

Утверждаю

Директор ООО "Комфорт"

Поматилов С.С.



Согласовано

Директор МАОУ СОШ № 19

Белова С. А.



Примерное 2-х разовое меню для детей с исключением молока и молочных продуктов на 10 дней для
общеобразовательных учреждений города Екатеринбурга (все районы города) в 2024-2025 году

(возрастная группа с 12 лет и старше)

Период действия меню: с 01.09.2025 по 31.12.2025

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ 2-х разового питания для детей от 12 лет и старше, с исключением молока и молочных продуктов

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
Понедельник, первая неделя																		
Завтрак																		
4/57	Яйцо отварное	50	6,35	6,35	5,75	0,00	0,35	78,48	27,50	6,00	96,00	1,25	125,00	130,00	0,30	0,04	0,00	
2/70	Каша Дружба (греча, рис) на воде и масле растительном	250	9,78	3,60	9,98	1,62	43,10	291,27	159,03	111,76	245,37	3,42	50,00	56,63	0,46	0,23	0,65	
12/7	Соус из абрикоса	40	0,19	0,00	0,12	0,12	12,26	48,19	9,88	4,93	8,98	0,30	0,00	7,79	0,14	0,00	2,36	
11/54	Чай лимонный	200	0,18	0,00	0,04	0,05	13,75	53,14	0,40	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
-	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	
Итого за 'Завтрак'		580	19,36	9,95	16,73	2,63	88,46	563,66	208,21	138,69	398,95	6,19	175,00	194,62	1,52	0,34	3,01	
Обед																		
7/23	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100	1,31	0,00	4,00	4,00	7,64	69,94	41,22	13,53	24,63	0,48	0,00	30,00	1,90	0,01	24,15	
6/73	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	6,59	3,89	10,64	3,83	17,99	191,44	27,15	16,77	62,63	1,09	28,46	483,22	2,73	0,05	0,99	
8/84-1	Печень по-строгановски без сметаны	100	13,90	13,22	14,70	3,04	28,60	309,00	12,82	17,37	114,33	1,95	0,00	16,00	2,19	0,07	0,92	
5/54	Макаронные изделия отварные	180	3,58	0,05	4,80	0,71	29,44	173,79	21,59	38,70	99,39	1,54	23,76	32,31	0,25	0,16	7,44	
11/18	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	0,40	
-	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	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0	
Итого за 'Обед'		930	32,16	17,16	35,39	12,84	135,00	975,14	139,45	134,14	460,27	9,03	52,22	563,85	8,49	0,47	33,90	
Итого за день			51,52	27,11	53,12	15,47	223,46	1558,80	347,66	272,83	859,22	15,22	227,22	758,47	10,01	0,81	36,91	
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	70,00	
Выполнение, %			95,41	0,00	96,23	0,00	97,24	95,51	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	84,27	0,00	50,63	52,73	
Содержание, % от калорийности			18,00		45,00		37,00											
Соотношение Б:Ж:У			1:1,1:2,1															
Соотношение Са:Р			1:1,4															

Вторник, первая неделя

Завтрак

4/58 (2018 № 2/6-1)	Омлет безмолочный запеченный или паровой	200	17,96	19,11	19,65	0,00	1,04	252,60	77,32	15,85	253,04	3,30	241,80	421,50	0,97	0,08	0,00
11/56	Чай "Каркале" с сахаром	200	0,18	0,00	0,04	0,05	13,75	53,14	0,40	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	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
-	Батон пшеничный витаминизированный	40	3,08	0,00	1,20	1,20	21,32	107,80	8,80	13,20	34,00	0,80	0,00	0,00	0,68	0,06	0,00
-	Фрукт свежий	130	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'		610	26,50	19,11	21,85	2,21	69,47	568,24	114,52	66,65	413,44	7,26	241,80	422,30	2,77	0,30	0,00

Обед

7/48	Салат из свежих овощей (морковь свежая, капуста б/к свежая, огурцы свежие, томаты свежие)	100	2,60	1,29	7,26	5,96	8,54	105,10	81,38	20,98	65,42	1,21	10,29	13,77	2,75	0,01	1,87
6/57 (2004 № 139)	Суп картофельный с бобовыми	250	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
9/17	Плов из птицы (филе бедра куриного) с куркумой	250	17,40	19,36	31,68	9,83	60,00	354,20	15,70	1,46	234,47	1,76	42,24	356,28	4,80	0,20	10,90
11/52	Компот из кураги	200	6,73	0,00	7,29	7,29	42,44	261,71	14,60	9,49	51,31	0,96	0,00	0,00	3,98	0,08	0,00
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	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 ржано-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

Итого за 'Обед' **900** **35,61** **23,86** **58,18** **30,85** **165,79** **1069,73** **190,54** **84,28** **509,17** **7,27** **69,59** **802,84** **16,30** **0,45** **26,33**

Итого за день **62,11** **42,97** **80,03** **33,06** **235,26** **1637,97** **305,06** **150,93** **922,61** **14,53** **311,39** **1225,14** **19,07** **0,75** **26,33**

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 70,00

Выполнение, % 115,02 0,00 144,98 0,00 102,38 100,37 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 136,13 0,00 46,88 37,61

Содержание, % от калорийности 12,00 41,00 48,00

Соотношение Б:Ж:У 1:1,5:4,1

Соотношение Са:Р 1:1,6

Завтрак

[illegible]

Четверг, первая неделя

Завтрак

9/64	Филе куриное отварное	100	15,55	12,97	18,69	7,18	44,29	174,10	25,37	47,98	205,53	1,76	24,82	285,20	3,63	0,09	1,60
5/78-1	Булгур с овощами и маслом растительным	180	3,10	0,04	4,30	0,70	25,00	173,80	18,00	33,10	83,10	1,29	19,90	27,10	0,20	0,13	6,22
11/18	Чай с малиной и сахаром	200	0,24	0,00	0,05	0,06	14,07	55,61	2,86	0,73	1,34	0,08	0,00	0,14	0,01	0,00	1,12
-	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	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
-	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	23,59	13,01	24,64	9,54	125,78	598,05	85,43	118,91	384,47	7,95	44,72	319,34	5,00	0,37	21,94

Обед

7/75	Салат из белокочанной капусты с яблоками, морковью и растительным маслом	100	1,40	0,00	6,00	6,00	7,70	94,00	40,50	33,52	48,61	0,70	0,00	1800,00	2,56	0,05	34,70
6/63	Суп с макаронными изделиями	250	5,31	3,21	10,73	8,00	16,16	176,44	50,08	49,84	80,93	3,42	7,32	435,96	4,42	0,05	8,23
8/26	Греча по-Царски с мясом и овощами со свиной б/к	250	14,07	11,68	18,98	2,12	20,00	321,00	13,04	22,55	131,51	1,79	0,00	0,00	1,73	0,30	0,11
11/5	Напиток из черноплодой рябины	200	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
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	0,80	0,00	0,33	0,33	36,17	138,10	14,55	3,88	3,79	0,76	0,00	196,08	0,91	0,01	96,00
-	Хлеб ржано-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

Итого за 'Обед'

900

28,82

15,79

41,75

17,61

128,38

996,42

191,50

172,58

460,98

10,06

37,09

2470,53

10,53

0,66

150,03

Итого за день

52,41

28,80

66,39

27,15

254,16

1594,47

276,93

291,49

845,45

18,01

81,81

2789,87

15,53

1,03

171,97

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

70,00

Выполнение, %

97,06

0,00

120,27

0,00

110,60

97,70

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

309,99

0,00

64,38

245,67

Содержание, % от калорийности

17,00

28,00

55,00

Соотношение Б:Ж:У

1,4:1:4,5

Соотношение Са:Р

1:1,5

Завтрак

[illegible]

Понедельник, вторая неделя

Завтрак

2/62/5	Каша жидкая геркулесовая на воде с маслом растительным и курагой	250	3,60	0,00	12,75	12,75	41,88	296,55	8,65	25,20	74,34	0,56	0,00	0,00	5,71	0,04	0,00
12/2	Соус из малины	30	0,14	0,00	0,09	0,09	9,20	36,14	7,41	3,70	6,74	0,23	0,00	5,84	0,11	0,00	1,77
11/54	Чай лимонный	200	0,18	0,00	0,04	0,05	13,75	53,14	0,40	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Батон пшеничный витаминизированный	40	3,08	0,00	1,20	1,20	21,32	107,81	8,80	13,20	34,00	0,80	0,00	0,00	0,68	0,06	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	0,07	0,00
Итого за 'Завтрак'		560	9,64	0,00	14,56	14,57	102,83	570,99	39,26	60,90	178,28	3,19	0,00	6,24	7,06	0,17	1,77

Обед

7/23	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100	1,31	0,00	4,00	4,00	7,64	69,94	41,22	13,53	24,63	0,48	0,00	30,00	1,90	0,01	24,15
6/75	Щи из свежей капусты с картофелем	250	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
8/55	Гуляш из свинины	100	13,90	13,22	14,70	3,04	28,60	309,00	12,82	17,37	114,33	1,95	0,00	16,00	2,19	0,07	0,92
5/74	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	29,86	17,85	15,50	3,41	59,24	489,40	25,81	22,88	136,80	1,91	10,20	14,12	1,35	0,27	3,23
11/7	Напиток из вишни	200	0,18	0,00	0,04	0,05	13,75	53,14	0,40	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	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	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0

Итого за 'Обед'	930	57,29	34,28	46,69	18,77	163,25	973,93	171,18	128,30	509,75	9,53	27,26	491,81	10,71	0,60	40,66
------------------------	------------	--------------	--------------	--------------	--------------	---------------	---------------	---------------	---------------	---------------	-------------	--------------	---------------	--------------	-------------	--------------

Итого за день		66,93	34,28	52,55	33,34	266,08	1554,92	210,44	189,20	688,03	12,72	27,26	498,05	17,77	0,77	42,43
----------------------	--	--------------	--------------	--------------	--------------	---------------	----------------	---------------	---------------	---------------	--------------	--------------	---------------	--------------	-------------	--------------

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	70,00
--	--	-------	------	-------	------	--------	---------	------	------	------	------	------	--------	------	------	-------

Выполнение, %		123,94	0,00	95,20	0,00	115,79	95,28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	55,34	0,00	48,13	60,61
---------------	--	--------	------	-------	------	--------	-------	------	------	------	------	------	-------	------	-------	-------

Содержание, % от калорийности		16,00		34,00		49,00										
-------------------------------	--	-------	--	-------	--	-------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Соотношение Б:Ж:У		1,1:1:3,3
-------------------	--	-----------

Соотношение Са:Р		1:1,6
------------------	--	-------

Завтрак

[illegible]

Завтрак

Обед

Итого за 'Обед'

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

Содержание, % от калорийности

Содержание, % от калорийности	13,00	33,00	54,00
-------------------------------	-------	-------	-------

Соотношение Б:Ж:У	1:1.2:4.3
-------------------	-----------

Соотношение Са:Р	1:1,6
------------------	-------

Четверг, вторая неделя

Завтрак

5/75	Морковная запеканка с маслом растительным	200	5,02	0,00	12,10	12,10	36,57	264,94	53,94	69,54	112,50	1,50	0,00	4360,00	7,41	0,10	2,10
11/17	Чай "Каркаде" с сахаром	200	0,18	0,00	0,04	0,05	13,75	53,14	0,40	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Батон пшеничный витаминизированный	40	3,08	0,00	1,20	1,20	21,32	107,81	8,80	13,20	34,00	0,80	0,00	0,00	0,68	0,06	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
-	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'		610	11,44	0,00	14,34	14,35	103,40	566,52	97,94	113,24	224,00	6,76	0,00	4366,90	8,91	0,28	15,10

Обед

7/59	Салат из свежих томатов с растительным маслом	100	2,60	1,29	7,26	5,96	8,54	105,10	81,38	20,98	65,42	1,21	10,29	13,77	2,75	0,01	1,87
6/63	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
9\60	Птица (филе куриное) тушенная в соусе с овощами	250	17,14	19,44	31,70	8,98	47,23	542,22	37,71	59,98	256,92	2,19	31,03	356,50	4,54	0,14	2,00
11/52	Компот из кураги	200	0,00	0,00	0,00	0,00	18,63	71,53	0,15	0,00	0,00	0,01	78,00	0,00	0,00	0,15	4,82
-	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	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0

Итого за 'Обед' **900** **37,34** **24,62** **50,80** **19,97** **174,10** **1103,67** **181,39** **144,73** **542,97** **8,40** **147,78** **854,49** **11,42** **0,53** **9,68**

Итого за день **51,78** **24,62** **65,14** **34,32** **277,50** **1670,18** **279,33** **257,97** **766,97** **15,16** **147,78** **5221,39** **20,33** **0,81** **24,78**

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 0,00 900,00 0,00 1,60 70,00

Выполнение, % 95,89 0,00 118,01 0,00 120,76 102,34 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 580,15 0,00 50,63 35,40

Содержание, % от калорийности 15,00 36,00 49,00

Соотношение Б:Ж:У 1:1,1:3,4

Соотношение Са:Р 1:2,4

Пятница, вторая неделя

Завтрак

4/57	Яйцо отварное	50	6,35	6,35	5,75	0,00	0,35	78,48	27,50	6,00	96,00	1,25	125,00	130,00	0,30	0,04	0,00
2/61/3	Каша жидкая рисовая на воде с маслом растительным и яблоками	250	7,53	0,00	16,04	16,04	43,65	344,61	36,10	76,86	191,75	2,23	0,00	0,00	6,50	0,24	0,00
12/2	Соус из малины	40	0,19	0,00	0,12	0,12	12,26	48,19	9,88	4,93	8,98	0,30	0,00	7,79	0,14	0,00	2,36
11/56	Чай с сахаром	200	0,18	0,00	0,04	0,05	13,75	53,14	0,40	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	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
Итого за 'Завтрак'		580	17,11	6,35	22,79	17,05	89,01	617,00	85,28	103,79	345,33	5,00	125,00	137,99	7,56	0,35	2,36

Обед

7/48	Салат из свежих овощей (морковь свежая, капуста б/к свежая, огурцы свежие, томаты свежие)	100	1,15	0,00	4,98	4,98	16,03	107,37	24,05	33,52	48,61	0,64	0,00	1800,00	2,56	0,05	4,41
6/57 (2004 № 139)	Суп картофельный с бобовыми	250	12,44	2,91	7,77	3,20	55,16	208,00	43,14	39,60	106,65	2,47	18,36	411,80	1,99	0,22	5,10
8/26	Котлеты мясные (говядина, свинина) с отрубями	100	14,07	11,68	18,98	2,12	20,00	321,00	13,04	22,55	131,51	1,79	0,00	0,00	1,73	0,30	0,11
5/8 (2004 № 516)	Макаронные изделия отварные с маслом растительным	180	6,73	0,00	7,29	7,29	42,44	261,71	14,60	9,49	51,31	0,96	0,00	0,00	3,98	0,08	0,00
11/15	Кисель витаминизированный "Витошка"	200	0,80	0,00	0,33	0,33	36,17	138,10	14,55	3,88	3,79	0,76	0,00	196,08	0,91	0,01	96,00
-	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	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

Итого за 'Обед' 920 41,13 14,59 40,43 19,00 207,33 1210,22 140,88 151,34 484,07 10,13 18,36 2408,78 12,43 0,83 105,62

Итого за день 58,24 20,94 63,22 36,05 296,34 1827,23 226,16 255,13 829,40 15,13 143,36 2546,77 19,99 1,18 107,98

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 70,00

Выполнение, % 107,85 0,00 114,53 0,00 128,96 111,96 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 282,97 0,00 73,75 154,26

Содержание, % от калорийности 20,00 26,00 54,00

Соотношение Б:Ж:У 1,8:1:4,7

Соотношение Са:Р 1:2,5

Итого за период 557,62 174,79 575,66 192,96 2618,30 17084,11 84,00 1708,29 5439,92 98,71 922,85 15368,07 105,86 103,40 483,67

Среднее за период 55,76 17,48 57,57 19,30 261,83 1708,41 8,40 170,83 543,99 9,87 92,29 1536,81 10,59 10,34 48,37

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 70,00

Выполнение, % 103,26 0,00 104,29 0,00 113,94 104,68 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 170,76 0,00 646,25 69,10

Содержание, % от калорийности 13,06 30,33 0,00

*** Блюда (изделия) изготовлены с использованием йодированной соли**