



Утверждаю

Директор ООО "Комфорт"

Поматилов С.С.



Согласовано

Директор МАОУ лицей № 109

Чудинова С.С.



Примерное меню обедов (2 смена) 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





### ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ обедов для детей от 12 лет и старше

Click to Buy  
Tracker-Software.com

		Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины							
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	А,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг			
Понедельник, первая неделя																				
Обед																				
7/14	Салат из квашеной капусты с зеленью и маслом растительным	100	1,64	0,00	5,00	5,00	9,55	87,43	51,33	16,91	30,78	0,60	0,00	9,40	2,73	0,03	30,18			
7/57	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	10,08	177,70	0,49	0,06	5,10			
8/84	Печень по-строгановски	100	19,74	11,78	15,22	6,36	38,00	225,36	30,19	14,49	224,31	4,63	0,00	16,00	2,19	0,07	0,92			
5/54	Макаронные изделия отварные	180	3,58	0,05	5,80	0,71	29,44	183,79	21,59	38,70	99,39	1,54	23,76	32,31	0,25	0,16	7,44			
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	30	3,30	0,00	0,60	0,60	15,85	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0			
Итого за 'Обед'		910	44,18	14,74	35,04	16,53	148,48	935,55	182,92	157,47	620,42	13,21	33,84	237,73	7,08	0,50	48,04			
Итого за день			44,18	14,74	35,04	16,53	148,48	935,55	182,92	157,47	620,42	13,21	33,84	237,73	7,08	0,50	48,04			
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)			90,00	0,00	92,00	0,00	383,00	2720,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	900,00	0,00	1,60	70,00			
Выполнение, %			49,09	0,00	38,09	0,00	38,77	34,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	26,41	0,00	31,25	68,63			
Содержание, % от калорийности			20,00		33,00		47,00													
Соотношение Б:Ж:У			1,3:1:3,3																	
Соотношение Са:Р			1:1,5																	
Вторник, первая неделя																				
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			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			
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)			90,00	0,00	92,00	0,00	383,00	2720,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	900,00	0,00	1,60	70,00			
Выполнение, %			40,50	0,00	37,50	0,00	50,70	35,62	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	41,70	0,00	29,38	53,20			
Содержание, % от калорийности			12,00		49,00		40,00													
Соотношение Б:Ж:У			1:1,8:3,4																	
Соотношение Са:Р			1:3,3																	



Четверг, первая неделя																	
<b>Обед</b>																	
7/35	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	100	1,74	0,00	8,91	6,00	11,09	131,52	44,98	20,62	0,65	0,70	0,00	1800,00	2,56	0,05	38,02
6/65	Суп-пюре из разных овощей с гренками	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	250	14,07	11,68	19,80	2,12	20,00	351,00	13,04	22,55	131,51	1,79	0,00	0,00	1,73	0,30	0,11
11/5	Напиток из черноплодной 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	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
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>900</b>	<b>26,70</b>	<b>12,71</b>	<b>34,75</b>	<b>9,76</b>	<b>153,69</b>	<b>902,47</b>	<b>179,83</b>	<b>120,87</b>	<b>375,70</b>	<b>8,16</b>	<b>27,06</b>	<b>1997,45</b>	<b>9,13</b>	<b>0,60</b>	<b>55,94</b>
<b>Итого за день</b>			<b>26,70</b>	<b>12,71</b>	<b>34,75</b>	<b>9,76</b>	<b>153,69</b>	<b>902,47</b>	<b>179,83</b>	<b>120,87</b>	<b>375,70</b>	<b>8,16</b>	<b>27,06</b>	<b>1997,45</b>	<b>9,13</b>	<b>0,60</b>	<b>55,94</b>
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)			90,00	0,00	92,00	0,00	383,00	2720,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	900,00	0,00	1,60	70,00
Выполнение, %			29,67	0,00	37,77	0,00	40,13	33,18	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	221,94	0,00	37,50	79,91
Содержание, % от калорийности			17,00		24,00		59,00										
Соотношение Б:Ж:У			1,6:1:5,7														
Соотношение Са:Р			1:2,2														



ед

Понедельник, вторая неделя

## Обед

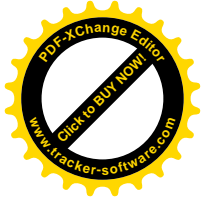
[illegible]



ед

Среда, вторая неделя

[illegible]



ед

Пятница, вторая неделя

Обед

**Итого за 'Обед'**

**Итого за день**

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20

12 лет и старше)

Выполнение, %

200

Содержание, % от калорийности

Соотношение Б:Ж:У

Соотношение Са:Р

[illegible]

**Итого за период**

Среднее за период

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

12 лет и старше)

Выполнение %

Выполнение, %

Содержание, % от калорийности