Утверждаю

Директор ООО "Комфорт"

Поматилов С.С. _____

Согласовано

Директор МАОУ СОШ № 154

_____ Валамина О.В.

Примерное меню обедов (2 смена ГПД) 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

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ обедов для детей от 7 до 11 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	PЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Понедельник, первая неделя																
	Обед																
7	Суп картофельный с бобовыми	200	12,44	2,91	7,77	3,20	25,16	208,00	43,14	39,60	106,65	2,47	18,36	1,99	0,22	0,06	5,10
4	Печень по-строгановски	100	12,74	11,78	14,22	6,36	38,00	191,04	30,19	14,49	224,31	4,63	0,00	16,00	2,19	0,07	0,92
4	Макаронные изделия отварные	150	5,65	0,04	4,07	0,66	35,42	200,44	13,23	7,91	43,99	0,81	19,80	22,28	0,86	0,06	0,00
7	Напиток из вишни	200	0,18	0,00	0,05	0,06	5,63	37,58	1,67	0,77	1,29	0,07	0,00	1,32	0,02	0,00	4,40
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,67	14,00	18,80	63,20	1,56	0,00	0,40	0,56	0,08	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	20	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,67	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,08	0
	Итого за 'Обед'	**770**	**34,96**	**14,73**	**30,59**	**14,76**	**128,53**	**784,34**	**157,45**	**113,90**	**527,27**	**11,58**	**38,16**	**44,29**	**6,60**	**0,37**	**34,57**
	Итого за день		**34,96**	**14,73**	**30,59**	**14,76**	**128,53**	**784,34**	**157,45**	**113,90**	**527,27**	**11,58**	**38,16**	**44,29**	**6,60**	**0,37**	**34,57**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)		77,00	54,00	79,00	60,00	335,00	2350,00	1100,00	250,00	110,00	12,00	700,00	700,00	700,00	1,40	60,00
	Выполнение, %		45,40	27,28	38,72	24,60	38,37	33,38	14,31	45,56	479,34	96,50	5,45	6,33	0,94	26,43	57,62
	Содержание, % от калорийности		20,00		32,00		48,00										
	Соотношение Б:Ж:У		1,4:1:3,4														
	Соотношение Ca:P		1:1,5														
	Вторник, первая неделя																
	Обед																
3	Суп с макаронными изделиями	200	11,00	3,89	10,64	3,83	58,00	191,44	27,15	16,77	62,63	1,09	28,46	2,73	0,05	0,07	0,99
7	Плов из птицы (филе бедра куриного) с куркумой	200	15,55	12,97	15,70	7,18	48,29	408,60	30,17	47,98	205,54	1,75	24,82	285,20	3,63	0,11	0,90
32	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
	Итого за 'Обед'	**760**	**33,25**	**16,86**	**31,37**	**16,04**	**168,34**	**906,66**	**103,24**	**117,57**	**432,11**	**6,61**	**53,28**	**719,48**	**6,85**	**0,37**	**10,97**
	Итого за день		**33,25**	**16,86**	**31,37**	**16,04**	**168,34**	**906,66**	**103,24**	**117,57**	**432,11**	**6,61**	**53,28**	**719,48**	**6,85**	**0,37**	**10,97**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)		77,00	54,00	79,00	60,00	335,00	2350,00	1100,00	250,00	110,00	12,00	700,00	700,00	700,00	1,40	60,00
	Выполнение, %		43,18	31,22	39,71	26,73	50,25	38,58	9,39	47,03	392,83	55,06	7,61	102,78	0,98	26,43	18,28
	Содержание, % от калорийности		12,00		47,00		41,00										
	Соотношение Б:Ж:У		1:1,8:3,6														
	Соотношение Ca:P		1:3,1														

Среда, первая неделя

Обед

1	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	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
6	Котлеты из рыбы (филе минтая) с отрубями	90	16,40	11,44	15,20	6,46	5,50	327,07	16,80	0,40	0,00	2,13	0,00	603,00	3,21	0,32	0,20
8	Пюре картофельное	150	3,28	0,75	3,60	0,46	14,40	141,83	46,53	32,74	97,62	1,20	24,81	31,66	0,18	0,13	2,15
53	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	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'	**800**	**31,82**	**15,24**	**28,12**	**18,40**	**81,19**	**922,94**	**150,23**	**128,53**	**358,69**	**8,42**	**41,52**	**2543,97**	**10,13**	**0,74**	**20,11**
	Итого за день		**31,82**	**15,24**	**28,12**	**18,40**	**81,19**	**922,94**	**150,23**	**128,53**	**358,69**	**8,42**	**41,52**	**2543,97**	**10,13**	**0,74**	**20,11**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)		77,00	54,00	79,00	60,00	335,00	2350,00	1100,00	250,00	110,00	12,00	700,00	700,00	700,00	1,40	60,00
	Выполнение, %		41,32	28,22	35,59	30,67	24,24	39,27	13,66	51,41	326,08	70,17	5,93	363,42	1,45	52,86	33,52
	Содержание, % от калорийности		13,00		37,00		50,00										
	Соотношение Б:Ж:У		1:1,3:3,9														
	Соотношение Са:Р		0,05														

Четверг, первая неделя

Обед

5	Суп-пюре из разных овощей с гренками	200	4,11	1,03	4,77	0,37	59,23	143,13	72,26	26,82	81,75	1,01	27,06	0,47	2,73	0,05	8,01
6	Греча по-Царски с мясом и овощами со свининой б/к	200	12,67	11,68	18,98	2,12	16,12	272,00	13,04	22,55	131,51	1,79	0,00	0,00	1,73	0,30	0,11
5	Напиток из черноплодой рябины	200	0,18	0,00	0,07	0,07	21,67	83,45	14,55	3,88	3,79	0,76	0,00	196,08	0,91	0,01	9,80
	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'	**760**	**23,57**	**12,71**	**29,59**	**8,33**	**138,13**	**730,03**	**157,59**	**100,34**	**362,07**	**7,05**	**27,06**	**199,15**	**8,54**	**0,56**	**44,38**
	Итого за день		**23,57**	**12,71**	**29,59**	**8,33**	**138,13**	**730,03**	**157,59**	**100,34**	**362,07**	**7,05**	**27,06**	**199,15**	**8,54**	**0,56**	**44,38**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)		77,00	54,00	79,00	60,00	335,00	2350,00	1100,00	250,00	110,00	12,00	700,00	700,00	700,00	1,40	60,00
	Выполнение, %		30,61	23,54	37,46	13,88	41,23	31,07	14,33	40,14	329,15	58,75	3,87	28,45	1,22	40,00	73,97
	Содержание, % от калорийности		19,00		23,00		58,00										
	Соотношение Б:Ж:У		1,8:1:5,7														
	Соотношение Са:Р		1:2,1														

Пятница, первая неделя

Обед

Рассольник Ленинградский со сметаной	200	5,55	3,05	7,80	8,04	15,95	199,79	36,63	29,91	93,98	1,38	16,71	420,37	4,26	0,09	5,07
Жаркое по домашнему со свининой	200	16,58	11,44	19,50	6,46	68,38	327,07	26,52	46,63	173,13	2,13	0,00	603,00	3,21	0,32	2,10
Напиток ассорти из красных ягод	200	0,14	0,00	0,10	0,10	1,50	83,96	5,43	1,33	2,98	0,14	0,00	1,60	0,20	0,00	6,80
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	20	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'	**740**	**28,58**	**14,49**	**33,13**	**20,33**	**125,57**	**834,52**	**121,19**	**130,14**	**424,84**	**7,67**	**16,71**	**1027,74**	**10,98**	**0,61**	**15,90**
Итого за день		**28,58**	**14,49**	**33,13**	**20,33**	**125,57**	**834,52**	**121,19**	**130,14**	**424,84**	**7,67**	**16,71**	**1027,74**	**10,98**	**0,61**	**15,90**
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)		77,00	54,00	79,00	60,00	335,00	2350,00	1100,00	250,00	110,00	12,00	700,00	700,00	700,00	1,40	60,00
Выполнение, %		37,12	26,83	41,94	33,88	37,48	35,51	11,02	52,06	386,22	63,92	2,39	146,82	1,57	43,57	26,50
Содержание, % от калорийности		18,00		26,00		56,00										
Соотношение Б:Ж:У		1,5:1:4,8														
Соотношение Са:Р		1:2,9														

Понедельник, вторая неделя

Обед

Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	200	5,44	3,21	11,25	7,07	12,32	168,07	55,93	27,52	75,99	1,25	17,06	430,69	3,87	0,07	12,36
Гуляш из свинины	100	12,30	13,22	11,52	3,04	22,30	266,91	12,82	17,37	114,33	1,95	0,00	16,00	2,19	0,07	0,92
Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	2,70	0,04	4,00	0,59	29,53	124,83	18,00	30,25	80,83	1,29	19,80	22,92	0,20	0,13	6,20
Напиток из вишни	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	4,40
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'	**810**	**26,99**	**16,47**	**31,78**	**15,72**	**110,35**	**804,16**	**134,09**	**126,87**	**428,51**	**8,15**	**36,86**	**479,25**	**9,59**	**0,45**	**30,00**
Итого за день		**26,99**	**16,47**	**31,78**	**15,72**	**110,35**	**804,16**	**134,09**	**126,87**	**428,51**	**8,15**	**36,86**	**479,25**	**9,59**	**0,45**	**30,00**
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)		77,00	54,00	79,00	60,00	335,00	2350,00	1100,00	250,00	110,00	12,00	700,00	700,00	700,00	1,40	60,00
Выполнение, %		35,06	30,50	40,23	26,20	32,94	34,22	12,19	50,75	389,55	67,89	5,27	68,46	1,37	32,14	50,00
Содержание, % от калорийности		20,00		34,00		46,00										
Соотношение Б:Ж:У		1,3:1:3,1														
Соотношение Са:Р		1:2,8														

Вторник, вторая неделя

Обед

/70	Рассольник Ленинградский со сметаной	200	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	1,07
0/5	Филе минтая тушенное с овощами	100	13,55	12,97	13,89	7,18	24,29	306,80	25,37	47,98	205,53	1,76	24,82	285,20	3,63	0,09	1,60
/58	Пюре картофельное	150	3,28	0,75	3,60	0,46	14,40	141,83	46,53	32,74	97,62	1,20	24,81	31,66	0,18	0,13	2,15
1/1	Напиток ассорти из красных ягод	200	0,14	0,00	0,10	0,10	1,50	83,96	5,43	1,33	2,98	0,14	0,00	1,60	0,20	0,00	6,80
	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'	**790**	**27,81**	**16,77**	**35,20**	**21,31**	**90,91**	**925,16**	**164,70**	**149,65**	**513,53**	**7,19**	**66,34**	**2539,43**	**11,67**	**0,48**	**38,08**
	Итого за день		**27,81**	**16,77**	**35,20**	**21,31**	**90,91**	**925,16**	**164,70**	**149,65**	**513,53**	**7,19**	**66,34**	**2539,43**	**11,67**	**0,48**	**38,08**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)		77,00	54,00	79,00	60,00	335,00	2350,00	1100,00	250,00	110,00	12,00	700,00	700,00	700,00	1,40	60,00
	Выполнение, %		36,12	31,06	44,56	35,52	27,14	39,37	14,97	59,86	466,85	59,92	9,48	362,78	1,67	34,29	63,47
	Содержание, % от калорийности		13,00		43,00		43,00										
	Соотношение Б:Ж:У		1:1,4:3,2														
	Соотношение Са:Р		1:2,1														

Среда, вторая неделя

Обед

/57	Суп картофельный с бобовыми	200	12,44	2,91	7,77	3,20	25,16	208,00	43,14	39,60	106,65	2,47	18,36	1,99	0,22	0,06	5,10
/27	Плов со свининой и куркумой	200	12,71	12,97	16,36	7,18	52,44	433,77	30,17	47,98	205,54	1,75	24,82	285,20	3,63	0,11	1,60
1/53	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	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'	**760**	**32,75**	**16,91**	**30,95**	**16,17**	**118,09**	**936,16**	**169,28**	**142,70**	**492,27**	**8,38**	**43,18**	**290,38**	**7,70**	**0,35**	**15,32**
	Итого за день		**32,75**	**16,91**	**30,95**	**16,17**	**118,09**	**936,16**	**169,28**	**142,70**	**492,27**	**8,38**	**43,18**	**290,38**	**7,70**	**0,35**	**15,32**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)		77,00	54,00	79,00	60,00	335,00	2350,00	1100,00	250,00	110,00	12,00	700,00	700,00	700,00	1,40	60,00
	Выполнение, %		42,53	31,31	39,18	26,95	35,25	39,84	15,39	57,08	447,52	69,83	6,17	41,48	1,10	25,00	25,53
	Содержание, % от калорийности		13,00		34,00		53,00										
	Соотношение Б:Ж:У		1:1,2:4,1														
	Соотношение Са:Р		1:4,3														

Четверг, вторая неделя

Обед

Суп с макаронными изделиями	200	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) тушенная 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
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
Итого за 'Обед'	**760**	**27,37**	**20,02**	**31,30**	**17,08**	**135,44**	**872,85**	**133,29**	**113,58**	**412,03**	**7,05**	**63,66**	**784,42**	**10,24**	**0,40**	**32,54**
Итого за день		**27,37**	**20,02**	**31,30**	**17,08**	**135,44**	**872,85**	**133,29**	**113,58**	**412,03**	**7,05**	**63,66**	**784,42**	**10,24**	**0,40**	**32,54**
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)		77,00	54,00	79,00	60,00	335,00	2350,00	1100,00	250,00	110,00	12,00	700,00	700,00	700,00	1,40	60,00
Выполнение, %		35,55	37,07	39,62	28,47	40,43	37,14	12,12	45,43	374,57	58,75	9,09	112,06	1,46	28,57	54,23
Содержание, % от калорийности		14,00		34,00		52,00										
Соотношение Б:Ж:У		1:1,1:3,8														
Соотношение Са:Р		1:2,6														

Пятница, вторая неделя

Обед

Борщ с морской капустой и со сметаной	200	5,31	3,21	10,73	8,00	16,16	176,44	50,08	49,84	80,93	3,42	7,32	411,80	1,99	0,22	8,23
Котлеты мясные (говядина, свинина) с отрубями	90	11,67	11,68	16,98	2,12	11,12	262,00	13,04	22,55	131,51	1,79	0,00	1,73	0,30	0,30	0,11
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	3,65	0,04	4,07	0,66	48,42	200,44	13,23	7,91	43,99	0,81	19,80	22,28	0,86	0,06	0,00
Кисель витаминизированный "Витошка"	200	0,00	0,00	0,00	0,00	13,63	71,53	0,15	0,00	0,00	0,01	78,00	0,00	0,00	0,15	12,82
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'	**780**	**25,63**	**14,93**	**32,60**	**16,30**	**121,25**	**898,93**	**97,50**	**108,50**	**351,23**	**8,37**	**105,12**	**865,56**	**6,36**	**0,88**	**37,11**
Итого за день		**25,63**	**14,93**	**32,60**	**16,30**	**121,25**	**898,93**	**97,50**	**108,50**	**351,23**	**8,37**	**105,12**	**865,56**	**6,36**	**0,88**	**37,11**
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)		77,00	54,00	79,00	60,00	335,00	2350,00	1100,00	250,00	110,00	12,00	700,00	700,00	700,00	1,40	60,00
Выполнение, %		33,29	27,65	41,27	27,17	36,19	38,25	8,86	43,40	319,30	69,75	15,02	123,65	0,91	62,86	61,85
Содержание, % от калорийности		22,00		26,00		52,00										
Соотношение Б:Ж:У		1,9:1:4,4														
Соотношение Са:Р		1:2,6														
Итого за период		**320,44**	**194,09**	**340,32**	**207,37**	**1227,02**	**8446,48**	**2115,50**	**1166,35**	**3568,45**	**132,00**	**1044,89**	**6818,69**	**762,78**	**39,68**	**323,40**
Среднее за период		**32,04**	**19,41**	**34,03**	**20,74**	**122,70**	**844,65**	**211,55**	**116,64**	**356,84**	**13,20**	**104,49**	**681,87**	**76,28**	**3,97**	**32,34**
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)		77,00	54,00	79,00	60,00	335,00	2350,00	1100,00	250,00	110,00	12,00	700,00	700,00	700,00	1,40	60,00
Выполнение, %		41,62	35,94	43,08	34,56	36,63	35,94	19,23	46,65	324,40	110,00	14,93	97,41	10,90	283,40	53,90
Содержание, % от калорийности		15,17		36,26		0,00										