



Директор ООО "Комфорт"

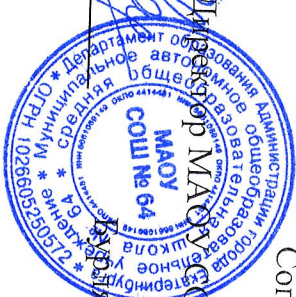
Поматиглов С.С.

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

(Возрастная группа с 12 лет и старше)

Период действия меню: с 01.09.2026-23.10.2026

Согласовано



Директор МАОУ СОШ № 64

Соловьева Н.Н.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ обедов для детей от 12 лет и старше

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
Понедельник, первая неделя								
Обед								
7/59	Салат из свежих томатов с растительным маслом	100	1,01	0,00	5,06	6,06	4,79	76,75
7/57	Суп картофельный с бобовыми	250	10,63	2,91	7,77	3,20	25,16	212,60
8/84	Печень по-строгановски	100	10,30	11,78	13,77	6,36	28,30	205,30
5/54	Макаронные изделия отварные	180	3,58	0,05	5,80	0,71	29,44	176,50
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	50	3,30	0,00	0,30	0,24	23,40	112,00
Итого за 'Обед'			930					
Итого за день			32,36	14,74	33,05	16,87	134,79	950,76
Норма (СанПин 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше) в пересчете на 35%			32,36	14,74	33,05	16,87	134,79	950,76
Выполнение, %			31,50	0,00	32,20	0,00	134,05	952,00
Содержание, % от калорийности			102,73	0,00	102,64	0,00	100,55	99,87
Соотношение Б:Ж:У			20,00					
Соотношение Са:Р			1,3:1,3,3		33,00		47,00	
Вторник, первая неделя			1:1,5					
Обед								
7/23	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100	0,74	0,00	5,97	5,97	3,22	67,54
6/51	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,55	3,05	5,89	8,04	17,95	187,96
8/35	Жаркое по домашнему со свиной	250	20,30	19,36	18,56	9,83	50,70	420,10
11/17	Кисель из ябл	200	0,10	0,00	0,00	0,06	27,00	105,50
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	0,24	0,00	0,05	0,06	14,07	55,61
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,00	0,30	0,24	23,40	112,00
Итого за 'Обед'			900					
Итого за день			30,23	22,41	30,77	24,20	136,34	948,71
Норма (СанПин 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше) в пересчете на 35%			30,23	22,41	30,77	24,20	136,34	948,71
Выполнение, %			31,50	0,00	32,20	0,00	134,05	952,00
Содержание, % от калорийности			95,97	0,00	95,56	0,00	101,71	99,65
Соотношение Б:Ж:У			12,00		49,00		40,00	
Соотношение Са:Р			1:1,8:3,4					
			1:3,3					

Пятница, первая неделя

Обед

7/13	Салат из белокочанной капусты с кукурузой и растительным маслом	100	2,30	0,00	6,01	6,01	4,01	72,15
6/65	Суп-пюре из разных овощей	250	4,11	1,03	4,77	0,37	26,50	213,50
6/66	Гренки	10	1,13	0,00	0,11	0,13	7,42	35,27
9/17	Плов из птицы (филе бедра куриного) с куркумой	250	17,50	16,10	15,60	5,30	42,30	265,70
11/7	Напиток из вишни	200	3,94	0,90	5,11	0,56	27,50	170,20
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	0,14	0,00	0,10	0,10	1,50	83,96
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,00	0,30	0,24	23,40	112,00
Итого за 'Обед'		910	32,42	18,03	32,00	12,71	132,63	952,77
Итого за день			32,42	18,03	32,00	12,71	132,63	952,77

Норма (СанПин 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше) в пересчете на 35%

Выполнение, %

Содержание, % от калорийности

Соотношение Б:Ж:У

Соотношение Са:Р

Понедельник, вторая неделя

Обед

7/59	Салат из свежих томатов с растительным маслом	100	1,01	0,00	5,06	6,06	4,79	76,75
6/73	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	5,44	3,21	9,20	7,07	12,32	310,20
8/3	Азу из свинины	100	13,80	19,44	13,40	8,98	12,00	260,30
5/74	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	5,70	0,06	4,20	2,32	48,60	293,10
11/1	Напиток ассорти из ягод	200	0,14	0,00	0,10	0,10	11,60	83,96
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,30	0,00	0,30	0,24	23,40	112,00
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,00	0,30	0,24	23,40	112,00
Итого за 'Обед'		930	32,69	22,71	32,56	25,01	136,11	955,22
Итого за день			32,69	22,71	32,56	25,01	136,11	955,22

Норма (СанПин 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше) в пересчете на 35%

Выполнение, %

Содержание, % от калорийности

Соотношение Б:Ж:У

Соотношение Са:Р

103,78
21,00
1,4:1,3
1,2,9

101,12
34,00

134,05
101,54
100,34

Четверг, вторая неделя
Обед

7/42	Салат из белокочанной капусты с томатами и маслом растительным	100	1,40	0,00	6,00	5,00	4,00	80,00
6/63	Суп с макаронными изделиями	250	6,40	3,89	6,30	3,83	58,00	146,20
10/5	Филе минтая тушенное с овощами	100	13,40	16,21	13,45	8,98	13,45	300,50
5/58	Пюре картофельное	180	3,94	0,90	5,11	0,56	15,40	146,20
11/54	Чай лимонный с сахаром	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	50	3,30	0,00	0,30	0,24	23,40	112,00
	Итого за 'Обед'	930	31,98	21,00	31,51	18,91	137,95	952,51

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше) в пересчете на 35%

Выполнение, %
 Содержание, % от калорийности
 Соотношение Б:Ж:У
 Соотношение Са:Р
 Питница, вторая неделя
Обед

7/23	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100	1,31	0,00	4,00	4,00	7,64	69,94
6/75	Борщ с морской капустой и со сметаной	250	5,31	3,21	10,73	8,00	16,16	189,50
9/18	Котлета мясная (филе грудки, свинина) панированная в сухарях "АБВГД"	100	14,80	12,98	13,50	8,10	8,80	184,30
5/54	Макаронные изделия отварные	180	3,25	0,05	4,82	0,71	35,58	199,40
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	50	3,30	0,00	0,30	0,24	23,40	112,00
	Итого за 'Обед'	930	31,67	16,24	33,75	21,29	136,48	954,14

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше) в пересчете на 35%

Выполнение, %
 Содержание, % от калорийности
 Соотношение Б:Ж:У
 Соотношение Са:Р
Итого за период
Среднее за период

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше) в пересчете на 35%
 Выполнение, %
 Содержание, % от калорийности

Вторник, вторая неделя

Обед

7/34	Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом	100	3,80	0,00	6,81	4,81	6,23	96,40
6/57	Суп картофельный с бобовыми	250	6,60	2,91	7,77	3,20	32,50	302,60
9/66	Жаркое по домашнему с птицей (филе бедра)	250	15,90	14,30	18,45	8,07	53,40	264,30
11/7	Напиток из вишни	200	0,14	0,00	0,10	0,10	0,60	83,96
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,30	0,00	0,30	0,24	23,40	112,00
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,00	0,30	0,24	23,40	112,00

Итого за 'Обед'

Итого за день

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше) в пересчете на 35%

Выполнение, %

Содержание, % от калорийности

Соотношение Б:Ж:У

Соотношение Са:Р

Среда, вторая неделя

Обед

7/83	Салат из моркови, сахара и изюма	100	1,30	0,00	4,98	4,98	13,72	98,78
6/56	Суп из овощей	250	6,10	2,91	4,40	3,20	39,15	192,78
8/16	Тефтелька мясная с рисом (свинина, филе куриное)	100	10,30	13,20	15,20	16,20	4,40	138,50
5/54	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,73	0,00	7,29	7,29	29,50	246,20
11/53	Напиток из плодов шиповника	200	0,20	0,00	0,10	0,05	0,50	56,00
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,30	0,00	0,30	0,24	23,40	112,00
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,00	0,30	0,24	23,40	112,00

Итого за 'Обед'

Итого за день

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше) в пересчете на 35%

Выполнение, %

Содержание, % от калорийности

Соотношение Б:Ж:У

Соотношение Са:Р

1:1,2:4,1
1:4,4

Средн, первая неделя

Обед

7/12	Салат из моркови с сахаром и растительным маслом	100	1,15	0,00	4,98	4,98	16,03	107,37
6/63	Суп с макаронными изделиями	250	9,00	3,89	8,60	3,83	25,80	236,50
10/14	Котлета "Флотская" из филе минтая панированная в сухарях	100	10,30	16,10	13,20	5,30	9,80	186,40
5/58	Пюре картофельное	180	3,94	0,90	5,11	0,56	23,01	170,20
11/5	Напиток из черноплодной рябины	200	0,18	0,00	0,07	0,07	14,30	42,36
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,30	0,00	0,30	0,24	23,40	112,00
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,00	0,30	0,24	23,40	112,00

Итого за 'Обед'

Итого за день

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше) в пересчете на 35%

Выполнение, %

Содержание, % от калорийности

Соотношение Б:Ж:У

Соотношение Са:Р

Четверг, первая неделя

Обед

7/53	Салат из свежих огурцов и томатов с маслом растительным	100	1,67	0,00	6,01	6,01	9,69	95,93
6/70	Рассольник Ленинградский со сметаной	250	5,60	3,05	7,80	8,04	42,36	227,60
8/14	Котлета мясная (свинина, говядина) с отрубями панированная в сухарях	100	16,50	11,68	13,40	2,12	8,80	153,60
5/15	Капуста тушеная	180	3,25	0,05	4,82	0,71	26,50	166,50
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	50	3,30	0,00	0,30	0,24	23,40	112,00

Итого за 'Обед'

Итого за день

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше) в пересчете на 35%

Выполнение, %

Содержание, % от калорийности

Соотношение Б:Ж:У

Соотношение Са:Р

1,6:1,5:7
1-2,2