

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 12 лет и старше)

Период действия меню: с 05.11.2025-31.05.2026



10

Понедельник, первая неделя

Завтрак

Вторник, первая неделя

Завтрак

1/1	Бутерброд с сыром 20/10 г (батон витаминизированный)	30	3,76	2,27	3,05	0,16	15,15	93,76	90,16	6,17	61,74	0,31	25,48	28,80	0,27	0,03	0,07
4/54	Омлет с сыром	200	23,47	23,47	27,95	4,75	3,28	359,60	325,29	29,42	370,34	3,38	277,13	306,68	1,93	0,08	0,43
11/56	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
-	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'		580	29,25	25,74	31,80	5,72	55,60	608,46	443,65	56,69	477,98	7,37	302,61	342,18	2,74	0,19	13,50

Обед

7/22	Салат из картофеля с солёным огурцом и луком репчатым	100	1,31	0,00	4,00	4,00	7,64	69,94	41,22	13,53	24,63	0,48	10,29	13,77	2,75	0,01	24,15
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	2,73	0,05	0,07	0,99
9/17	Плов из птицы (филе бедра куриного) с куркумой	250	17,40	19,36	18,56	9,83	65,20	430,23	15,70	1,46	234,47	1,76	42,24	356,28	4,80	0,20	10,90
11/52	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	1,20
-	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 'Обед' 900 36,45 23,25 34,50 18,96 194,18 968,94 124,50 80,09 482,71 7,37 80,99 375,28 9,00 0,47 37,24

Итого за день 65,70 48,99 66,30 24,68 249,78 1577,40 568,15 136,78 960,69 14,74 383,60 717,46 11,74 0,66 50,74

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, % 100,89 0,00 104,32 0,00 108,69 96,65 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 100,80 0,00 107,90 120,81

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

Соотношение Б:Ж:У 1:1,5:4,1

Соотношение Са:Р 1:1,6

Соотношение Б:Ж:У 1:1,4:4,4

Соотношение Са:Р 1:1,4

Среда, первая неделя

Завтрак

1/51	Бутерброд с сыром и маслом сливочным 20/15/10 г (батон витаминизированный)	45	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
2/60	Каша жидкая молочная пшеничная с маслом сливочным	210	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
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	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'		535	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

Обед

7/19	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
6/51	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
10/6	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
5/58	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
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	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 'Обед'

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 (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, %

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

12,00 36,00 52,00

Соотношение Б:Ж:У

1:1,4:4,4

Соотношение Са:Р

1:1,4

Завтрак

Обед

Итого за 'Обед'

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12	54.00	0.00	55.20	0.00	220.80	1632.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	900.00	0.00	1.60	12.00
----------------------------------	-------	------	-------	------	--------	---------	------	------	------	------	------	--------	------	------	-------

Выполнение, %	100,80	0,00	108,55	0,00	106,88	108,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	100,45	0,00	107,50	100,80
---------------	--------	------	--------	------	--------	--------	------	------	------	------	------	--------	------	--------	--------

Содержание, % от калорийности	17,00	28,00	33,00
-------------------------------	-------	-------	-------

Соотношение Б:Ж:У	1,4:1:4,5
-------------------	-----------

Соотношение Ca:P	1:1,5
------------------	-------

Завтрак

Обед

Обед

Итого за 'Обед'	860	31,70	22,49	36,20	24,05	114,14	1033,19	138,53	147,16	515,72	7,95	47,74	904,29	13,42	0,45	26,58
-----------------	-----	-------	-------	-------	-------	--------	---------	--------	--------	--------	------	-------	--------	-------	------	-------

Итого за 'Обед'

Итого за день

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

Выполнение, %

Содержание, % от калорийности

Соотношение Б:Ж:У

Соотношение Са:Р

Понедельник, вторая неделя

Завтрак

1/55	Бутерброд с сыром и маслом сливочным 20/15/15 г (батон витаминизированный)	50	5,02	3,53	15,15	0,16	10,34	198,73	136,81	7,89	90,65	0,39	64,68	73,80	0,37	0,03	0,10
2/5	Каша молочная Ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	250	6,20	5,63	8,10	2,09	32,00	229,00	119,90	68,31	271,39	0,50	68,63	76,23	0,62	0,10	0,6
12/2	Соус из малины	40	0,19	0,00	0,12	0,12	1,60	48,19	9,88	4,93	8,99	0,31	0,00	5,84	0,11	0,00	2,36
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'		580	14,29	9,16	23,90	2,91	74,69	608,88	283,45	100,66	435,57	2,84	133,31	156,41	1,67	0,21	4,18

Обед

7/18	Салат из солёных огурцов с зелёным горошком	100	1,37	0,00	5,00	5,00	4,01	65,09	22,08	16,70	37,08	0,58	0,00	9,40	2,73	0,03	7,64
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	13,90	13,22	13,70	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	3,25	0,05	4,82	0,71	35,58	270,80	21,69	36,45	97,39	1,55	23,86	27,61	0,24	0,16	7,47
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	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 'Обед' **930** **30,74** **16,48** **36,02** **17,08** **131,84** **1043,91** **149,19** **145,81** **484,08** **9,30** **40,92** **485,92** **10,25** **0,52** **32,79**

Итого за день **45,03** **25,64** **59,92** **19,99** **247,56** **1652,80** **432,64** **246,47** **919,64** **12,14** **174,23** **642,33** **11,92** **0,73** **36,97**

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 42,00

Выполнение, % 100,50 0,00 108,55 0,00 107,73 101,27 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 71,37 0,00 108,45 105,40

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

Завтрак																	
9/3	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
5/54	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
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'		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																	
7/13	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
6/70	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
10/5	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
5/58	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
11/1	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			64,59	36,33	76,59	34,68	248,61	1914,57	243,27	251,31	892,66	13,17	132,51	2944,26	18,37	0,87	67,24
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, %			106,54	0,00	100,87	0,00	108,19	100,87	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			1:1,2:2,6														
Соотношение Са:Р			1:1,5														

Среда, вторая неделя

Завтрак

1/51	Бутерброд с сыром и маслом сливочным 20/15/10 г (батон витаминизированный)	45	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
2/60	Каша жидкая молочная пшеница с маслом сливочным	250	11,29	5,83	10,22	1,57	49,15	348,47	254,62	65,37	277,72	1,53	72,60	0,23	0,24	0,24	1,06
12/7	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
11/51	Соус из голубики	40	4,85	3,87	3,64	0,80	15,07	128,76	9,88	4,93	8,99	0,31	0,00	7,79	0,14	0,00	2,36
-	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'		555	26,08	16,09	28,43	3,37	94,14	778,83	517,78	114,56	508,59	3,90	149,28	104,14	1,04	0,34	4,04

Обед

7/34	Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом	100	2,60	1,29	7,26	5,96	8,54	105,10	81,38	20,98	65,42	1,21	0,00	1860,00	2,57	0,05	1,87
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	250	17,14	19,44	20,70	8,98	47,23	542,22	37,71	59,98	256,92	2,19	31,03	356,50	4,47	0,32	2,00
11/53	Напиток из плодов шиповника	200	0,20	0,00	0,10	0,05	13,10	56,00	0,40	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	39,00
-	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	30	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 'Обед'	880	38,98	23,64	37,03	19,39	135,73	1104,69	197,63	167,56	586,99	9,81	49,39	2219,39	8,46	0,62	47,97
------------------------	------------	--------------	--------------	--------------	--------------	---------------	----------------	---------------	---------------	---------------	-------------	--------------	----------------	-------------	-------------	--------------

Итого за день		65,06	39,73	65,46	22,76	229,87	1883,52	715,41	282,12	1095,58	13,71	198,67	2323,53	9,50	0,96	52,01
----------------------	--	--------------	--------------	--------------	--------------	---------------	----------------	---------------	---------------	----------------	--------------	---------------	----------------	-------------	-------------	--------------

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, %		108,78	0,00	103,45	0,00	100,03	115,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	100,87	0,00	97,35	100,58
---------------	--	--------	------	--------	------	--------	--------	------	------	------	------	------	--------	------	-------	--------

Содержание, % от калорийности		13,00		34,00		53,00										
-------------------------------	--	-------	--	-------	--	-------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Соотношение Б:Ж:У		1:1,2:4,1
-------------------	--	-----------

Соотношение Са:Р		1:4,4
------------------	--	-------

Завтрак

[illegible]

Пятница, вторая неделя

Завтрак

1/55	Бутерброд с сыром и маслом сливочным 20/15/15 г (батон витаминизированный)	50	5,02	3,53	15,15	0,16	10,34	198,73	136,81	7,89	90,65	0,39	64,68	73,80	0,37	0,03	0,10
2/61-1	Каша жидкая молочная рисовая с маслом и яблоками	250	8,67	6,12	10,27	0,37	44,61	312,10	256,48	46,26	233,24	0,63	74,60	82,86	0,23	0,10	1,11
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
11/59	Кофейный напиток	200	1,39	1,45	1,10	0,00	16,65	78,95	53,20	6,09	39,15	0,08	6,00	11,00	0,00	0,01	0,26
-	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'		560	16,59	11,10	26,88	0,89	92,20	676,65	463,37	74,57	403,62	2,18	145,28	175,65	1,02	0,18	3,83

Обед

7/19	Салат из моркови, сахара и изюма	100	1,30	0,00	4,98	4,98	13,72	98,78	24,12	33,94	49,22	0,63	0,00	536,44	2,96	0,04	4,47
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	100	14,07	12,98	17,09	2,36	20,00	321,00	14,49	25,06	146,12	1,99	0,00	0,00	1,93	0,33	0,11
5/54	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	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	0,00	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	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 33,35 16,19 41,17 23,71 148,48 1103,51 134,94 160,63 469,78 10,52 85,32 949,14 12,12 0,99 17,63

Итого за день

49,94 27,29 68,05 24,60 240,68 1780,15 598,31 235,20 873,40 12,70 230,60 1124,79 13,14 1,17 21,46

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 42,00

Выполнение, %

104,78 0,00 108,23 0,00 104,73 109,08 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 124,98 0,00 100,56 107,35

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

561,54 90,49 603,71 51,81 2232,27 17491,49 1487,65 630,88 2445,30 38,36 698,06 5284,64 31,11 111,30 490,51

Среднее за период

56,15 9,05 60,37 5,18 223,23 1749,15 148,77 63,09 244,53 3,84 69,81 528,46 3,11 11,13 49,05

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 42,00

Выполнение, %

103,99 0,00 109,37 0,00 97,14 107,18 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 106,45 0,00 100,56 116,79

Содержание, % от калорийности

388,10 918,38