

Утверждено

Директор ООО "Комфорт"
Поматиглов С.С.



Примерное 2-х разовое меню на 10 дней для общеобразовательных учреждений

города Екатеринбурга (все районы города) в 2025-2026 году

(возрастная группа с 12 лет и старше)

Период действия меню: с 01.01.2026-31.05.2026

Согласовано

Директор МАОУ СОШ № 154

Валamina О.В.



Среда, первая неделя

Завтрак

Котлета куриная (филе куриное)	100	4,98	3,49	11,60	0,16	10,28	166,36	135,65	7,89	89,19	0,38	64,68	73,80	0,37	0,03	0,10
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	4,79	3,36	11,15	0,15	9,88	159,96	141,08	8,21	92,76	0,40	67,27	76,75	0,38	0,03	0,28
Какао с молоком	200	0,19	0,00	0,12	0,12	0,48	48,19	9,88	4,93	8,98	0,30	0,00	7,79	0,14	0,00	2,36
Батон пшеничный витаминизированный	40	3,64	2,90	2,73	0,60	11,30	96,57	110,63	26,97	101,09	0,90	12,00	22,12	0,01	0,03	0,52
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
Итого за 'Завтрак' Обел	560	16,24	9,75	26,08	1,51	48,62	548,43	411,24	66,80	355,22	3,54	143,95	180,86	1,46	0,17	3,26
Салат из моркови, сахара и изюма, с растительным маслом	100	1,30	0,00	4,98	4,98	13,72	98,78	24,12	33,94	49,22	0,63	0,00	1860,00	1,69	0,05	4,47
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,55	3,05	5,89	8,04	17,95	159,79	36,63	29,91	93,98	1,38	16,71	420,37	4,26	0,09	6,07
Котлета рыбная (филе минтая) с отрубями	100	18,30	14,30	16,90	8,07	6,10	251,00	33,15	58,28	216,41	2,66	0,00	753,75	4,02	0,40	15,35
Пюре картофельное	180	3,95	0,90	4,34	0,55	15,20	170,88	46,53	32,74	97,62	1,20	24,81	31,66	0,18	0,13	2,59
Напиток из плодов шиповника	200	0,24	0,00	0,05	0,06	0,30	55,61	2,86	0,73	1,34	0,08	0,00	0,14	0,01	0,00	7,12
Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,30	0,00	0,60	0,60	20,85	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	50	3,30	0,00	0,60	0,60	20,85	96,68	17,50	23,50	79,00	1,95	0,00	0,40	0,50	0,10	0,00
Итого за 'Обел'	930	35,94	18,25	33,36	22,90	94,97	929,43	178,29	202,60	616,57	9,85	41,52	3066,82	11,36	0,86	35,60
Итого за день		52,18	28,00	59,44	24,42	143,59	1477,86	589,53	269,40	971,79	13,39	185,47	3247,68	12,82	1,03	38,86
Норма (СанГин 2.3/2.4.3590-2012 лет и старше)		54,00	0,00	55,20	0,00	229,80	1632,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	900,00	0,00	1,60	42,00
Выполнение, %		96,63	0,00	107,68	0,00	107,50	90,56	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	104,80	0,00	103,50	98,50

Содержание, % от калорийности

Соотношение Б:Ж:У

Соотношение Са:Р

12,00
1:1,4:4,4
1:1,4

36,00

52,00

Вторник, вторая неделя

Завтрак

Гуляш из птицы (филе куриное)	120	19,60	16,13	20,50	8,19	5,30	285,00	8,40	44,35	195,39	0,30	35,20	296,90	4,00	0,17	0,50
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,73	0,04	7,29	0,66	42,44	261,71	13,23	7,91	43,99	0,81	19,80	22,28	0,86	0,06	0,00
Чай с малиной и сахаром	200	0,18	0,00	0,05	0,06	9,63	37,58	1,67	0,77	1,29	0,07	0,00	1,32	0,02	0,00	0,40
Батон пшеничный витаминизированный	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	20	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,68	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04	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
Итого за 'Завтрак'	670	29,89	16,17	29,20	10,27	91,45	740,16	55,50	80,73	303,57	5,22	55,00	327,20	5,76	0,34	13,90

Обед

Салат из белокочанной капусты с кукурузой и растительным маслом	100	1,67	0,00	6,01	6,01	9,69	95,93	37,17	11,87	23,27	0,46	0,00	1800,00	2,56	0,05	33,08
Рассольник Ленинградский со сметаной	250	5,55	3,05	12,08	8,04	17,95	199,79	36,63	29,91	93,98	1,38	16,71	420,37	4,26	0,09	6,07
Филе минтая тушенное с овощами	120	19,44	16,21	23,37	8,98	55,36	508,50	31,71	59,98	256,92	2,19	31,03	356,50	4,54	0,11	2,00
Пюре картофельное	180	3,94	0,90	5,11	0,56	27,50	170,20	55,83	39,29	117,14	1,44	29,77	37,99	0,21	0,16	10,99
Напиток ассорти из красных ягод	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	1,20
Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,68	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04	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
Итого за 'Обед'	910	34,70	20,16	47,39	24,41	157,16	1174,41	187,77	170,58	589,09	7,95	77,51	2617,06	12,61	0,53	53,34

Итого за день
 Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)

Выполнение, %	106,54	0,00	100,87	0,00	108,19	100,87	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	107,23	0,00	109,35	107,65
Содержание, % от калорийности	16,00		44,00		41,00											

Соотношение Б:Ж:У
 Соотношение Са:Р

1:1,2:2,6
 1:1,5

Четверг, вторая неделя

Завтрак

	Запеканка (сырники) творожная	200	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	40	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
	Итого за "Завтрак"	590	31,58	26,24	19,92	4,08	78,67	649,33	349,85	74,75	426,64	5,36	53,58	124,78	2,35	0,18	13,66

Обед

	Салат из квашеной капусты с зеленью и маслом растительным	100	1,64	0,00	5,00	5,00	9,55	87,43	51,33	16,91	30,78	0,60	0,00	9,40	2,73	0,03	30,18
	Суп с макаронными изделиями	250	11,00	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	0,99
	Птица (филе куриное) тушенная в соусе с овощами	250	21,30	20,16	15,00	10,24	56,00	466,00	39,36	55,44	244,24	2,77	44,00	5,00	0,21	0,14	16,25
2	Компот из кураги	200	0,41	0,00	0,17	0,17	17,65	68,79	14,26	8,41	10,88	1,04	0,00	31,15	0,36	0,01	1,68
	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

	Итого за "Обед"	880	39,63	24,05	31,77	20,20	174,56	968,37	160,10	135,13	474,93	8,62	72,46	529,57	7,15	0,39	49,10
	Итого за день		71,21	50,29	51,69	24,28	253,23	1617,70	509,95	209,88	901,57	13,98	126,04	654,35	9,50	0,57	62,76
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)		54,00	0,00	55,20	0,00	229,80	1632,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	900,00	0,00	1,60	42,00
	Выполнение, %		106,45	0,00	103,54	0,00	110,20	99,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	105,87	0,00	100,56	107,23

Соержание, % от калорийности

15,00

36,00

49,00

Соотношение Б:Ж:У
Соотношение Са:Р

1:1.1:3.4
1:2.4

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 536171759065585446564790988547248581220572211440

Владелец Ольга Вячеславовна Валамина

Действителен с 21.10.2024 по 21.10.2025