



Утверждаю

Директор ООО "Комфорт"

Поматилов С.С.



Согласовано

Директор МАОУ лицей № 109

Чудинова С.С.

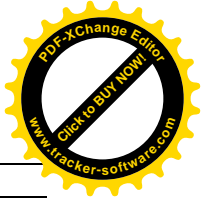


Примерное 2-х разовое меню для детей с исключением молока и молочных продуктов на 10 дней для  
общеобразовательных учреждений города Екатеринбурга (все районы города) в 2025-2026 году

(возрастная группа с 12 лет и старше)

Период действия меню: с 05.11.2025-31.05.2026





**СУПЕР-МЕНЮ 2-х разового питания для детей от 12 лет и старше, с исключением молока и молочных продуктов**

[illegible]





## Завтрак

[illegible]





## Завтрак

Обед																	
7/19	Салат из моркови, сахара и изюма, с растительным маслом	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
6/51-1	Борщ с капустой и картофелем	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
10/6	Котлеты из рыбы (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
5/58-1 (2004 № 520)	Пюре картофельное без молока	180	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
11/53	Напиток из плодов шиповника	200	0,80	0,00	0,33	0,33	36,17	138,10	14,55	3,88	3,79	0,76	0,00	196,08	0,91	0,01	96,00
-	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	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 день**

Выполнение, %

Соотношение Б:Ж:У

Соотношение Са:Р





## Завтрак

[illegible]

Итого за 'Обед'	900	27,96	13,61	38,70	9,98	174,84	1000,63	218,16	136,66	413,84	7,65	56,83	2035,04	8,84	0,66	153,13
Итого за день		51,55	26,62	63,34	19,52	300,62	1598,68	303,59	255,57	798,31	15,60	101,55	2354,38	13,84	1,03	175,07

12 лет и старше)

Cost = 0%

Соотношение Б:Ж:У

Соотношение Са:Р





## Завтрак

7/80	Салат из отварной свеклы с соевым 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
6/70-1 (2004 № 132)	Рассольник Ленинградский	250	12,44	2,91	7,77	3,20	55,16	208,00	43,14	39,60	106,65	2,47	18,36	411,80	1,99	0,22	5,10
8/35	Жаркое по домашнему со свиной	250	19,44	19,44	23,37	8,98	55,36	508,50	37,71	59,98	256,92	2,19	31,03	356,50	4,54	0,14	2,00
11/1	Напиток ассорти из красных ягод	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	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	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0

**Итого за день**

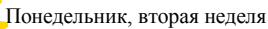
Выполнение, %

Содержание, % от калорийности

Соотношение Б:Ж:У

Соотношение Са:Р





Итого за 'Завтрак'	560	9,64	0,00	14,56	14,57	102,83	570,99	39,26	60,90	178,28	3,19	0,00	6,24	7,06	0,17	1,77
--------------------	-----	------	------	-------	-------	--------	--------	-------	-------	--------	------	------	------	------	------	------

Итого за 'Обед'	930	57,35	34,28	47,69	19,77	159,62	973,93	152,04	131,47	522,20	9,63	27,26	471,21	11,54	0,62	24,15
-----------------	-----	-------	-------	-------	-------	--------	--------	--------	--------	--------	------	-------	--------	-------	------	-------

Итого за день	66,99	34,28	52,55	34,34	262,45	1554,92	191,30	192,37	700,48	12,82	27,26	477,45	18,60	0,79	25,92
---------------	-------	-------	-------	-------	--------	---------	--------	--------	--------	-------	-------	--------	-------	------	-------

[illegible]

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	124 06	0 00	95 20	0 00	114 21	95 28	0 00	0 00	0 00	0 00	0 00	53 05	0 00	49 38	37 03
------------	--------	------	-------	------	--------	-------	------	------	------	------	------	-------	------	-------	-------

Содержание, % от калорийности	16,00	34,00	49,00
-------------------------------	-------	-------	-------

Соотношение В:Ж:З	1,1:1,3,3
Соотношение С:В:Р	1:1,6

Соотношение Ca:Г	1:1,6
------------------	-------





## Завтрак

[illegible]





## Завтрак

Итого за 'Завтрак'		580	25,60	6,35	39,54	33,80	136,25	992,82	72,72	79,27	304,73	4,84	125,00	140,07	6,69	0,34	2,36
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	250	28,30	20,16	15,00	10,24	56,00	466,00	39,36	55,44	244,24	2,77	44,00	371,12	5,00	0,21	16,25
11/53	Напиток из плодов шиповника	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	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	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0

**Итого за день**

Выполнение, %

\_\_\_\_\_

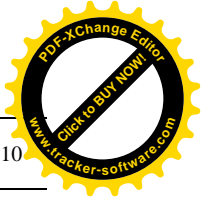
Содержание, % от калорийности

Соотношение Б·Ж·У

Соотношение  $\text{Ca}:\text{P}$ 

Соотношение Ca:P





## Завтрак

[illegible]





Пятница, вторая неделя

**Завтрак**

4/56	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
2/11	Каша жидкая рисовая на воде с маслом растительным и яблоками	250	7,53	0,00	16,04	16,04	43,65	344,61	36,10	76,86	191,75	2,23	0,00	0,00	6,50	0,24	0,00
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
11/56	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'** **580** **17,11** **6,35** **22,79** **17,05** **89,01** **617,00** **85,28** **103,79** **345,33** **5,00** **125,00** **137,99** **7,56** **0,35** **2,36**

**Обед**

7/19	Салат из моркови, сахара и изюма, с растительным маслом	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
6/3	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	100	14,07	11,68	18,98	2,12	20,00	321,00	13,04	22,55	131,51	1,79	0,00	0,00	1,73	0,30	0,11
5/8 (2004 № 516)	Макаронные изделия отварные с маслом растительным	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	0,80	0,00	0,33	0,33	36,17	138,10	14,55	3,88	3,79	0,76	0,00	196,08	0,91	0,01	96,00
-	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	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** **34,19** **14,89** **41,44** **21,85** **172,27** **1176,21** **148,03** **162,00** **458,92** **11,08** **7,32** **2468,78** **11,56** **0,83** **108,81**

**Итого за день** **51,30** **21,24** **64,23** **38,90** **261,28** **1793,21** **233,31** **265,79** **804,25** **16,08** **132,32** **2606,77** **19,12** **1,18** **111,17**

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 70,00

Выполнение, % 95,00 0,00 116,36 0,00 113,70 109,88 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 289,64 0,00 73,75 158,81

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** **557,62** **168,40** **575,66** **203,97** **2618,30** **17084,11** **84,00** **1649,50** **5359,24** **95,64** **925,45** **12206,88** **97,69** **104,69** **563,19**

**Среднее за период** **55,76** **16,84** **57,57** **20,40** **261,83** **1708,41** **8,40** **164,95** **535,92** **9,56** **92,55** **1220,69** **9,77** **10,47** **56,32**

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 70,00

Выполнение, % 103,26 0,00 104,29 0,00 113,94 104,68 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 135,63 0,00 654,31 80,46

Содержание, % от калорийности 13,06 30,33 0,00

**\* Блюда (изделия) изготовлены с использованием йодированной соли**