

Утверждаю

Директор ООО "Комфорт"

Поматилов С.С.



Согласовано

Директор МАОУ СОШ № 154

Валamina 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 01.09.2026-23.10.2026

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
			в т.ч. жив.		в т.ч. раст.			
			всего		всего			
Понедельник, первая неделя								
Завтрак								
1/57	Бутерфрод 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 2.3/2.4.4282-26 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 свиной	200	16,58	11,44	17,50	6,46	36,50	327,07
11/17	Кисель из ягода	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

Норма (СанПиН 2.3/2.4.4282-26 7-11 лет)

Выполнение, %

Содержание, % от калорийности

Соотношение В:Ж:У

Соотношение Са:Р

1:1,5:4,3

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 "Филотская" из рыбы (филе минтая) панированная в сухарах	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 черноплодной 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 2.3.2.4.4282-26 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 Са:Р 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 липовником	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	Расоольник 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
Норма (СанПин 2.3/2.4.4282-26 7-11 лет)
Выполнение, %
Содержание, % от калорийности
Соотношение Б:Ж:У
Соотношение Са:Р

47,05
46,20
100,56
17,00
1,6:1:5,2
1:1,5

18,04
47,40
99,65
25,00
10,73
0,00
0,00
57,00
195,34
201,00
101,45
1408,98
1410,00
100,20

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 белокачанной 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 кукурузой	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 2.3/2.4.4282-26 7-1 лет) 46,20 0,00 47,40 0,00 201,00 1410,00

Выполнение, % 100,65 0,00 103,54 0,00 99,70

Содержание, % от калорийности 16,00

Соотношение Б:Ж:У 1,1:1,3:7

Соотношение Са:Р 1:1,5