

Утверждаю

Директор ООО "Комфорт"

Поматиллов С.С.



Согласовано

Директор МАОУ СОШ № 64

Бурляева Н.Н.



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

(возрастная группа с 7 до 11 лет)

Период действия меню: с 01.09.2025 по 31.12.2025

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ 2-х разового питания для детей от 7 до 11 лет

[illegible]

Среда, первая неделя

Завтрак

1/57	Бутерброд с сыром и маслом сливочным 20/10/10 г (батон витаминизированный)	40	5,14	2,35	11,15	0,16	10,28	148,51	92,51	6,17	64,68	0,33	64,68	73,80	0,37	0,03	0,07
2/62/1	Каши молочная жидкая геркулесовая с маслом сливочным и курагой	230	6,76	5,63	9,01	2,09	36,01	245,48	250,60	68,31	271,39	1,45	68,63	76,23	0,62	0,20	1,02
12/2	Соус из маolíны	40	0,19	0,00	0,12	0,12	0,48	48,19	9,88	4,93	8,98	0,30	0,00	7,79	0,14	0,00	2,36
11/51	Какао с молоком	200	3,64	2,90	2,73	0,60	11,30	96,57	110,63	26,97	101,09	0,90	12,00	22,12	0,01	0,03	0,52
-	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' Обел		530	17,05	10,88	23,25	3,21	66,41	577,43	470,62	115,78	477,74	3,76	145,31	180,14	1,42	0,30	3,97

7/19	Салат из моркови, сахара и изюма, с растительным маслом	80	1,07	0,00	2,42	2,42	9,68	83,94	19,41	27,15	39,35	0,51	0,00	1488,00	1,35	0,04	4,57
6/51	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,55	3,05	5,89	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	Тертсги мясные (говядина, свиная) с отрубями	90	13,67	11,44	18,98	6,46	16,12	327,07	26,52	46,63	173,13	2,13	0,00	603,00	3,21	0,32	12,28
5/58	Пюре картофельное	150	3,28	0,75	3,60	0,46	22,92	141,83	46,53	32,74	97,62	1,20	24,81	31,66	0,18	0,13	2,15
11/53	Напиток из плодов шиповника	200	0,24	0,00	0,05	0,06	36,17	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 'Обел'		850	29,09	15,24	31,90	18,40	136,20	922,94	159,95	174,76	531,82	8,42	41,52	2543,97	10,13	0,74	32,19

Итого за день
Норма (СанГин 2.3/2.4.3590-20 7. 11 лет)

Выполнение, % 99,87 0,00 116,35 0,00 100,80 106,41 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 389,16 0,00 144,44 100,44

Содержание, % от калорийности

12,00

34,00

55,00

Соотношение Б:Ж:У

1:1,3:4,6

Соотношение Са:Р

1:1,4

Питания, первая неделя

Завтрак

1/57	Бутерброд с сыром и маслом сливочным 20/10/10 г (Батон витаминизированный)	40	5,14	2,35	11,15	0,16	10,28	148,51	92,51	6,17	64,68	0,33	64,68	73,80	0,37	0,03	0,07
2/57	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	220	9,76	5,63	10,50	2,09	38,01	295,48	250,60	68,31	271,39	1,45	68,63	76,23	0,62	0,20	1,02
12/2	Соеус из маппины	30	0,14	0,00	0,09	0,09	1,20	36,14	7,41	3,70	6,74	0,23	0,00	5,84	0,11	0,00	1,77
11/59	Кофейный напиток	200	3,64	2,90	2,73	0,60	24,19	129,57	110,63	26,97	101,09	0,90	12,00	22,12	0,01	0,03	0,52
-	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'		510	20,00	10,88	24,71	3,18	82,02	648,38	468,15	114,55	475,50	3,69	145,31	178,19	1,39	0,30	3,38

Обед

7/59	Салат из свежих томатов с растительным маслом	80	0,80	0,80	4,58	4,88	3,83	61,40	11,76	14,80	41,78	0,88	0,00	1508,85	2,98	0,04	18,40
6/70	Рассольник 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	5,07
8/35	Жаркое по домашнему со свиной	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	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,54	58,16	10,53	14,14	47,52	1,17	0,00	0,30	0,42	0,06	0,00

Итого за 'Обед'

800

27,69

15,29

32,82

20,32

118,88

807,73

104,87

125,61

422,59

7,26

16,71

2534,52

11,63

0,59

32,37

Итого за день

47,69

26,17

57,53

23,50

200,90

1456,11

573,02

240,16

898,09

10,95

162,02

2712,71

13,02

0,89

35,75

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

46,20

0,00

47,40

0,00

201,00

1410,00

660,00

150,00

660,00

7,20

420,00

700,00

0,00

0,72

36,00

Выполнение, %

103,24

0,00

121,37

0,00

99,95

103,27

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

387,53

0,00

123,63

99,31

Содержание, % от калорийности

16,00

32,00

52,00

Соотношение Б:Ж:У

1,1:1,3:7

Соотношение Са:Р

1:1,5

Вторник, вторая неделя

Завтрак

9/13	Филе куриное тушеное с овощами (лук репчатый свежий, морковь свежая)	100	10,64	16,13	9,83	8,19	17,59	127,46	31,49	44,35	195,39	2,22	35,20	296,90	4,00	0,17	5,08
5/54	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	3,65	0,04	4,07	0,66	48,42	200,44	13,23	7,91	43,99	0,81	19,80	22,28	0,86	0,06	0,00
11/18	Чай с малиной и сахаром	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	0,40
-	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'

Обел 620 17,85 16,17 15,31 10,27 109,72 521,34 78,59 80,73 303,57 7,14 55,00 327,20 5,76 0,34 18,48

7/75	Салат из белокочанной капусты с яблоками, морковью и растительным маслом	80	1,12	0,00	4,80	6,00	6,16	75,20	32,40	33,52	48,61	0,56	0,00	1800,00	2,56	0,05	5,63
6/70	Рассольник Ленинградский со сметаной	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	1,07
10/5	Филе минтая тушенное с овощами	100	13,55	12,97	13,89	7,18	24,29	306,80	25,37	47,98	205,53	1,76	24,82	285,20	3,63	0,09	1,60
5/58	Пюре картофельное	150	3,28	0,75	3,60	0,46	14,40	141,83	46,53	32,74	97,62	1,20	24,81	31,66	0,18	0,13	2,15
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	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'

840 27,60 16,77 35,19 22,50 89,32 923,61 167,36 173,68 543,52 7,38 66,34 2539,43 11,67 0,48 17,25

Итого за день

45,45 32,94 50,50 32,77 199,04 1444,95 245,95 254,41 847,09 14,52 121,34 2866,63 17,43 0,82 35,73

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 г. 11 лет)

46,20 0,00 47,40 0,00 201,00 1410,00 660,00 150,00 660,00 7,20 420,00 700,00 0,00 0,72 36,00

Выполнение, %

98,38 0,00 106,54 0,00 99,02 102,48 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 409,52 0,00 113,89 99,25

Содержание, % от калорийности

15,00 43,00 42,00

Соотношение Б:Ж:У

1:1,3:2,8

Соотношение Са:Р

1:1,6

Четверг, вторая неделя

Завтрак

3/11	Запеканка (сырники) из творога с морковью	100	13,29	13,26	15,40	2,07	11,99	223,93	117,35	23,39	161,11	0,55	40,98	534,96	1,27	0,04	0,33
-	Молоко стученное	30	2,16	2,16	2,55	0,00	10,65	95,22	92,10	10,20	65,70	0,06	12,60	14,10	0,06	0,02	0,30
11/17	Чай "Каркаде" с сахаром	200	0,18	0,00	0,04	0,05	9,75	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	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	10,50	14,10	47,40	1,17	0,00	0,30	0,42	0,05	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" **510** **19,67** **15,42** **19,47** **3,60** **70,64** **547,49** **245,55** **65,99** **305,51** **5,08** **53,58** **555,86** **2,35** **0,18** **13,63**

Обед

7/59	Салат из свежих томатов с растительным маслом	80	0,70	0,80	0,90	4,88	2,80	61,60	11,76	14,80	41,78	0,88	0,00	1508,85	2,98	0,04	18,40
6/63	Суп с макаронными изделиями	250	9,00	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	0,74
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	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** **26,76** **20,82** **28,20** **17,96** **130,60** **864,51** **103,83** **114,85** **429,18** **7,45** **63,66** **2291,37** **11,03** **0,42** **26,79**

Итого за день **46,43** **36,24** **47,67** **21,56** **201,24** **1412,00** **349,38** **180,84** **734,69** **12,53** **117,24** **2847,23** **13,38** **0,60** **40,42**

Норма (СанПиН 2.3.2.4.3590-20 7-11 лет) 46,20 0,00 47,40 0,00 201,00 1410,00 660,00 150,00 660,00 7,20 420,00 700,00 0,00 0,72 36,00

Выполнение, % 100,50 0,00 100,57 0,00 100,12 100,14 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 406,75 0,00 83,33 112,28

Содержание, % от калорийности

14,00

34,00

52,00

Соотношение Б:Ж:У

1:1,1:3,7

Соотношение Са:Р

1:2,6

Завтрак

Обед

Обед

Итого

Итого

Code

Code

Среда, вторая неделя

Завтрак

1/57	Бутерброд с сыром и маслом сливочным 20/10/10 г (батон витаминизированный)	40	5,14	2,35	11,15	0,16	10,28	148,51	92,51	6,17	64,68	0,33	64,68	73,80	0,37	0,03	0,07
2/60	Каша жидкая молочная пшеница с маслом сливочным	220	9,98	5,16	10,81	1,38	43,48	308,26	225,62	57,83	245,67	1,36	64,22	72,63	0,20	0,21	0,93
12/7	Суп с из вареных	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
11/51	Какао с молоком	200	3,64	2,90	2,73	0,60	11,30	96,57	110,63	26,97	101,09	0,90	12,00	22,12	0,01	0,03	0,52
-	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'		510	20,20	10,41	24,93	2,38	81,77	625,61	439,96	100,37	452,02	3,49	140,90	176,54	1,00	0,31	2,06

Обед

7/83	Морковные палочки	80	1,04	0,00	0,08	0,08	5,52	48,00	37,17	11,87	23,27	0,46	0,00	2,25	2,72	0,02	16,90
6/2	Борщ с морской капустой	250	4,31	3,21	6,90	8,00	27,60	176,44	50,08	49,84	80,93	3,42	7,32	435,96	4,42	0,05	8,23
8/27	Плов со свиной и куркумой	200	13,71	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'		810	24,58	16,18	24,35	16,28	119,22	868,52	148,28	148,02	437,48	8,83	32,14	724,35	11,90	0,34	33,85

Итого за день

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)	44,78	26,59	49,28	18,66	200,99	1494,13	588,24	248,39	889,50	12,32	173,04	900,89	12,90	0,65	35,91
Выполнение, %	46,20	0,00	47,40	0,00	201,00	1410,00	660,00	150,00	660,00	7,20	420,00	700,00	0,00	0,72	36,00

Содержание, % от калорийности

Соотношение Б:Ж:У	12,00
Соотношение Са:Р	1:1,2:4,4
	1:1,5

Завтрак

Объед

Содержание, % от калорийности

Соотношение С:А:Р

1:1,

Четверг, первая неделя

Завтрак

9/10	Фрикасе из филе грудки в сметанном соусе	90	6,23	12,72	4,84	2,96	13,24	163,63	19,63	14,80	94,45	0,95	17,00	221,31	2,10	0,05	0,80
5/78	Булгур с овощами	150	7,80	5,50	8,10	8,10	34,20	251,93	18,00	32,25	82,83	1,29	19,80	26,92	0,20	0,13	6,20
11/18	Чай с малиной и сахаром	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	0,40
-	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'		610	17,59	18,22	14,35	12,48	91,15	609,01	71,50	75,52	241,47	6,35	36,80	256,25	3,20	0,29	20,40

Обед

7/75	Салат из белокочанной капусты с яблоками, морковью и растительным маслом	80	1,33	0,00	4,81	3,99	7,75	76,75	32,40	26,81	38,89	0,56	0,00	1440,00	2,05	0,04	5,63
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	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	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 'Обед'		770	25,02	15,57	34,98	10,49	92,78	706,99	101,14	88,81	300,02	5,76	28,46	2119,70	7,98	0,48	16,53
Итого за день			42,61	33,79	49,33	22,97	183,93	1316,00	172,64	164,33	541,49	12,11	65,26	2375,95	11,18	0,77	36,93
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)			46,20	0,00	47,40	0,00	201,00	1410,00	660,00	150,00	660,00	7,20	420,00	700,00	0,00	0,72	36,00
Выполнение, %			92,23	0,00	104,07	0,00	91,51	93,33	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	339,42	0,00	106,94	102,58

Содержание, % от калорийности

17,00

25,00

57,00

Соотношение Б:Ж:У

1,6:1:5,2

Соотношение Са:Р

1:1,5

Вторник, первая неделя

Завтрак

1/1	Бутерброд с сыром 20/10 г (батон витаминизированный)	30	3,76	2,27	3,05	0,16	15,15	93,76	90,16	6,17	61,74	0,31	25,48	28,80	0,27	0,03	0,07
4/56	Омлет натуральный с маслом сливочным	150	13,79	13,79	14,30	2,70	3,57	251,03	120,89	18,74	212,59	2,34	277,13	306,68	1,93	0,08	0,40
11/56	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
-	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'		530	19,57	16,06	18,15	3,67	55,89	499,89	239,25	46,01	320,23	6,33	302,61	342,18	2,74	0,19	13,47

Обед

7/48	Салат из свежих овощей (морковь свежая, капуста б/к свежая, огурцы свежие, томаты свежие)	80	0,95	0,00	4,80	4,80	4,74	63,53	23,51	17,14	30,26	0,56	0,00	429,15	2,37	0,03	11,95
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 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 'Обед'		810	27,36	16,18	31,81	20,11	145,53	888,87	143,04	131,57	441,17	6,82	41,88	1147,44	11,19	0,37	22,65

Итого за день

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7.

11 лет)

Выполнение, %

Соержание, % от калорийности

Соотношение Б:Ж:У

Соотношение Са:Р

11,00

1:1,5:4,3

1:1,7

40,00

49,00

49,00

49,00

49,00

49,00

49,00

49,00

49,00

49,00

49,00

49,00

49,00

49,00

49,00

49,00

49,00

49,00

49,00

49,00

49,00