



Утверждаю

Директор ООО "Комфорт"

Поматилов С.С.



Согласовано

Директор МАОУ лицей № 109

Чудинова С.С.



Примерное меню обедов (2 смены) 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

Вторник, первая неделя

Обед

реда, первая неделя

Четверг, первая неделя
Обел



7/80	Салат из отварной свеклы с зеленым огурцом и куриным яйцом	100	1,29	0,00	5,97	5,97	7,97	86,23	30,76	18,34	35,44	1,12	0,00	125,02	3,30	0,06	2,41
6/7	Рассолник Ленинградский со сметаной	250	5,55	3,05	7,80	8,04	15,95	199,79	36,63	29,91	93,98	1,38	16,71	420,37	4,26	0,09	8,07
8/35	Жаркое по домашнему со свининой	250	19,44	19,44	21,37	8,98	55,36	508,50	37,71	59,98	256,92	2,19	31,03	356,50	4,54	0,14	6,40
11/1	Напиток ассорти из красных ягод	200	0,14	0,00	0,10	0,10	1,50	83,96	5,43	1,33	2,98	0,14	0,00	1,60	0,20	0,00	9,70
-	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	20	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	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 день		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	
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	0,00	900,00	0,00	1,60	70,00
Выполнение, %		35,22	0,00	39,35	0,00	29,80	37,98	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	100,48	0,00	28,13	37,97
Содержание, % от калорийности		18,00		26,00		57,00											
Соотношение Б:Ж:У		1,5:1:4,9															
Соотношение Са:Р		1:2,9															

Понедельник, вторая неделя
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	817,00	149,19	145,81	484,08	9,30	40,92	485,92	10,25	0,52	32,79
Итого за день		30,74	16,48	36,02	17,08	131,84	817,00	149,19	145,81	484,08	9,30	40,92	485,92	10,25	0,52	32,79	
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	0,00	900,00	0,00	1,60	70,00
Выполнение, %		34,16	0,00	39,15	0,00	34,42	30,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	53,99	0,00	32,29	46,84
Содержание, % от калорийности		21,00		34,00		45,00											
Соотношение Б:Ж:У		1,4:1,3															
Соотношение Са:Р		1:2,9															





торник, вторая неделя

ед

ат из белокочанной капусты

кукурузой и растительным

маслом

Рассольник Ленинградский со

сметаной

10/5 Филе минтая тушенное с

овощами

5/58 Пюре картофельное

11/1 Напиток ассорти из красных

ягод

- Хлеб пшеничный

витаминизированный

- Хлеб ржано-пшеничный

витаминизированный

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

Среда, вторая неделя

Обед

7/34 Салат из отварной свеклы с

сыром и растительным маслом

6/57 Суп картофельный с бобовыми

8/27 Плов со свининой и куркумой

11/53 Напиток из плодов шиповника

- Хлеб пшеничный

витаминизированный

- Хлеб ржано-пшеничный

витаминизированный

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

PDF-XChange Editor Click & Buy Now!



торник, вторая неделя

ед

ат из белокочанной капусты

кукурузой и растительным

маслом

Рассольник Ленинградский со

сметаной

10/5 Филе минтая тушенное с

овощами

5/58 Пюре картофельное

11/1 Напиток ассорти из красных

ягод

- Хлеб пшеничный

витаминизированный

- Хлеб ржано-пшеничный

витаминизированный

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

Среда, вторая неделя

Обед

7/34 Салат из отварной свеклы с

сыром и растительным маслом

6/57 Суп картофельный с бобовыми

8/27 Плов со свининой и куркумой

11/53 Напиток из плодов шиповника

- Хлеб пшеничный

витаминизированный

- Хлеб ржано-пшеничный

витаминизированный

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

PDF-XChange Editor Click & Buy Now!

четверг, вторая неделя

1

Пятница, вторая неделя

Обед