

Утверждаю

Директор ООО "Комфорт"

Поматипов С.С.



Согласовано

Директор МАОУ СОШ № 64

Бурляева Н.Н.



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

Объём

Соотношение Ca:P

Завтрак

Итого за 'Завтрак'
Обед

Итого за 'Обед'
Итого за день
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20
7-11 лет)
Выполнение, %
Содержание, % от
ккалорийности
Соотношение Б:Ж:У
Соотношение Са:Р

Соотношение Б:Ж:У	1,1:1,3,7
Соотношение Са:Р	1:1,5

Завтрак

[illegible]

Завтрак

[illegible]

Пятница, вторая неделя

Завтрак

4/57	Дйно 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 овощами	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 "Витпошкa"	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
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)

Выполнение, %

Содержание, % от

калорийности

Соотношение Б:Ж:У

Соотношение Са:Р

17,00
1,2:1:3,8
1:1,4

31,00

52,00

Итого за период
Среднее за период
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)
Выполнение, %
Содержание, % от
калорийности

491,11
49,11
46,20
106,30
13,40

110,26
11,03
0,00
0,00
0,00

498,15
49,82
47,40
105,09
30,58

131,31
13,13
0,00
0,00
0,00

2291,58
229,16
201,00
114,01
0,00

14660,45
1466,05
1410,00
103,97
0,00

978,70
97,87
0,00
0,00
0,00

991,99
99,20
0,00
0,00
0,00

3504,65
350,47
0,00
0,00
0,00

65,96
6,60
0,00
0,00
0,00

649,85
64,99
0,00
0,00
0,00

6687,36
668,74
700,00
95,53
0,00

62,69
6,27
0,00
0,00
0,00

87,68
8,77
1,40
626,31
60,12

360,70
36,07
60,00
60,12

* Блюда (изделия) изготовлены с использованием йодированной соли

Среда, вторая неделя

Завтрак

4/57	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 свиной и куриной	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 0,00 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 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

Вторник, первая неделя

Завтрак

4/58 (2018 № 2/6-1) -	Омлет безмолочный запеченный или паровой	200	17,96	19,11	19,65	0,00	1,04	252,60	77,32	15,85	253,04	3,30	241,80	421,50	0,97	0,08	0,00
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
-	Батон пшеничный витаминизированный	40	3,08	0,00	1,20	1,20	21,32	107,80	8,80	13,20	34,00	0,80	0,00	0,00	0,68	0,06	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" **Обед** 570 21,74 19,11 21,41 1,77 51,19 476,82 107,32 40,75 301,34 7,00 241,80 428,00 1,91 0,18 13,00

7/22	Салат из картофеля с соевым маслом 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	Шов 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 33,25 16,86 31,37 16,04 168,34 906,67 103,24 117,57 432,11 6,61 53,28 1199,97 9,53 0,35 10,97
Итого за день 54,99 35,97 52,78 17,81 219,53 1383,48 210,56 158,32 733,45 13,61 295,08 1627,97 11,44 0,53 23,97
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 0,00 0,00 1,40 60,00
Выполнение, % 119,03 0,00 111,36 0,00 109,22 98,12 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 232,57 0,00 37,86 39,95
Содержание, % от калорийности 11,00 40,00 49,00
Соотношение Б:Ж:У 1:1,5:4,3
Соотношение Са:Р 1:1,7

