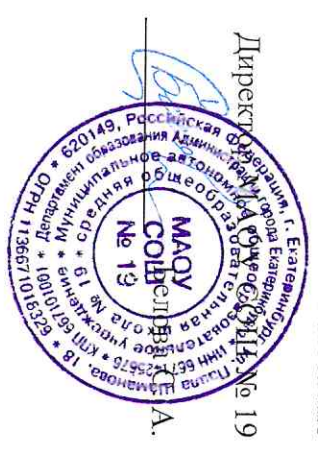


Поможин В. В.

Примерное 2-х разовое меню на 10 дней для общеобразовательных учреждений
города Екатеринбурга (все районы города) в 2025-2026 учебном году

(возрастная группа с 12 лет и старше)

Период действия меню: с 01.09.2026-23.10.2026



Директор

Согласовано

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ 2-х разового питания для детей от 12 лет и старше

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
Понедельник, первая неделя								
Завтрак								
1/57	Бутерброд с сыром и маслом сливочным на батоне витаминизированном 20/15/15 г	50	4,98	3,49	11,60	0,16	10,28	166,36
2/71	Каша молочная "Дружба" (греча, рис) с маслом сливочным	250	14,60	3,60	11,36	1,62	49,50	352,40
12/8	Соус из голубики	30	0,19	0,00	0,12	0,12	12,27	48,19
11/54	Чай лимонный	200	0,10	2,90	0,00	0,60	4,60	96,00
-	Хлеб ржаной	30	2,00	0,00	0,40	0,24	10,00	58,00
	Итого за 'Завтрак'	560	21,87	9,99	23,48	2,74	86,65	720,95
Обед								
7/59	Салат из свежих томатов с растительным маслом	100	1,01	0,00	5,06	6,06	4,79	76,75
7/57	Суп картофельный с бобовыми	250	10,63	2,91	7,77	3,20	25,16	212,60
8/84	Печень по-строгановски	100	10,30	11,78	13,77	6,36	28,30	205,30
5/54	Макаронные изделия отварные	180	3,58	0,05	5,80	0,71	29,44	176,50
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	50	3,30	0,00	0,30	0,24	23,40	112,00
Итого за 'Обед'		930	32,36	14,74	33,05	16,87	134,79	950,76
Итого за день			54,23	24,73	56,53	19,61	221,44	1671,71
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше) в пересчете на 60 %			54,00	0,00	55,20	0,00	229,80	1632,00
Выполнение, %			102,30	0,00	100,50	0,00	104,00	103,40
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

9/16	Фрикаделька "Школьная" (филе бедра, свинина)	100	9,70	15,74	12,40	2,34	8,26	189,40
5/78	Булгур с овощами	180	6,63	6,63	9,76	9,76	40,60	283,20
11/56	Чай с сахаром	200	0,18	0,00	0,04	0,05	13,75	53,14
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,30	0,00	0,60	0,60	20,85	96,69
-	Хлеб ржаной	30	2,00	0,00	0,40	0,24	10,00	58,00
-	Фрукт свежий	130	0,52	0,00	0,52	0,52	15,08	63,28
Итого за 'Завтрак'		560	21,81	22,37	23,20	12,99	93,46	680,43

Обед

7/23	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100	0,74	0,00	5,97	5,97	3,22	67,54
6/51	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,55	3,05	5,89	8,04	17,95	187,96
8/35	Жаркое по домашнему со свиной	250	20,30	19,36	18,56	9,83	50,70	420,10
11/17	Кисель из ягод	200	0,10	0,00	0,00	0,06	27,00	105,50
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	0,24	0,00	0,05	0,06	14,07	55,61
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,00	0,30	0,24	23,40	112,00

Итого за 'Обед'

Итого за день

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше) в пересчете на 60

%

Выполнение, %

Содержание, % от калорийности

Соотношение Б:Ж:У

Соотношение Са:Р

Соотношение Б:Ж:У

Соотношение Са:Р

900	30,23	22,41	30,77	24,20	136,34	948,71
	52,04	44,78	53,97	37,19	229,80	1629,14
54,00	0,00	55,20	0,00		229,80	1632,00
100,89	0,00	104,32			100,00	99,82
12,00		41,00				
1:1,5:4,1						
1:1,6						
1:1,4:4,4						
1:1,4						

Среда, первая неделя
Завтрак

1/57	Бутерброд с сыром и маслом сливочным на батоне витаминизированном 20/15/15 г	50	4,98	3,49	9,60	0,16	10,28	166,36
2/57	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	250	10,61	6,12	10,17	2,27	37,90	276,50
12/5	Соус из брусники	30	0,19	0,00	0,12	0,12	12,26	48,19
11/59	Кофейный напиток	200	3,64	2,90	2,73	0,60	24,19	129,57
-	Хлеб ржаной	30	2,00	0,00	0,40	0,24	10,00	58,00
Итого за 'Завтрак'		560	21,42	12,51	23,02	3,51	94,63	678,62

Обед								
7/12	Салат из моркови с сахаром и растительным маслом	100	1,15	0,00	4,98	4,98	16,03	107,37
6/63	Суп с макаронными изделиями	250	9,00	3,89	8,60	3,83	25,80	236,50
10/14	Котлета "Флотская" из филе минтая панированная в сухарях	100	10,30	16,10	13,20	5,30	9,80	186,40
5/58	Пюре картофельное	180	3,94	0,90	5,11	0,56	23,01	170,20
11/5	Напиток из черноплодой рябины	200	0,18	0,00	0,07	0,07	14,30	42,36
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,30	0,00	0,30	0,24	23,40	112,00
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,00	0,30	0,24	23,40	112,00

Итого за 'Обед'		930	31,17	20,89	32,56	15,22	135,74	966,83
Итого за день			52,59	20,89	55,58	15,22	230,37	1645,45
Норма (СанПин 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше) в пересчете на 60 %			54,00	0,00	55,20	0,00	229,80	1632,00
Выполнение, %			97,39	0,00	100,69	0,00	107,50	100,82
Содержание, % от калорийности			12,00		36,00		52,00	
Соотношение Б:Ж:У			1:1,4:4,4					
Соотношение Са:Р			1:1,4					

Четверг, первая неделя

Завтрак

9/20	Бедро куриное запеченное	100	12,80	2,35	13,50	0,16	10,70	188,00
5/54	Макаронные изделия отварные	180	4,30	5,83	5,80	1,57	49,15	290,40
11/75	Чай с шиповником	200	0,19	0,00	0,12	0,12	12,26	48,19
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,00	2,90	3,20	0,60	14,40	96,00
-	Хлеб ржаной	30	2,00	0,00	0,40	0,24	10,00	58,00
Итого за 'Завтрак'		560	22,29	11,08	23,02	2,69	96,51	680,59

Обед

7/53	Салат из свежих огурцов и томатов с маслом растительным	100	1,67	0,00	6,01	6,01	9,69	95,93
6/70	Рассольник Ленинградский со сметаной	250	5,60	3,05	7,80	8,04	42,36	227,60
8/14	Котлета мясная (свинина, говядина) с отрубями панированная в сухарях	100	16,50	11,68	13,40	2,12	8,80	153,60
5/15	Капуста тушеная	180	3,25	0,05	4,82	0,71	26,50	166,50
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	50	3,30	0,00	0,30	0,24	23,40	112,00
Итого за 'Обед'		930	33,76	14,78	32,73	17,46	134,27	951,60

Итого за день

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше) в пересчете на 60 %

Выполнение, %

Содержание, % от калорийности

Соотношение Б:Ж:У

Соотношение Са:Р

1,4:1:4,5
1:1,5

Пятница, первая неделя

Завтрак

1/50	Бутерброд с маслом на батоне витаминизированном 20/10 г	30	3,76	2,27	3,05	0,16	15,15	112,30
4/56	Омлет натуральный с маслом сливочным	200	16,39	18,39	19,70	3,61	41,30	392,30
11/56	Чай "Каркаде" с сахаром	200	0,18	0,00	0,04	0,05	13,75	53,14
-	Хлеб ржаной	30	2,00	0,00	0,40	0,24	10,00	58,00
-	Фрукт свежий	130	0,52	0,00	0,52	0,52	15,08	63,28

Итого за 'Завтрак'
Обед

7/13	Салат из белокочанной капусты с кукурузой и растительным маслом	100	2,30	0,00	6,01	6,01	4,01	72,15
6/65	Суп-пюре из разных овощей	250	4,11	1,03	4,77	0,37	26,50	213,50
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 куркумой	250	17,50	16,10	15,60	5,30	42,30	265,70
11/7	Напиток из вишни	200	3,94	0,90	5,11	0,56	27,50	170,20
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	0,14	0,00	0,10	0,10	1,50	83,96
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,00	0,30	0,24	23,40	112,00

Итого за 'Обед'	910	32,42	18,03	32,00	12,71	132,63	952,77
Итого за день		55,27	38,69	55,71	17,29	227,91	1631,79
Норма (СанПин 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше) в пересчете на 60 %		54,00	0,00	55,20	0,00	229,80	1632,00
Выполнение, %		102,34	0,00	100,93	0,00	99,18	99,99
Содержание, % от калорийности		15,00		31,00		54,00	
Соотношение Б:Ж:У		1,1:1:4					
Соотношение Са:Р		1:1,5					

Завтрак

1/57	Бутерброд с сыром и маслом сливочным на батоне витаминизированном 20/15/15 г	50	5,02	3,53	15,15	0,16	10,34	198,73
2/64	Каша жидкая пшеничная с маслом сливочным	250	15,50	5,63	8,10	2,09	52,60	332,50
12/8	Соус из голубики	30	0,14	0,00	0,09	0,09	9,20	36,14
11/12	Чай с молоком	200	0,24	0,00	0,05	0,06	14,07	55,61
-	Хлеб ржаной	30	2,00	0,00	0,40	0,24	10,00	58,00
Итого за 'Завтрак'		560	22,90	9,16	23,79	2,64	96,21	680,98

Обед

7/59	Салат из свежих томатов с растительным маслом	100	1,01	0,00	5,06	6,06	4,79	76,75
6/73	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	5,44	3,21	9,20	7,07	12,32	310,20
8/3	Азу из свинины	100	13,80	19,44	13,40	8,98	12,00	260,30
5/74	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	5,70	0,06	4,20	2,32	48,60	293,10
11/1	Напиток ассорти из ягод	200	0,14	0,00	0,10	0,10	11,60	83,96
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,30	0,00	0,30	0,24	23,40	112,00
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,00	0,30	0,24	23,40	112,00
Итого за 'Обед'		930	32,69	22,71	32,56	25,01	136,11	955,22

Итого за день

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше) в пересчете на 60

%

Выполнение, %

Содержание, % от калорийности

Соотношение Б:Ж:У

Соотношение Са:Р

100,50
16,00
1,1:1,3:3
1:1,6

0,00

102,08
34,00

0,00

101,10
49,00

1632,00

Вторник, вторая неделя

Завтрак

1/57	Бутерброд с сыром и маслом сливочным на батоне витаминизированном 20/15/15 г	50	5,98	3,49	11,60	0,16	23,12	166,36
2/5	Каша молочная Ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	250	13,63	5,83	11,03	0,00	56,85	322,50
12/5	Соус из брусники	30	0,00	0,00	0,00	0,09	1,20	36,14
11/54	Чай лимонный	200	0,10	2,90	0,00	0,60	4,60	96,00
-	Хлеб ржаной	30	2,00	0,00	0,40	0,24	10,00	58,00
	Итого за 'Завтрак'	560	21,71	12,22	23,03	1,09	95,77	679,00

Обед

7/34	Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом	100	3,80	0,00	6,81	4,81	6,23	96,40
6/57	Суп картофельный с бобовыми	250	6,60	2,91	7,77	3,20	32,50	302,60
9/66	Жаркое по домашнему с птицей (филе бедра)	250	15,90	14,30	18,45	8,07	53,40	264,30
11/7	Напиток из вишни	200	0,14	0,00	0,10	0,10	0,60	83,96
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,30	0,00	0,30	0,24	23,40	112,00
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,00	0,30	0,24	23,40	112,00

Итого за 'Обед'		900	33,04	17,21	33,73	16,66	139,53	971,26
Итого за день			54,75	29,43	56,76	17,75	235,30	1650,27
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше) в пересчете на 60 %			54,00	0,00	55,20	0,00	229,80	1632,00
Выполнение, %			106,54	0,00	100,87	0,00	102,39	100,87
Содержание, % от калорийности			16,00		44,00			
Соотношение Б:Ж:У			1:1,2:2,6					
Соотношение Са:Р			1:1,5					

Среда, вторая неделя

Завтрак

9/19	Голень куриная панированная в сухарях	100	11,20	16,13	13,25	8,19	18,20	229,50
5/78	Булгур с овощами	180	6,63	6,63	9,76	9,76	45,60	302,10
11/56	Чай с сахаром	200	0,18	0,00	0,04	0,05	13,75	53,14
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,68
-	Хлеб ржаной	30	2,00	0,00	0,40	0,24	10,00	58,00
-	Фрукт свежий	130	0,52	0,00	0,52	0,52	15,08	63,28
Итого за 'Завтрак'		690	21,33	22,76	23,69	18,48	95,89	681,41

Обед

7/83	Салат из моркови, сахара и изюма	100	1,30	0,00	4,98	4,98	13,72	98,78
6/56	Суп из овощей	250	6,10	2,91	4,40	3,20	39,15	192,78
8/16	Тефтелька мясная с рисом (свинина, филе куриное)	100	10,30	13,20	15,20	16,20	4,40	138,50
5/54	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,73	0,00	7,29	7,29	29,50	246,20
11/53	Напиток из плодов шиповника	200	0,20	0,00	0,10	0,05	0,50	56,00
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,30	0,00	0,30	0,24	23,40	112,00
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,00	0,30	0,24	23,40	112,00
Итого за 'Обед'		930	31,23	16,11	32,57	32,20	134,07	956,26

Итого за день

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше) в пересчете на 60

%

Выполнение, %

Содержание, % от калорийности

Соотношение Б:Ж:У

Соотношение Са:Р

108,78
13,00
1:1,2:4,1
1:4,4

54,00
0,00
55,20
0,00
103,45
34,00

0,00

229,80
100,07
53,00

1632,00
100,35

Четверг, вторая неделя

Завтрак

1/55	Бутерброд с сыром и маслом сливочным на батоне витаминизированном 20/15/15 г	50	5,02	3,53	8,45	0,16	10,34	198,73
2/61-1	Каша жидкая молочная рисовая с маслом и яблоками	250	13,21	6,12	13,03	0,37	44,61	243,02
12/5	Соус из брусники	30	0,00	0,00	0,00	0,09	1,20	36,14
11/59	Кофейный напиток	200	1,39	1,45	1,10	0,00	16,65	78,95
-	Хлеб ржаной	30	2,00	0,00	0,40	0,24	10,00	58,00
Итого за 'Завтрак'		690	22,14	11,10	23,50	1,38	97,88	678,13
Обед								
7/42	Салат из белокочанной капусты с томатами и маслом растительным	100	1,40	0,00	6,00	5,00	4,00	80,00
6/63	Суп с макаронными изделиями	250	6,40	3,89	6,30	3,83	58,00	146,20
10/5	Филе минтая тушенное с овощами	100	13,40	16,21	13,45	8,98	13,45	300,50
5/58	Пюре картофельное	180	3,94	0,90	5,11	0,56	15,40	146,20
11/54	Чай лимонный с сахаром	200	0,24	0,00	0,05	0,06	0,30	55,61
1	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,30	0,00	0,30	0,24	23,40	112,00
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,00	0,30	0,24	23,40	112,00
	Итого за 'Обед'	930	31,98	21,00	31,51	18,91	137,95	952,51
Итого за день		54,12	21,00	55,01	18,91	235,83	1630,64	
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше) в пересчете на 60 %		54,00	0,00	55,20	0,00	229,80	1632,00	
Выполнение, %		106,45	0,00	103,54	0,00	58,50	58,41	
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

3/9	Запеканка (сырники) творожная	200	13,50	19,90	17,10	3,10	17,99	305,90
-	Молоко стуженное	30	2,16	2,16	4,85	0,00	16,65	95,22
11/17	Чай "Каркаде" с сахаром	200	0,18	0,00	0,04	0,05	13,75	53,14
-	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
-	Фрукт свежий	130	0,52	0,00	0,52	0,52	15,08	63,28
Итого за 'Завтрак'		640	21,66	22,06	23,21	4,15	96,87	687,54

Обед

7/23	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100	1,31	0,00	4,00	4,00	7,64	69,94
6/75	Борщ с морской капустой и со сметаной	250	5,31	3,21	10,73	8,00	16,16	189,50
9/18	Котлета мясная (филе грудки, свинина) панированная в сухарях "АВВГД"	100	14,80	12,98	13,50	8,10	8,80	184,30
5/54	Макаронные изделия отварные	180	3,25	0,05	4,82	0,71	35,58	199,40
11/1	Напиток яблочно-ягодный с сахаром	200	0,40	0,00	0,10	0,00	21,50	87,00
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,30	0,00	0,30	0,24	23,40	112,00
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,00	0,30	0,24	23,40	112,00
Итого за 'Обед'		930	31,67	16,24	33,75	21,29	136,48	954,14
Итого за день			53,33	38,30	56,96	25,44	233,35	1641,68

Норма (СанПин 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше) в пересчете на 60

%

Выполнение, %

Содержание, % от калорийности

Соотношение Б:Ж:У

Соотношение Са:Р

Итого за период

Среднее за период

Норма (СанПин 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше) в пересчете на 60

%

Выполнение, %

Содержание, % от калорийности

518,38	90,49	535,38	51,81	2209,18	17491,49
51,84	9,05	53,54	5,18	220,92	1749,15
54,00	0,00	55,20	0,00	229,80	1632,00
96,00	0,00	96,99	0,00	96,14	107,18
358,27		814,44			