



Утверждаю

Директор ООО "Комфорт"

Поматилгов С.С.



Согласовано

СОШ № 64

Бурляева Н.Н.

Примерное 2-х разовое меню на 10 дней для общеобразовательных учреждений
города Екатеринбурга (все районы города) в 2025-2026 учебном году

(Возрастная группа с 7 до 11 лет)

Период действия меню: с 01.09.2026-23.10.2026

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

№	Наименование Блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
			в т.ч. жив.		в т.ч. раст.			
			всего		всего			
Понедельник, первая неделя								
Завтрак								
1/57	Бутерброд с сыром и маслом сливочным на батоне витаминизированном 20/10/10 г	40	6,15	2,35	9,15	0,16	19,70	213,50
2/71	Каша молочная "Дружба" (греча, рис) с маслом сливочным	210	11,60	3,00	10,30	1,36	31,20	231,65
12/8	Соус из голубики	30	0,19	0,00	0,12	0,12	12,27	48,19
11/54	Чай лимонный	200	0,24	0,00	0,05	0,06	14,07	55,61
-	Хлеб ржаной	20	1,30	0,00	0,20	0,36	6,70	39,00
Итого за "Завтрак"			500	19,48	5,35	19,82	2,06	83,94
Обед								
7/59	Салат из свежих томатов с растительным маслом	80	0,80	0,80	4,58	4,88	3,83	61,40
6/57	Суп картофельный с бобовыми	250	7,40	2,91	7,77	3,20	25,16	208,00
8/84	Печень по-строгановски	90	10,87	11,78	10,96	6,36	19,50	180,30
5/54	Макаронные изделия отварные	150	3,65	0,04	4,07	0,66	35,42	145,80
11/53	Напиток из плодов шиповника	200	0,24	0,00	0,05	0,06	0,30	55,61
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,30	0,00	0,30	0,24	23,40	112,00
-	Хлеб ржаной	30	2,00	0,00	0,40	0,24	10,00	58,00
Итого за "Обед"			850	28,26	15,53	28,13	15,64	117,61
Итого за день				47,74	20,88	47,95	17,70	201,55
Норма (СанПин 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет) в пересчете на 60%				46,20	0,00	47,40	0,00	201,00
Выполнение, %				100,28	0,00	100,36	0,00	109,02
Содержание, % от калорийности				19,00		38,00		44,00
Соотношение Б:Ж:У				1,1:1,2:7				
Соотношение Са:Р				1-1,4				

Завтрак

1/57	Бутерброд с сыром и маслом сливочным на батоне витаминизированном 20/10/10 г	40	5,13	2,35	6,15	0,16	19,70	213,00
2/57	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	210	9,78	1,97	10,90	0,13	31,20	169,50
12/5	Соус из брусники	30	0,00	0,00	0,00	0,09	1,20	36,14
11/59	Кофейный напиток	200	3,64	2,90	2,73	0,60	24,19	129,57
-	Хлеб ржаной	20	1,30	0,00	0,20	0,36	6,70	39,00
Итого за "Завтрак"		500	19,85	7,22	19,98	1,34	82,99	587,21

Обед

7/12	Салат из моркови с сахаром и растительным маслом	80	0,92	0,00	3,99	3,99	12,82	85,90
6/63	Суп с макаронными изделиями	250	9,00	3,89	10,64	3,83	58,00	191,44
10/14	Котлета "Флотская" из рыбы (филе минтая) панированная в сухарях	90	15,40	14,60	5,50	4,60	8,80	147,00
5/58	Пюре картофельное	150	3,28	0,75	3,60	0,46	14,40	141,83
11/5	Напиток из черноплодой рябины	200	0,18	0,00	0,07	0,07	0,30	42,36
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,30	0,00	0,30	0,24	23,40	112,00
-	Хлеб ржаной	30	2,00	0,00	0,40	0,24	10,00	58,00

Итого за "Обед"

850

Итого за день

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

Выполнение, %

Соотношение Б:Ж:У

Соотношение Са:Р

27,58
47,43
46,20
99,87
12,00
1:1.3:4.6
1:1.419,24
26,46
0,00
0,00
34,0027,50
47,48
47,40
116,3513,43
14,77
0,00
0,00117,30
200,29
201,00
100,80
55,00823,63
1410,84
1410,00
106,41

Питание, первая неделя

Завтрак

1/50	Бутерброд с маслом 20/10 г (батон витаминизированный)	30	4,23	2,27	4,96	0,16	38,70	228,90
4/56	Омлет натуральный с маслом сливочным	150	13,79	13,79	14,60	2,70	23,40	266,70
11/56	Чай "Каркаде" с сахаром	200	0,18	0,00	0,04	0,05	13,75	53,14
-	Хлеб ржаной	20	1,30	0,00	0,20	0,36	6,70	39,00
-	Фрукт свежий	130	0,52	0,00	0,52	0,52	15,08	63,28
Итого за "Завтрак"		530	19,50	16,06	19,80	3,27	82,55	587,74

Обед

7/13	Салат из белокочанной капусты с кукурузой и растительным маслом	80	1,33	4,30	5,12	4,81	4,10	73,52
6/65	Суп-пюре из разных овощей	250	4,11	1,03	4,77	0,37	19,50	143,13
6/66	Гречки	10	1,13	0,00	0,11	0,13	7,42	35,27
9/17	Плов из птицы (филе бедра куриного) с кукурузой	200	15,55	12,97	15,40	7,18	57,10	364,20
11/7	Напиток из вишни	200	0,18	0,00	0,05	0,06	0,32	37,58
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,30	0,00	0,30	0,24	23,40	112,00
-	Хлеб ржаной	30	2,00	0,00	0,40	0,24	10,00	58,00
Итого за "Обед"		820	27,60	20,32	26,15	20,57	121,84	823,70

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

47,10
 46,20
 100,65
 16,00
 1,1:1,3:7
 1:1,5

20,32
 16,06
 0,00
 0,00
 26,15
 45,95
 47,40
 103,54
 32,00
 20,57
 3,51
 0,00
 0,00
 121,84
 204,39
 201,00
 102,78
 52,00
 823,70
 1411,44
 1410,00
 99,70

Вторник, вторая неделя
Завтрак

1/57	Бутерброд с сыром и маслом сливочным на батоне витаминизированном 20/10/10 г	40	6,15	2,35	9,15	0,16	19,70	213,50
2/5	Каша молочная Ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	210	11,90	5,63	10,90	2,09	41,90	243,20
12/5	Соус из брусники	30	0,00	0,00	0,00	0,09	1,20	36,14
11/54	Чай лимонный	200	0,24	0,00	0,05	0,06	14,07	55,61
-	Хлеб ржаной	20	1,30	0,00	0,20	0,36	6,70	39,00
Итого за 'Завтрак'		500	19,59	7,98	20,30	2,76	83,57	587,45
Обеd								

7/34	Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом	80	2,80	0,00	5,81	4,81	6,83	92,00
6/57	Суп картофельный с бобовыми	250	12,44	2,91	7,77	3,20	25,16	216,80
9/66	Жаркое по домашнему с птицей (филе бедра)	200	22,00	11,44	26,31	6,46	43,70	259,70
11/7	Напиток из вишни	200	0,18	0,00	0,05	0,06	9,63	37,58
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,30	0,00	0,30	0,24	23,40	112,00
-	Хлеб ржаной	30	2,00	0,00	0,40	0,24	10,00	58,00
Итого за 'Обед'		810	27,33	14,35	27,89	15,01	118,72	738,50

Итого за день
Норма (СанПиН 2.3.72.4.3590-20 7-11 лет)
Выполнение, %
Содержание, % от калорийности
Соотношение Б:Ж:У
Соотношение Са:Р

27,33
46,92
46,20
98,38
15,00
1:1,3:2,8
1:1,6

14,35
22,33
0,00
0,00
0,00
43,00

27,89
48,19
47,40
106,54
0,00
42,00

15,01
17,77
0,00
0,00
0,00
102,48

118,72
202,29
201,00
99,02
42,00

738,50
1325,95
1410,00
102,48

Четверг, вторая неделя

Завтрак

1/57	Бутерброд с сыром и маслом сливочным на батоне витаминизированном 20/10/10 г	40	6,15	2,35	9,15	0,16	19,70	192,45
2/61-1	Каша жидкая молочная рисовая с маслом и яблоками	210	10,65	5,63	9,56	0,34	41,25	200,30
12/5	Соус из брусники	30	0,00	0,00	0,00	0,09	1,20	36,14
11/59	Кофейный напиток	200	1,64	2,90	1,73	0,60	14,19	119,57
-	Хлеб ржаной	20	1,30	0,00	0,20	0,36	6,70	39,00
Итого за "Завтрак"		500	19,74	10,88	20,64	1,55	83,04	587,46

Итого за день		19,74 10,88 20,64 1,55 83,04 587,46						
7/42	Салат из белокочанной капусты с томатами и маслом растительным	80	1,10	0,00	4,80	4,00	3,20	64,00
6/63	Суп с макаронными изделиями	250	9,00	3,89	9,56	3,83	41,60	180,60
10/5	Филе минтая тушенное с овощами	90	10,21	12,97	9,62	7,18	10,52	209,40
5/58	Пюре картофельное	150	1,28	0,75	3,60	0,46	14,40	141,83
11/54	Чай лимонный с сахаром	200	0,24	0,00	0,05	0,06	14,07	55,61
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,30	0,00	0,30	0,24	23,40	112,00
-	Хлеб ржаной	30	2,00	0,00	0,40	0,24	10,00	58,00

Итого за "Обед"

850

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

27,13 17,61 28,33 16,01 117,19 821,44

46,87 10,88 48,97 17,56 200,23 1408,90

46,20 0,00 47,40 0,00 201,00 1410,00

100,50 0,00 100,57 0,00 100,12 100,14

14,00 34,00

1:1,1:3,7

1:2,6

Пятница, вторая неделя
Завтрак

3/9	Запеканка (сырники) творожная	150	13,23	24,08	15,85	2,55	23,03	248,30
-	Молоко ступенное	30	2,16	2,16	2,55	0,00	10,65	95,22
11/17	Чай "Каркаде" с сахаром	200	0,18	0,00	0,04	0,05	9,75	53,14
11/59	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,64	0,00	0,30	0,48	18,70	90,00
-	Хлеб ржаной	20	1,30	0,00	0,20	0,36	6,70	39,00
-	Фрукт свежий	130	0,52	0,00	0,52	0,52	15,08	63,28
Итого за 'Завтрак'		570	20,03	26,24	19,46	3,96	83,91	588,94

Обед

7/23	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	80	0,59	0,00	4,77	4,77	2,58	54,03
6/75	Борщ с морской капустой и со сметаной	250	5,31	3,21	10,73	8,00	16,16	225,80
9/18	Котлета мясная (филе телятины, свинины) паннированная в сухарях "АВВЛД"	90	10,63	11,68	8,20	7,30	7,90	163,50
5/54	Макаронные изделия отварные	150	5,65	0,04	4,07	0,66	35,42	123,50
11/1	Напиток яблочно-ягодный с сахаром	200	0,40	0,00	0,10	0,00	21,50	87,00
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,30	0,00	0,30	0,24	23,40	112,00
-	Хлеб ржаной	30	2,00	0,00	0,40	0,24	10,00	58,00
Итого за 'Обед'		850	27,88	14,93	28,57	21,21	116,96	823,83

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

47,91 41,17 48,03 25,17 116,96 823,83
46,20 0,00 47,40 0,00 201,00 1410,00
100,95 0,00 112,07 0,00 100,15 103,30
17,00 31,00
1,2:1:3,8
1:1,4

Итого за период
Среднее за период

453,44 79,31 457,84 72,02 1927,59 13431,19
45,34 7,93 45,78 7,20 192,76 1343,12

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет) в пересчете на 60%

46,20 0,00 47,40 0,00 201,00 1410,00

Выполнение, %

98,15 0,00 96,59 0,00 99,40 95,26

Содержание, % от калорийности

412,13 912,60

Среда, вторая неделя
Завтрак

9/19	Голень куриная панированная в сухарях	90	11,20	16,13	11,80	8,19	9,45	154,56
5/78	Булгур с овощами	150	5,60	5,50	7,56	8,10	34,20	251,93
11/56	Чай с сахаром	200	0,18	0,00	0,04	0,05	13,75	53,14
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,64	0,00	0,30	0,48	18,70	90,00
-	Хлеб ржаной	20	1,30	0,00	0,20	0,36	6,70	39,00
-	Фрукт свежий	130	0,52	0,00	0,52	0,52	15,08	63,28
Итого за 'Завтрак'		630	20,92	21,63	19,90	17,18	82,80	588,63

7/19	Салат из моркови, сахара и изюма, с растительным маслом	80	1,07	0,00	2,42	2,42	9,68	83,94
6/56	Суп из овощей	250	10,11	2,91	4,40	3,20	39,15	192,78
8/16	Тефтеля мясная с рисом (свинина, филе куриное)	90	12,80	11,90	16,10	15,90	3,90	212,00
5/54	Макаронные изделия отварные	150	5,65	0,04	4,07	0,66	35,42	200,44
11/53	Напиток из плодов шиповника	200	0,24	0,00	0,05	0,06	0,30	55,61
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,30	0,00	0,30	0,24	23,40	112,00
-	Хлеб ржаной	30	2,00	0,00	0,40	0,24	10,00	58,00
Итого за 'Обед'		850	27,06	14,85	27,74	22,72	118,71	822,39

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

47,98
46,20
96,93
12,00
1:1,2:4,4
1:1,5

36,48
0,00
0,00
34,00

47,64
47,40
103,97

39,90
0,00
0,00

201,51
201,00
100,00
54,00

1411,02
1410,00
105,97

Понедельник, вторая неделя
Завтрак

1/57	Бутерброд с сыром и маслом сливочным на батоне витаминизированном 20/10/10 г	40	6,15	2,35	9,15	0,16	19,70	213,50
2/64	Каша жидкая пшеничная с маслом сливочным	210	9,65	1,97	7,69	0,13	33,60	203,40
12/8	Соус из голубики	30	0,14	0,00	0,09	0,09	9,20	36,14
11/12	Чай с молоком	200	3,00	2,90	3,20	0,60	14,40	96,00
-	Хлеб ржаной	20	1,30	0,00	0,20	0,36	6,70	39,00
Итого за 'Завтрак' Обед		500	20,24	7,22	20,33	1,34	83,60	588,04

7/59	Салат из свежих томатов с растительным маслом	80	0,80	0,80	4,58	4,88	3,83	61,40
6/73	Пи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	5,44	3,21	6,40	7,07	12,32	168,07
8/3	Азу из свинины	90	12,30	12,97	11,60	7,18	38,90	213,40
5/74	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	2,70	0,06	4,00	2,32	29,53	124,83
11/1	Напиток ассорти из ягод	200	0,14	0,00	0,10	0,10	1,50	83,96
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,30	0,00	0,30	0,24	23,40	112,00
-	Хлеб ржаной	30	2,00	0,00	0,40	0,24	10,00	58,00
Итого за 'Обед' Итого за день		850	26,68	17,04	27,38	22,03	119,48	821,66

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет) 46,92 24,26 47,71 23,37 203,08 1409,71
 Выполнение, % 46,20 0,00 47,40 0,00 201,00 1410,00
 Содержание, % от калорийности 96,13 0,00 119,07 0,00 106,51 110,66
 Соотношение Б:Ж:У 16,00 1,1:1:3,7
 Соотношение Са:Р 32,00 1:1,7

Четверг, первая неделя
Завтрак

9/20	Бедро куриное запеченное	90	12,80	2,35	13,50	0,16	4,00	188,00
5/54	Макаронные изделия отварные	150	3,10	0,04	5,40	0,66	39,50	214,50
11/75	Чай с шиповником	200	0,66	2,90	0,22	0,60	14,42	56,10
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,64	0,00	0,30	0,48	18,70	90,00
-	Хлеб ржаной	20	1,30	0,00	0,20	0,36	6,70	39,00

Итого за 'Завтрак' 500 20,50 5,29 19,62 2,26 83,32 587,60
Обед

7/53	Салат из свежих огурцов и томатов с маслом растительным	80	0,70	0,00	4,81	4,81	1,60	57,72
6/70	Рассольник Ленинградский со сметаной	250	4,11	1,03	4,77	0,37	49,50	178,50
8/14	Котлета мясная (свинина, говядина) с отрубями панированная в сухарях	90	12,80	11,68	12,74	2,12	7,90	228,00
5/15	Капуста тушеная	150	3,50	0,04	4,00	0,59	19,50	103,20
11/1	Напиток ассорти из ягод	200	0,14	0,00	0,10	0,10	0,12	83,96
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,30	0,00	0,30	0,24	23,40	112,00
-	Хлеб ржаной	30	2,00	0,00	0,40	0,24	10,00	58,00

Итого за 'Обед' 860 26,55 12,75 27,12 8,47 112,02 821,38
Итого за день 47,05 18,04 46,74 10,73 195,34 1408,98
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет) 46,20 0,00 47,40 0,00 201,00 1410,00
Выполнение, % 100,56 0,00 99,65 0,00 101,45 100,20
Содержание, % от калорийности 17,00 25,00
Соотношение Б:Ж:У 1,6:1:5,2
Соотношение Са:Р 1:1,5

Вторник, первая неделя
Завтрак

9/16	Фрикаделька "Школьная" куриная (филе бедра, свинина)	90	12,50	14,18	13,05	2,11	17,44	223,10
5/78	Булгур с овощами	150	5,40	5,50	6,13	8,10	30,96	209,50
11/56	Чай с сахаром	200	0,18	0,00	0,04	0,05	13,75	53,14
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,64	0,00	0,30	0,48	18,70	90,00
-	Хлеб ржаной	20	1,30	0,00	0,20	0,36	6,70	39,00
-	Фрукт свежий	130	0,52	0,00	0,52	0,52	15,08	63,28
Итого за "Завтрак"		630	19,90	19,68	19,94	11,14	83,93	588,02

Обед

7/23	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	80	0,59	0,00	4,77	4,77	2,58	54,03
6/51	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,55	3,05	5,89	8,04	17,95	165,50
8/35	Жаркое по домашнему со свиной	200	16,58	11,44	17,50	6,46	36,50	327,07
11/17	Кисель из ягод	200	0,10	0,00	0,00	0,06	27,00	105,50
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,30	0,00	0,30	0,24	23,40	112,00
-	Хлеб ржаной	30	2,00	0,00	0,40	0,24	10,00	58,00

Итого за "Обед" 810
Итого за день 28,12
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет) 48,02
Выполнение, % 34,17
101,58
11,00
1:1,5:4,3
Соотношение Б:Ж:У 40,00
Соотношение Са:Р 1:1,7

14,49 28,86 19,81 117,43 822,10
34,17 48,80 30,95 201,36 1410,12
0,00 47,40 0,00 201,00 1410,00
0,00 105,40 0,00 100,21 98,49