

Утверждаю

Директор ООО "Комфорт"

Поматилов С.С.



Согласовано

Директор МАОУ СОШ № 19

Белова С. А.



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 05.11.2025-31.05.2026



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ 2-х разового питания для детей от 7 до 11 лет

[illegible]

Завтрак

Обед

Итого за 'Обед'

Итого за день	56.63	36.73	56.19	20.57	223.12	1425.22	465.57	166.91	817.50	12.94	355.89	1061.66	9.59	0.56	24.36
---------------	-------	-------	-------	-------	--------	---------	--------	--------	--------	-------	--------	---------	------	------	-------

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-	46,00	0,00	17,40	0,00	201,00	1410,00	660,00	150,00	660,00	5,00	100,00	700,00	0,00	0,00	0,00
----------------------------------	-------	------	-------	------	--------	---------	--------	--------	--------	------	--------	--------	------	------	------

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, %	101.58	0.00	105.40	0.00	100.21	98.49	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	212.80	0.00	77.78	100.33
---------------	--------	------	--------	------	--------	-------	------	------	------	------	------	--------	------	-------	--------

Содержание, % от калорийности	11,00	40,00	49,00
-------------------------------	-------	-------	-------

Соотношение Б:Ж:У	1:1,5:4,3	10,0	10,0
-------------------	-----------	------	------

Соотношение Ca:P	1:1,7
------------------	-------

Завтрак

Завтрак																	
1/57	Бутерброд с сыром и маслом сливочным 20/10/10 г (батон витаминизированный)	40	5,14	2,35	11,15	0,16	10,28	148,51	92,51	6,17	64,68	0,33	64,68	73,80	0,37	0,03	0,07
2/60	Каша жидкая молочная пшениная с маслом сливочным	210	4,94	2,26	10,72	0,15	9,88	142,79	96,21	6,42	67,27	0,34	67,27	76,75	0,38	0,03	0,28
12/2	Соус из малины	40	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
11/51	Какао с молоком	200	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	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'		510	15,23	7,51	24,96	1,27	40,28	474,74	316,23	53,89	273,62	2,65	143,95	180,66	1,18	0,13	3,23

Обед

[illegible]

Четверг, первая неделя

Завтрак

9/10	Фрикасе из филе грудки в сметанном соусе	90	6,23	12,72	4,84	2,96	13,24	163,63	19,63	14,80	94,45	0,95	17,00	221,31	2,10	0,05	0,80
5\78	Булгур с овощами	150	7,80	5,50	8,10	8,10	34,20	251,93	18,00	32,25	82,83	1,29	19,80	26,92	0,20	0,13	6,20
11/18	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'		610	17,59	18,22	14,35	12,48	91,15	609,01	71,50	75,52	241,47	6,35	36,80	256,25	3,20	0,29	20,40

Обед

7/35	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	80	1,33	0,00	4,81	4,81	7,75	76,75	29,74	9,49	18,62	0,37	0,00	1,80	2,05	0,04	26,46
6/65	Суп-пюре из разных овощей с гречками	250	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
8/26	Греча по-Царски с мясом и овощами со свиной 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
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' 810 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 41,16 30,93 43,94 20,81 229,28 1339,04 229,09 175,86 603,54 13,40 63,86 455,40 11,74 0,85 64,78

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, % 100,56 0,00 99,65 0,00 101,45 100,20 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 104,30 0,00 100,50 102,50

Содержание, % от калорийности 17,00 25,00 57,00

Соотношение Б:Ж:У 1,6:1:5,2

Соотношение Са:Р 1:1,5

Завтрак

Обед

Итого за 'Обед'

Итого за день	43,14	21,71	56,71	21,55	178,22	1312,20	338,74	176,38	628,95	9,91	93,39	1129,70	12,37	0,91	19,12
---------------	-------	-------	-------	-------	--------	---------	--------	--------	--------	------	-------	---------	-------	------	-------

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-	15,00	0,00	15,10	0,00	201,00	1410,00	660,00	150,00	660,00	7,00	420,00	700,00	0,00	0,73	36,00
----------------------------------	-------	------	-------	------	--------	---------	--------	--------	--------	------	--------	--------	------	------	-------

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, %	100,65	0,00	103,54	0,00	102,78	99,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	100,40	0,00	103,70	100,80
---------------	--------	------	--------	------	--------	-------	------	------	------	------	------	--------	------	--------	--------

Содержание, % от калорийности	16.00	32.00	52.00
-------------------------------	-------	-------	-------

Соотношение Б:Ж:У 1,1:1:3,7

Соотношение Са:Р	1:1,5
------------------	-------

Содержание: 1. Введение. 2. Описание системы. 3. Анализ требований. 4. Проектирование. 5. Реализация. 6. Тестирование. 7. Внедрение. 8. Заключение. 9. Литература. 10. Приложение.

Понедельник, вторая неделя

Завтрак

1/57	Бутерброд с сыром и маслом сливочным 20/10/10 г (батон витаминизированный)	40	5,14	2,35	11,15	0,16	10,28	148,51	92,51	6,17	64,68	0,33	64,68	73,80	0,37	0,03	0,07
2/5	Каша молочная Ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	210	5,20	5,63	6,80	2,09	26,90	295,48	119,90	68,31	271,39	0,50	68,63	76,23	0,62	0,10	0,6
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	0,24	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
-	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'		520	13,36	7,98	18,57	2,88	77,13	613,09	236,68	97,71	407,35	2,70	133,31	156,41	1,67	0,21	3,56

Обед

7/18	Салат из солёных огурцов с зелёным горошком	80	1,09	0,00	4,00	4,00	3,21	52,07	17,67	13,36	29,67	0,47	0,00	7,52	2,19	0,02	6,12
6/73	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	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	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
5/74	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
11/7	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' **860** **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 **40,35** **24,45** **50,35** **18,60** **187,48** **1417,25** **370,77** **224,58** **835,86** **10,85** **170,17** **635,66** **11,26** **0,66** **33,56**

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, % 96,13 0,00 119,07 0,00 106,51 110,66 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 90,81 0,00 105,56 100,92

Содержание, % от калорийности 16,00 32,00 52,00

Соотношение Б:Ж:У 1,1:1:3,7

Соотношение Са:Р 1:1,7

Завтрак

Обед

Итого за 'Обед'

Норма (СанПи

Выполнение, %

Содержание, % от калорийности

Соотношение Са:Р

Среда, вторая неделя

Завтрак

1/57	Бутерброд с сыром и маслом сливочным 20/10/10 г (батон витаминизированный)	40	5,14	2,35	11,15	0,16	10,28	148,51	92,51	6,17	64,68	0,33	64,68	73,80	0,37	0,03	0,07
2/64	Каша жидкая пшеничная с маслом сливочным	210	4,32	1,97	9,37	0,13	8,64	124,79	77,74	5,18	54,35	0,28	54,35	75,54	0,21	0,22	4,19
12/8	Соус из голубики	30	0,14	0,00	0,09	0,09	9,20	36,14	7,41	3,70	6,74	0,23	0,00	7,79	0,14	0,00	1,77
11/51	Какао с молоком	200	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	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'		500	14,56	7,22	23,58	1,22	47,76	444,69	295,29	51,42	258,46	2,52	131,03	179,45	1,01	0,32	6,55

Обед

7/34	Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом	80	2,08	1,03	5,81	4,77	6,83	84,08	65,11	16,79	52,34	0,96	0,00	2,25	2,72	0,02	1,50
6/57	Суп картофельный с бобовыми	250	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
8/27	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
11/53	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' **810** **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 **47,31** **24,13** **54,53** **17,39** **165,85** **1380,85** **464,57** **194,12** **750,73** **10,90** **174,21** **469,83** **8,71** **0,67** **21,87**

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, % 96,93 0,00 103,97 0,00 100,00 105,97 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 128,70 0,00 100,80 99,75

Содержание, % от калорийности 12,00 34,00 54,00

Соотношение Б:Ж:У 1:1,2:4,4

Соотношение Са:Р 1:1,5

Завтрак

[illegible]

Завтрак

1/57	Бутерброд с сыром и маслом сливочным 20/10/10 г (батон витаминизированный)	40	5,14	2,35	11,15	0,16	10,28	148,51	92,51	6,17	64,68	0,33	64,68	73,80	0,37	0,03	0,07
2/61-1	Каша жидкая молочная рисовая с маслом и яблоками	210	5,98	5,63	6,20	0,34	31,04	233,13	216,48	39,05	196,86	0,53	62,96	0,19	0,09	0,17	0,94
12/2	Соус из малины	30	0,14	0,00	0,09	0,09	1,20	36,14	7,41	3,70	6,74	0,23	0,00	5,84	0,11	0,00	1,77
11/59	Кофейный напиток	200	1,64	2,90	1,73	0,60	14,19	119,57	110,63	26,97	101,09	0,90	12,00	22,12	0,01	0,03	0,52
-	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'		500	14,22	10,88	19,41	1,43	65,05	576,02	434,03	85,29	400,97	2,77	139,64	102,15	0,86	0,27	3,30

Обед

7/83	Морковные палочки	80	1,04	0,00	0,10	4,80	6,90	72,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	429,15	2,37	0,03	15,95
6/75	Борщ с морской капустой и со сметаной	250	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
8/26	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
5/54	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
11/15	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 'Обел'

Итого за день

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)

Выполнение, %

Содержание, % от калорийности

Соотношение Б:Ж:У

Соотношение Ca:P

Итого за период

Среднее за период

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)

Выполнение, %

Содержание, % от калорийности

[illegible]