

Утверждаю

Директор ООО "Комфорт"

Поматиглов С.С.



Согласовано

Директор МАОУ СОШ № 64

Бурляева Н.Н.



Примерное меню обедов (2 смены) на 10 дней для общеобразовательных учреждений  
города Екатеринбурга (все районы города) в 2024-2025 году

(возрастная группа с 12 лет и старше)

Период действия меню: с 01.09.2025 по 31.12.2025

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

| №                                              | Наименование блюда                                                                        | Выход,<br>г | Белки, г<br>в т.ч. жив. | Жиры, г<br>в т.ч. раст. | Углево-<br>ды, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) |         |        | Витамины |        |         |        |        |       |       |       |
|------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------------------|-------------------------|------------------|----------|---------------------------|---------|--------|----------|--------|---------|--------|--------|-------|-------|-------|
|                                                |                                                                                           |             |                         |                         |                  |          | Са                        | Mg      | P      | Fe       | А.мкг  | Р.э.мкг | Т.э.мг | В.э.мг | С.мг  |       |       |
|                                                |                                                                                           |             |                         |                         |                  |          |                           |         |        |          |        |         |        |        |       |       |       |
| Понедельник, первая неделя                     |                                                                                           |             |                         |                         |                  |          |                           |         |        |          |        |         |        |        |       |       |       |
| Обед                                           |                                                                                           |             |                         |                         |                  |          |                           |         |        |          |        |         |        |        |       |       |       |
| 7/23                                           | Салат из свежих огурцов с растительным маслом                                             | 100         | 0,74                    | 0,00                    | 5,97             | 5,97     | 3,22                      | 67,54   | 22,99  | 13,00    | 39,18  | 0,57    | 0,00   | 9,40   | 2,73  | 0,03  | 9,21  |
| 6/73                                           | Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной                                              | 250         | 5,57                    | 4,63                    | 4,94             | 0,17     | 8,97                      | 256,07  | 11,97  | 8,54     | 50,85  | 0,51    | 10,08  | 177,70 | 0,49  | 0,06  | 0,96  |
| 8/84                                           | Печень по-строгановски                                                                    | 100         | 19,74                   | 11,78                   | 13,22            | 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                                           | Налиток 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         | 36,41                   | 16,46                   | 33,18            | 14,47    | 125,96                    | 963,73  | 123,41 | 122,50   | 573,02 | 11,22   | 33,84  | 237,73 | 7,08  | 0,50  | 22,93 |
| Итого за день                                  |                                                                                           |             | 36,41                   | 16,46                   | 33,18            | 14,47    | 125,96                    | 963,73  | 123,41 | 122,50   | 573,02 | 11,22   | 33,84  | 237,73 | 7,08  | 0,50  | 22,93 |
| 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, %                                  |                                                                                           |             | 40,46                   | 0,00                    | 36,07            | 0,00     | 32,89                     | 35,43   | 0,00   | 0,00     | 0,00   | 0,00    | 0,00   | 26,41  | 0,00  | 31,25 | 32,76 |
| 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                                           |                                                                                           |             |                         |                         |                  |          |                           |         |        |          |        |         |        |        |       |       |       |
| 7/48                                           | Салат из свежих овощей (морковь свежая, капуста б/к свежая, огурцы свежие, томаты свежие) | 100         | 2,60                    | 1,29                    | 5,26             | 5,96     | 8,54                      | 120,10  | 81,38  | 20,98    | 65,42  | 1,21    | 10,29  | 13,77  | 2,75  | 0,01  | 14,89 |
| 6/57 (2004 № 139)                              | Суп картофельный с бобовыми                                                               | 250         | 5,44                    | 3,21                    | 10,25            | 7,07     | 37,50                     | 178,07  | 55,93  | 27,52    | 75,99  | 1,25    | 17,06  | 430,69 | 3,87  | 0,07  | 2,80  |
| 9/17                                           | Плов из птицы (филе бедра куриного) с курдюкой                                            | 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         | 32,18                   | 23,86                   | 35,37            | 24,16    | 174,58                    | 1005,73 | 193,44 | 98,29    | 536,86 | 8,26    | 69,59  | 803,24 | 12,82 | 0,47  | 29,79 |
| Итого за день                                  |                                                                                           |             | 32,18                   | 23,86                   | 35,37            | 24,16    | 174,58                    | 1005,73 | 193,44 | 98,29    | 536,86 | 8,26    | 69,59  | 803,24 | 12,82 | 0,47  | 29,79 |
| 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   | 900,00 | 0,00  | 1,60  | 70,00 |
| Выполнение, %                                  |                                                                                           |             | 35,76                   | 0,00                    | 38,45            | 0,00     | 45,58                     | 36,98   | 0,00   | 0,00     | 0,00   | 0,00    | 0,00   | 89,25  | 0,00  | 29,38 | 42,56 |
| Содержание, % от калорийности                  |                                                                                           |             | 12,00                   |                         | 49,00            |          | 40,00                     |         |        |          |        |         |        |        |       |       |       |
| Соотношение Б:Ж:У                              |                                                                                           |             | 1:1,8:3,4               |                         |                  |          |                           |         |        |          |        |         |        |        |       |       |       |
| Соотношение Са:Р                               |                                                                                           |             | 1:3,3                   |                         |                  |          |                           |         |        |          |        |         |        |        |       |       |       |

## Объём

Соотношение Б:Ж:У  
Соотношение Са:Р

## Понедельник, вторая неделя

Соотношение Б:Ж:У  
Соотношение Са:Р



## Объём

Соотношение Ca:P

## Обед

ВІТАМІНІЗІРОВАННІ

Содержание, % от калорийности





| 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  | Борщ с капустой и картофелем со сметаной                | 250 | 5,55      | 3,05  | 10,89 | 8,04  | 17,95  | 159,79  | 36,63  | 29,91  | 93,98  | 1,38 | 16,71 | 420,37  | 4,26  | 0,09  | 6,07  |
| 8/26  | Тфтели мясные (говядина, свинина) с отрубями            | 100 | 17,50     | 14,30 | 17,60 | 8,07  | 63,30  | 350,30  | 33,15  | 58,28  | 216,41 | 2,66 | 0,00  | 753,75  | 4,02  | 0,40  | 15,35 |
| 5/58  | Пюре картофельное                                       | 180 | 3,95      | 0,90  | 4,34  | 0,55  | 15,20  | 170,88  | 46,53  | 32,74  | 97,62  | 1,20 | 24,81 | 31,66   | 0,18  | 0,13  | 2,59  |
| 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                       | 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 | 35,18     | 18,25 | 37,11 | 20,95 | 160,42 | 1034,86 | 178,43 | 202,60 | 616,53 | 9,86 | 41,52 | 3066,82 | 11,36 | 0,86  | 35,60 |
|       | Итого за день                                           |     | 35,18     | 18,25 | 37,11 | 20,95 | 160,42 | 1034,86 | 178,43 | 202,60 | 616,53 | 9,86 | 41,52 | 3066,82 | 11,36 | 0,86  | 35,60 |
|       | 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, %                                           |     | 39,09     | 0,00  | 40,33 | 0,00  | 41,89  | 38,05   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00 | 0,00  | 340,76  | 0,00  | 53,75 | 50,86 |
|       | Содержание, % от калорийности                           |     | 12,00     |       | 37,00 |       | 51,00  |         |        |        |        |      |       |         |       |       |       |
|       | Соотношение Б:Ж:У                                       |     | 1:1,3:4,1 |       |       |       |        |         |        |        |        |      |       |         |       |       |       |
|       | Соотношение Са:Р                                        |     | 1:4,7     |       |       |       |        |         |        |        |        |      |       |         |       |       |       |

| Обед |                                                                          |            |              |              |              |              |               |               |               |               |               |             |              |                |             |             |              |
|------|--------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-------------|--------------|----------------|-------------|-------------|--------------|
| 7/75 | Салат из белокочанной капусты с яблоками, морковью и растительным маслом | 100        | 1,40         | 0,00         | 6,00         | 6,00         | 7,70          | 94,00         | 40,50         | 33,52         | 48,61         | 0,70        | 0,00         | 1800,00        | 2,56        | 0,05        | 34,70        |
| 6/63 | Суп с макаронными изделиями                                              | 250        | 8,20         | 3,89         | 10,64        | 3,83         | 30,56         | 197,44        | 27,15         | 16,77         | 62,63         | 1,09        | 28,46        | 483,22         | 2,73        | 0,05        | 0,99         |
| 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 черноплудой 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>30,45</b> | <b>15,57</b> | <b>37,71</b> | <b>13,22</b> | <b>121,63</b> | <b>919,26</b> | <b>130,24</b> | <b>123,72</b> | <b>404,54</b> | <b>8,24</b> | <b>28,46</b> | <b>2480,20</b> | <b>9,13</b> | <b>0,60</b> | <b>45,60</b> |
|      | <b>Итого за день</b>                                                     |            | <b>30,45</b> | <b>15,57</b> | <b>37,71</b> | <b>13,22</b> | <b>121,63</b> | <b>919,26</b> | <b>130,24</b> | <b>123,72</b> | <b>404,54</b> | <b>8,24</b> | <b>28,46</b> | <b>2480,20</b> | <b>9,13</b> | <b>0,60</b> | <b>45,60</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, %                                                            |            | 33,83        | 0,00         | 40,99        | 0,00         | 31,76         | 33,80         | 0,00          | 0,00          | 0,00          | 0,00        | 0,00         | 275,58         | 0,00        | 37,50       | 65,14        |
|      | Содержание, % от калорийности                                            |            | 17,00        |              | 24,00        |              | 59,00         |               |               |               |               |             |              |                |             |             |              |
|      | Соотношение Б:Ж:У                                                        |            | 1,6:1,5:7    |              |              |              |               |               |               |               |               |             |              |                |             |             |              |
|      | Соотношение Са:Р                                                         |            | 1:2,2        |              |              |              |               |               |               |               |               |             |              |                |             |             |              |

