

Утверждаю

Директор ООО "Комфорт"

Поматилов С.С.



Согласовано

Директор МАОУ лицей № 109

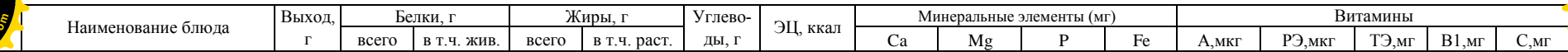
Чудинова С.С.



Примерное 2-х разовое меню для детей с исключением молока и молочных продуктов 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



Завтрак

Итого за 'Завтрак'

Обед

Итого за 'Обед'

Итого за день

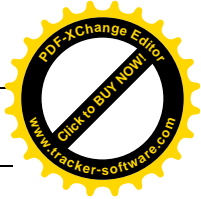
Выполнение, %

Содержание, % от

калорийности

Соотношение Б:Ж:У

Соотношение Са:Р



Завтрак

7/22	Салат из картофеля с солёным огурцом и луком репчатым	80	1,28	0,00	3,97	3,97	7,05	67,96	12,49	13,89	34,56	0,51	0,00	429,15	1,85	0,03	2,08
6/63-1	Суп с макаронными изделиями без масла сливочного	250	11,00	3,89	10,64	3,83	58,00	191,44	27,15	16,77	62,63	1,09	28,46	483,22	2,73	0,05	0,99
9/17	Плов из птицы (филе бедра куриного) с куркумой	200	15,55	12,97	15,70	7,18	48,29	408,60	30,17	47,98	205,54	1,75	24,82	285,20	3,63	0,11	0,90
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	7,00
-	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 день

Выполнение, %

Соотношение Б:Ж:У

Соотношение Са:Р



Итого за 'Завтрак'

Обед

[illegible]



Завтрак

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
6/65-1	Суп-пюре из разных овощей с гренками без молока	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'

Итого за день

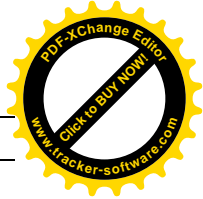
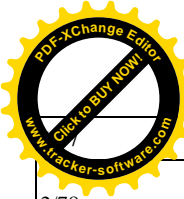
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20
7-11 лет)

Выполнение, %

Содержание, % от
калорийности

Соотношение Б:Ж:У

Соотношение Са:Р



Пятница, первая неделя

Завтрак

	Яйцо отварное	50	6,35	6,35	5,75	0,00	0,35	78,48	27,50	6,00	96,00	1,25	125,00	130,00	0,30	0,04	0,00
2/78	Каша ячневая безмолочная с маслом растительным и отрубями	200	6,03	0,00	12,83	12,83	34,92	275,69	28,88	61,48	153,40	1,78	0,00	0,00	5,20	0,19	0,00
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
11/56	Чай 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 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	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'		520	15,34	6,35	19,19	13,45	74,90	520,80	78,19	89,98	319,34	4,86	125,00	136,24	6,17	0,31	1,77

Обед

7/80	Салат из отварной свеклы с соленым огурцом и куриным яйцом	80	1,03	0,00	4,77	4,77	6,38	68,99	24,61	14,67	28,35	0,90	0,00	1,97	2,19	0,04	1,93
6/70-1 (2004 № 132)	Рассольник Ленинградский	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
8/35	Жаркое по домашнему со свининой	200	16,58	11,44	19,50	6,46	68,38	327,07	26,52	46,63	173,13	2,13	0,00	603,00	3,21	0,32	2,10
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	6,80
-	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 28,58 14,49 37,41 20,33 127,57 834,52 121,19 130,14 424,84 7,67 16,71 1027,74 10,98 0,61 16,90

Итого за день

43,92 20,84 56,60 33,78 202,47 1355,32 199,38 220,12 744,18 12,53 141,71 1163,98 17,15 0,92 18,67

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

46,20 0,00 47,40 0,00 201,00 1410,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 700,00 0,00 1,40 60,00

Выполнение, %

95,06 0,00 119,41 0,00 100,73 96,12 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 166,28 0,00 65,71 31,12

Содержание, % от калорийности

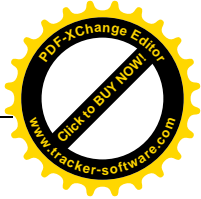
16,00 32,00 52,00

Соотношение Б:Ж:У

1,1:1:3,7

Соотношение Са:Р

1:1,5



Завтрак

[illegible][illegible]



Завтрак

7/13	Салат из белокочанной капусты с кукурузой 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	1800,00	2,56	0,05	26,46
6/70-1 (2004 № 132)	Рассольник Ленинградский	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	100	15,55	12,97	18,69	7,18	44,29	406,80	25,37	47,98	205,53	1,76	24,82	285,20	3,63	0,09	1,60
5/58-1 (2004 № 520)	Пюре картофельное без молока	150	3,28	0,75	4,26	0,46	22,92	141,83	46,53	32,74	97,62	1,20	24,81	31,66	0,18	0,13	9,15
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	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	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 день

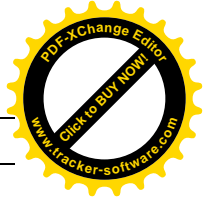
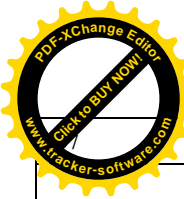
Выполнение, %

Содержание, %

калорийности

Соотношение Б:Ж:У

Соотношение Са:Р



Среда, вторая неделя

Завтрак

	Яйцо отварное	50	6,35	6,35	5,75	0,00	0,35	78,48	27,50	6,00	96,00	1,25	125,00	130,00	0,30	0,04	0,00
2/74	Каша вязкая пшеничная на воде с растительным маслом	200	5,64	0,00	11,41	11,41	36,16	268,75	16,75	39,63	109,23	1,35	0,00	1,50	4,55	0,18	0,00
12/8	Соус из голубики	30	0,12	0,00	0,00	0,00	8,37	33,60	4,20	0,00	8,98	0,12	0,00	7,79	0,14	0,00	0,54
11/56	Чай 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	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** **14,93** **6,35** **17,68** **11,94** **75,31** **511,32** **62,85** **64,43** **277,41** **4,32** **125,00** **139,69** **5,55** **0,30** **0,54**

Обед

7/25	Салат из отварной свеклы с яблоками	100	1,34	0,00	3,03	3,03	19,97	104,92	24,26	33,94	49,18	0,64	0,00	1860,00	1,69	0,05	4,47
6/57-1	Суп картофельный с бобовыми без масла сливочного	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' **830** **32,01** **15,88** **28,17** **14,43** **131,23** **957,00** **128,43** **159,85** **489,11** **8,06** **43,18** **2148,13** **6,67** **0,38** **18,29**

Итого за день **46,94** **22,23** **45,85** **26,37** **191,86** **1348,13** **191,28** **224,28** **766,52** **12,38** **168,18** **2287,82** **12,22** **0,68** **18,83**

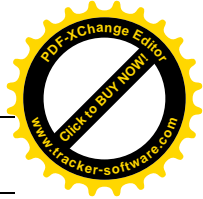
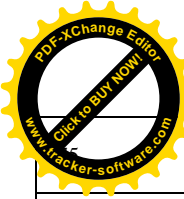
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет) 46,20 0,00 47,40 0,00 201,00 1410,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 700,00 0,00 1,40 60,00

Выполнение, % 101,60 0,00 96,73 0,00 95,45 95,61 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 326,83 0,00 48,57 31,38

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

Соотношение Б:Ж:У 1:1,2:4,4

Соотношение Са:Р 1:1,5



Четверг, вторая неделя

Завтрак

	Морковная запеканка с маслом растительным	200	5,02	0,00	12,10	12,10	36,57	264,94	53,94	69,54	112,50	1,50	0,00	4360,00	7,41	0,10	2,10
11/17	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
-	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'

570 8,58 0,00 13,50 13,51 84,40 473,94 86,54 97,24 175,40 5,58 0,00 4366,70 8,29 0,21 15,10

Обед

7/14	Салат из квашеной капусты с зеленью и маслом растительным	80	1,31	0,00	4,00	4,00	7,64	69,94	41,22	13,53	24,63	0,48	0,00	1,90	2,19	0,02	24,15
6/63-1	Суп с макаронными изделиями бас масла сливочного	250	11,00	3,89	10,64	3,83	58,00	191,44	27,15	16,77	62,63	1,09	28,46	483,22	2,73	0,05	0,99
9\60	Птица (филе куриное) тушенная в соусе с овощами	200	11,64	16,13	15,60	8,19	14,80	372,80	31,49	44,35	195,39	2,22	35,20	296,90	4,00	0,17	0,65
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	7,00
-	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	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'

820 30,03 20,02 31,42 17,20 139,61 892,19 136,79 118,28 427,83 7,44 63,66 784,52 10,38 0,41 32,79

Итого за день

44,31 20,02 44,92 30,71 224,01 1366,12 223,33 215,52 603,23 13,02 63,66 5151,22 18,67 0,62 47,89

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

46,20 0,00 47,40 0,00 201,00 1410,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 700,00 0,00 1,40 60,00

Выполнение, %

95,91 0,00 94,77 0,00 111,45 96,89 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 735,89 0,00 44,29 79,82

Содержание, % от калорийности

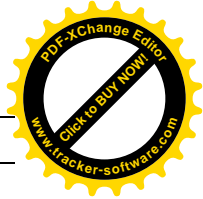
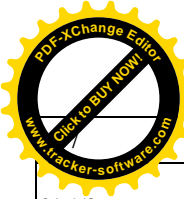
14,00 34,00 52,00

Соотношение Б:Ж:У

1:1,1:3,7

Соотношение Са:Р

1:2,6



Пятница, вторая неделя

Завтрак

	Яйцо отварное	50	6,35	6,35	5,75	0,00	0,35	78,48	27,50	6,00	96,00	1,25	125,00	130,00	0,30	0,04	0,00
2/61/3	Каша жидкая рисовая на воде с маслом растительным и яблоками	200	6,03	0,00	12,83	12,83	34,92	275,69	28,88	61,48	153,40	1,78	0,00	0,00	5,20	0,19	0,00
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
11/56	Чай 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
-	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
Итого за 'Завтрак'		520	15,56	6,35	19,55	13,81	77,22	536,03	75,59	87,18	304,74	4,48	125,00	136,04	6,23	0,30	1,77

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
6/3	Борщ с морской капустой	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
5/8 (2004 № 516)	Макаронные изделия отварные с маслом растительным	150	5,65	0,04	4,07	0,66	35,42	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 'Обед'		830	27,63	14,93	32,60	16,30	108,25	898,93	97,50	108,50	351,23	8,37	105,12	865,56	6,36	0,88	37,11
Итого за день			43,19	21,28	52,15	30,11	185,47	1434,97	173,09	195,68	655,97	12,85	230,12	1001,60	12,59	1,18	38,88
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)			46,20	0,00	47,40	0,00	201,00	1410,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	700,00	0,00	1,40	60,00
Выполнение, %			93,48	0,00	110,02	0,00	92,27	101,77	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	143,09	0,00	84,29	64,80
Содержание, % от калорийности			17,00		31,00		52,00										
Соотношение Б:Ж:У			1,2:1:3,8														
Соотношение Са:Р			1:1,4														

Итого за период			491,11	110,26	498,15	131,31	2291,58	14660,45	978,70	991,99	3504,65	65,96	649,85	6687,36	62,69	87,68	360,70
Среднее за период			49,11	11,03	49,82	13,13	229,16	1466,05	97,87	99,20	350,47	6,60	64,99	668,74	6,27	8,77	36,07
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)			46,20	0,00	47,40	0,00	201,00	1410,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	700,00	0,00	1,40	60,00
Выполнение, %			106,30	0,00	105,09	0,00	114,01	103,97	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	95,53	0,00	626,31	60,12
Содержание, % от калорийности			13,40		30,58		0,00										

* Блюда (изделия) изготовлены с использованием йодированной соли