150	25,20	24,08	15,85	2,55	20,02	325,77	221,65	32,15	282,24	0,83	40,98	103,88	1,27	0,04	0,36
	Молоко ступенное	30	2,16	2,16	2,55	0,00	10,65	95,22	92,10	10,20	65,70	0,06	12,60	14,10	0,06	0,02	0,30
7	Чай "Каркаде" с сахаром	200	0,18	0,00	0,04	0,05	9,75	53,14	0,40	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Батон пшеничный	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	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	10,50	14,10	47,40	1,17	0,00	0,30	0,42	0,05	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
	<b>Итого за "Завтрак"</b>	<b>560</b>	<b>31,58</b>	<b>26,24</b>	<b>19,92</b>	<b>4,08</b>	<b>78,67</b>	<b>649,33</b>	<b>349,85</b>	<b>74,75</b>	<b>426,64</b>	<b>5,36</b>	<b>53,58</b>	<b>124,78</b>	<b>2,35</b>	<b>0,18</b>	<b>13,66</b>

**Обед**

	Салат из квашеной капусты с зеленым и маслом растительным	80	1,31	0,00	4,00	4,00	7,64	69,94	41,22	13,53	24,63	0,48	0,00	1,90	2,19	0,02	24,15
	Суп с макаронными изделиями	250	9,00	3,89	10,64	3,83	58,00	191,44	27,15	16,77	62,63	1,09	28,46	483,22	2,73	0,05	0,74
	Птица (филе куриное) тушеная в соусе с овощами	200	11,64	16,13	15,60	8,19	14,80	372,80	31,49	44,35	195,39	2,22	35,20	296,90	4,00	0,17	0,65
2	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

	<b>Итого за "Обед"</b>	<b>810</b>	<b>27,37</b>	<b>20,02</b>	<b>31,30</b>	<b>17,08</b>	<b>135,44</b>	<b>872,85</b>	<b>133,29</b>	<b>113,58</b>	<b>412,03</b>	<b>7,05</b>	<b>63,66</b>	<b>784,42</b>	<b>10,24</b>	<b>0,40</b>	<b>32,54</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>58,95</b>	<b>46,26</b>	<b>51,22</b>	<b>21,16</b>	<b>214,11</b>	<b>1522,18</b>	<b>483,14</b>	<b>188,33</b>	<b>838,67</b>	<b>12,41</b>	<b>117,24</b>	<b>909,20</b>	<b>12,59</b>	<b>0,58</b>	<b>46,20</b>
	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, %		100,50	0,00	100,57	0,00	100,12	100,14	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	104,50	0,00	99,40	112,28

Соотношение Б:Ж:У  
1:1,1:3,7

Соотношение Са:Р  
1:2,6

Соотношение Са:Р  
34,00

Соотношение Са:Р  
52,00

Соотношение Б:Ж:У  
1:1,1:3,7

Соотношение Са:Р  
1:2,6

34,00

52,00



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 536171759065585446564790988547248581220572211440

Владелец Ольга Вячеславовна Валамина

Действителен с 21.10.2024 по 21.10.2025