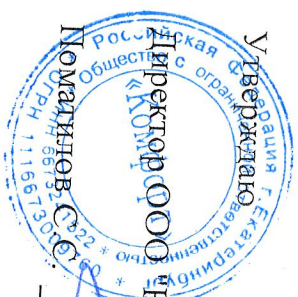
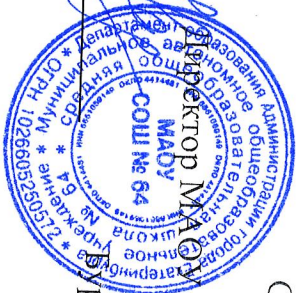


Утверждено
Директор ООО "Комфорт"
Поматин С.С.



Согласовано
Директор МАOU СОШ № 64
Бурлева 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 учебном году

(возрастная группа с 12 лет и старше)

Период действия меню: с 01.09.2026-23.10.2026

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ 2-х разового питания для детей от 12 лет и старше, с исключением молока и молочных продуктов

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
Понедельник, первая неделя								
Завтрак								
4/57	Ййцо отварное	50	6,35	6,35	5,75	0,00	0,35	78,48
2/70	Каша Дружба (греча, рис) на воде и масле растительном	250	9,78	3,60	9,98	1,62	43,10	291,27
12/8	Соус из голубики	30	0,19	0,00	0,12	0,12	12,27	48,19
11/54	Чай лимонный	200	0,18	0,00	0,04	0,05	13,75	53,14
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	1,54	0,00	0,60	0,60	10,66	53,90
-	Хлеб ржаной	30	1,32	0,00	0,24	0,24		

Итого за 'Завтрак' **Обед** **560** **13,01** **3,60** **10,98** **2,63** **88,12** **485,18**

7/59	Салат из свежих томатов с растительным маслом	100	1,31	0,00	4,00	4,00	7,64	69,94
6/57-1	Суп картофельный с бобовыми без масла сливочного	250	12,44	2,91	7,77	3,20	25,16	208,00
8/84-1	Печень по-строгановски без сметаны	100	13,90	13,22	14,70	3,04	28,60	309,00
5/8	Макаронные изделия отварные с растительным маслом	180	3,58	0,05	4,80	0,71	29,44	173,79
11/53	Напиток из плодов шиповника	200	0,18	0,00	0,05	0,06	9,63	37,58
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,30	0,00	0,60	0,60	20,85	96,69
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,00	0,60	0,60	20,85	96,69

Итого за 'Обед' **930** **38,01** **16,18** **32,52** **12,21** **142,17** **991,70**

Итого за день

Норма (СанПиН 2.3/2.4.4282-26 12 лет и старше)

Выполнение, %

Содержание, % от калорийности

Соотношение Б:Ж:У

Соотношение Са:Р

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

45,00 37,00

1632,00
98,30

Среда, первая неделя
Завтрак

4/57	Яйцо отварное	50	6,35	6,35	5,75	0,00	0,35	78,48
2/78-1	Каша ячневая безмолочная с маслом растительным	250	6,35	6,35	5,75	0,00	0,35	78,48
12/5	Соус из брусники	30	6,11	6,11	5,53	0,00	0,34	75,46
11/56	Чай с сахаром	200	0,19	0,00	0,12	0,12	12,26	48,19
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	0,18	0,00	0,04	0,05	13,75	53,14
-	Хлеб ржаной	30	3,08	0,00	1,20	1,20	21,32	107,80
Итого за 'Завтрак'		610	15,91	12,46	12,64	1,37	48,02	363,07

Обед

7/12	Салат из моркови с сахаром и растительным маслом	100	1,34	0,00	3,03	3,03	19,97	104,92
6/63-1	Суп с макаронными изделиями без масла сливочного	250	5,55	3,05	12,08	8,04	17,95	199,79
10/14	Котлета "Флотская" из рыбы (филе минтая) с отрубями, панированная в сухарях	100	15,40	14,60	5,50	4,60	8,80	147,00
5/58-1 (2004 № 520)	Пюре картофельное без молока	180	18,30	14,30	16,90	8,07	6,10	251,00
11/5	Напиток из черношолой рябины	200	0,24	0,00	0,05	0,06	14,07	55,61
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	0,80	0,00	0,33	0,33	36,17	138,10
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,00	0,60	0,60	20,85	96,69
Итого за 'Обед'		930	44,93	31,95	38,49	24,73	123,91	993,10

Итого за день
Норма (СанПиН 2.3/2.4.4282-26 12 лет и старше)
Выполнение, %
Содержание, % от калорийности
Соотношение Б:Ж:У
Соотношение Са:Р

60,84
54,00
112,66
12,00
1:1,4:4,4
1:1,4

31,95
44,41
0,00
0,00
0,00

51,13
55,20
92,62
36,00

26,10
0,00
0,00
0,00

171,93
229,80
98,54
52,00

1356,17
1632,00
99,36

Пятница, первая неделя

Завтрак

4/58 (2018 № 2/6-1)	Омлет безмолочный запеченный или паровой	200	6,35	6,35	5,75	0,00	0,35	78,48
11/17	Чай "Каркаде" с сахаром	200	7,53	0,00	16,04	16,04	43,65	344,61
-	Фрукт свежий	130	0,19	0,00	0,12	0,12	12,26	48,19
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	0,18	0,00	0,04	0,05	13,75	53,14
-	Хлеб ржаной	30	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,68
Итого за 'Завтрак'		610	15,57	6,35	22,19	16,45	78,35	563,10

Обед

7/13	Салат из белокочанной капусты с кукурузой и растительным маслом	100	1,29	0,00	5,97	5,97	7,97	86,23
6/65-1	Суп-пюре из разных овощей без молока	250	12,44	2,91	7,77	3,20	55,16	208,00
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 кукурузой	250	19,44	19,44	23,37	8,98	55,36	508,50
11/7	Напиток из вишни	200	3,30	0,00	0,60	0,60	20,85	96,69
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,30	0,00	0,60	0,60	20,85	96,69
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,00	0,60	0,60	20,85	96,69

Итого за 'Обед'		910	44,20	22,35	39,02	20,08	188,46	1128,07
Итого за день			59,77	28,70	61,21	36,53	266,81	1691,17
Норма (СанПиН 2.3/2.4.4282-26 12 лет и старше)			54,00	0,00	55,20	0,00	229,80	1632,00
Выполнение, %			110,68	0,00	110,89	0,00	116,11	103,63
Соержание, % от калорийности			15,00		31,00			
Соотношение Б:Ж:У			1,1:1:4					
Соотношение Са:Р			1:1,5					

Вторник, вторая неделя

Завтрак

4/57	Яйцо отварное	50	6,35	6,35	5,75	0,00	0,35	78,48
2/5-1	Каша Ассорти (рис, пшено) на воде и маслом растительным	250	19,60	16,13	20,50	8,19	5,30	285,00
12/8	Соус из голубики	30	6,73	0,00	7,29	7,29	42,44	261,71
11/54	Чай лимонный	200	0,18	0,00	0,04	0,05	13,75	53,14
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,08	0,00	1,20	1,20	21,32	107,80
-	Хлеб ржаной	30	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,68

Итого за 'Завтрак'

Обед

610 30,91 16,13 29,27 16,97 91,15 746,32

7/57	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	100	1,67	0,00	6,01	6,01	9,69	95,93
6/57-1	Суп картофельный с бобовыми без масла сливочного	250	5,55	3,05	12,08	8,04	17,95	199,79
9/66	Жаркое по домашнему из птицы (филе бедра)	250	19,44	16,21	23,37	8,98	55,36	508,50
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	21,64	83,96
-	Хлеб ржаной	50	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35

Итого за 'Обед'

900

Итого за день

Норма (СанПиН 2.3/2.4.4282-26 12 лет и старше)

Выполнение, %

Содержание, % от калорийности

Соотношение Б:Ж:У

Соотношение Са:Р

1:1,2:2,6
1:1,5

33,38 20,16 47,15 24,17 148,82 1135,73
64,29 36,29 76,42 41,14 239,97 1882,06
54,00 0,00 55,20 0,00 229,80 1632,00
119,06 0,00 138,44 0,00 104,43 115,32
16,00 44,00 41,00

Четверг, вторая неделя

Завтрак

4/57	Яйцо отварное	50	6,35	6,35	5,75	0,00	0,35	78,48
2/613	Каша жидкая рисовая на воде с маслом растительным и яблоками	250	5,02	0,00	12,10	12,10	36,57	264,94
12/5	Соус из брусники	30	0,18	0,00	0,04	0,05	13,75	53,14
11/54	Чай лимонный	200	3,08	0,00	1,20	1,20	21,32	107,81
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35
-	Хлеб ржаной	30	0,52	0,00	0,52	0,52	15,08	63,28
Итого за 'Завтрак'		610	11,44	0,00	14,34	14,35	103,40	566,52

Обед

7/42	Салат из белокочанной капусты с томатами и растительным маслом	100	1,64	0,00	5,00	5,00	9,55	87,43
6/63-1	Суп с макаронными изделиями бас масла сливочного	250	11,00	3,89	10,64	3,83	58,00	191,44
10/5	Филе минтая тушенное с овощами	100	17,14	19,44	31,70	8,98	47,23	542,22
5/58-1 (2004 № 520)	Пюре картофельное без молока	180	0,00	0,00	0,00	0,00	18,63	71,53
11/54	Чай лимонный с сахаром	200	3,30	0,00	0,60	0,60	20,85	96,69
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,30	0,00	0,60	0,60	20,85	96,69
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,00	0,60	0,60	20,85	96,69
Итого за 'Обед'		930	39,68	23,33	49,14	19,61	195,96	1182,69

Итого за день

Норма (СанПиН 2.3/2.4.4282-26 12 лет и старше)

Выполнение, %

Содержание, % от калорийности

Соотношение Б:Ж:У

Соотношение Са:Р

1:1,1:3,4
1:2,4

51,78
54,00
95,89
15,00
1:1,1:3,4
1:2,4

23,33
0,00
0,00
0,00

63,48
55,20
103,20
36,00

33,96
0,00
0,00

195,96
299,36
229,80
99,50
49,00

1182,69
1749,21
1632,00
107,18

Пятница, вторая неделя
Завтрак

5/75	Морковная запеканка с маслом растительным	200	6,35	6,35	5,75	0,00	0,35	78,48
11/17	Чай "Каркаде" с сахаром	200	7,53	0,00	16,04	16,04	43,65	344,61
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	0,19	0,00	0,12	0,12	12,26	48,19
-	Хлеб ржаной	30	0,18	0,00	0,04	0,05	13,75	53,14
-	Фрукт свежий	130	1,54	0,00	0,60	0,60	10,66	53,90
Итого за 'Завтрак'		610	15,79	6,35	22,55	16,81	80,67	578,33

Обед

7/23	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100	1,34	0,00	3,03	3,03	19,97	104,92
6/3	Борщ с морской капустой	250	5,31	3,21	10,73	8,00	16,16	176,44
9/18	Котлета мясная (филе грудки, свинина) панированная в сухарях "АВВГД"	100	14,07	11,68	18,98	2,12	20,00	321,00
5/8 (2004 № 516)	Макаронные изделия отварные с маслом растительным	180	6,73	0,00	7,29	7,29	42,44	261,71
11/1	Напиток яблочно-ягодный с сахаром	200	0,40	0,00	0,10	0,00	21,50	87,00
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,00	0,60	0,60	20,85	96,69
Итого за 'Обед'		930	33,79	14,89	41,21	21,52	157,60	1125,12

Итого за день

Норма (СанПиН 2.3/2.4.4282-26 12 лет и старше)
Выполнение, %
Содержание, % от калорийности
Соотношение Б:Ж:У
Соотношение Са:Р

1,8:1:4,7
1:2,5

Итого за период

Среднее за период
Норма (СанПиН 2.3/2.4.4282-26 12 лет и старше)
Выполнение, %
Содержание, % от калорийности

557,62
55,76
54,00
103,26
13,06

162,05
16,21
0,00
0,00

575,66
57,57
55,20
104,29
30,33

202,56
20,26
0,00
0,00

2618,30
261,83
229,80
113,94
0,00

1708,41
1708,41
1632,00
104,68

* Блюда (изделия) изготовлены с использованием йодированной соли

Среда, вторая неделя

Завтрак

9/19	Голень куриная панированная в сухарях	100	6,35	6,35	5,75	0,00	0,35	78,48
5/78-1	Булгур с овощами и маслом растительным	180	7,04	0,00	14,26	14,26	45,20	335,94
11/56	Чай с сахаром	200	9,39	0,00	19,01	19,01	60,27	447,91
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	0,18	0,00	0,04	0,05	13,75	53,14
-	Хлеб ржаной	30	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35

Итого за 'Завтрак'
Обед

560 25,60 6,35 39,54 33,80 136,25 992,82

7/19	Салат из моркови, сахара и изюма, с растительным маслом	100	1,34	0,00	3,03	3,03	19,97	104,92
6/56	Суп из овощей	250	12,44	2,91	7,77	3,20	25,16	208,00
8/16	Тефтелька мясная с рисом (свинина, филе куриное)	100	28,30	20,16	15,00	10,24	56,00	466,00
5/8 (2004 № 516)	Макаронные изделия отварные с маслом растительным	180	0,18	0,00	0,04	0,05	13,75	53,14
11/53	Напиток из плодов шиповника	200	3,30	0,00	0,60	0,60	20,85	96,69
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,30	0,00	0,60	0,60	20,85	96,69
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,00	0,60	0,60	20,85	96,69

Итого за 'Обед'

930

Итого за день

Норма (СанПин 2.3/2.4.4282-26 12 лет и старше)

Выполнение, %

Содержание, % от калорийности

Соотношение Б:Ж:У

Соотношение Са:Р

52,16
77,76
54,00
100,80
13,00
1:1,2:4,3
1:1,6

23,07 27,64 18,32 177,43 1122,13
29,42 67,18 52,12 313,68 2114,94
0,00 55,20 0,00 229,80 1632,00
0,00 107,50 0,00 106,50 129,59
33,00 54,00

Понедельник, вторая неделя

Завтрак

4/57	Яйцо отварное	50	6,35	6,35	5,75	0,00	0,35	78,48
2/74	Каша вязкая пшеничная на воде с растительным маслом	250	3,60	0,00	12,75	12,75	41,88	296,55
12/8	Соус из голубики	30	0,14	0,00	0,09	0,09	9,20	36,14
11/54	Чай лимонный	200	0,18	0,00	0,04	0,05	13,75	53,14
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,08	0,00	1,20	1,20	21,32	107,81
-	Хлеб ржаной	30	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35
Итого за 'Завтрак'		610	9,64	0,00	14,56	14,57	102,83	570,99

Обед

7/59	Салат из свежих томатов с растительным маслом	100	1,37	0,00	5,00	5,00	4,01	65,09
6/75-1	Щи из свежей капусты с картофелем	250	5,44	3,21	11,25	7,07	12,32	168,07
8/3	Азу из свинины	100	13,90	13,22	14,70	3,04	28,60	309,00
5/74	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	2,70	0,06	4,00	2,32	29,53	124,83
11/1	Напиток ассорти из ягод	200	29,86	17,85	15,50	3,41	59,24	489,40
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	0,18	0,00	0,04	0,05	13,75	53,14
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,00	0,60	0,60	20,85	96,69
Итого за 'Обед'		930	56,75	34,34	51,09	21,49	168,30	973,93

Итого за день

Норма (СанПин 2.3/2.4.4282-26 12 лет и старше)

Выполнение, %

Содержание, % от калорийности

Соотношение Б:Ж:У

Соотношение Са:Р

1,1:1,3,3
1:1,6

34,00

49,00

99,63

Четверг, первая неделя
Завтрак

9/20-1	Белое куриное запеченное без сметаны	100	15,55	12,97	18,69	7,18	44,29	174,10
5/8 (2004 № 516)	Макаронные изделия отварные с маслом растительным	180	3,10	0,04	4,30	0,70	25,00	173,80
11/75	Чай с шиповником	200	0,24	0,00	0,05	0,06	14,07	55,61
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	1,54	0,00	0,60	0,60	10,66	53,90
-	Хлеб ржаной	30	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35
Итого за 'Завтрак'		560	23,07	13,01	24,12	9,02	110,70	534,76

7/53	Салат из свежих огурцов и томатов с маслом растительным	100	1,74	0,00	8,91	6,00	11,09	131,52
6/70-1 (2004 № 132)	Рассольник Ленинградский	250	4,11	1,03	4,77	0,37	59,23	143,13
8/14	Котлета мясная (свинина, говядина) с отрубками панированной в сухарях	100	14,07	11,68	18,98	2,12	20,00	321,00
5/15	Капуста тушеная	180	3,94	0,90	5,11	0,56	27,50	170,20
11/1	Напиток ассорти из ягод	200	0,80	0,00	0,33	0,33	36,17	138,10
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,30	0,00	0,60	0,60	20,85	96,69
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,00	0,60	0,60	20,85	96,69
Итого за 'Обед'		930	31,26	13,61	39,30	10,58	195,69	1097,32

Итого за день
Норма (СанПин 2.3/2.4.4282-26 12 лет и старше)
Выполнение, %
Содержание, % от калорийности
Соотношение Б:Ж:У
Соотношение Са:Р

54,33
54,00
100,61
17,00
1,4:1:4,5
1:1,5

26,62
0,00
0,00
28,00
55,00

63,42
55,20
114,89
28,00
55,00

19,60
0,00
0,00
0,00
55,00

306,39
229,80
100,63
55,00

1632,08
1632,00
99,50

Вторник, первая неделя

Завтрак

8/91	Фрикаделька "Школьная" куриная (филе бедра, свинина)	100	17,96	19,11	19,65	0,00	1,04	252,60
5/78-1	Булгур с овощами и маслом растительным	180	0,18	0,00	0,04	0,05	13,75	53,14
11/56	Чай с сахаром	200	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35
-	Хлеб ржаной	30	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35
Итого за 'Завтрак'		560	26,06	19,11	21,13	1,49	64,83	537,79

Обед

7/23	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100	1,31	0,00	4,00	4,00	7,64	69,94
6/51-1	Борщ с капустой и картофелем	250	11,00	3,89	10,64	3,83	58,00	191,44
8/35	Жаркое по домашнему со свиной	250	17,40	19,36	31,68	9,83	60,00	354,20
11/17	Кисель из ягод	200	6,73	0,00	7,29	7,29	42,44	261,71
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	0,14	0,00	0,10	0,10	21,64	83,96
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,00	0,60	0,60	20,85	96,69
Итого за 'Обед'		900	39,88	23,25	54,31	25,65	210,57	1057,94

Итого за день

Норма (СанПин 2.3/2.4.4282-26 12 лет и старше)

Выполнение, %

Содержание, % от калорийности

Соотношение Б:Ж:У

Соотношение Са:Р

1:1,5:4,1
1:1,6

75,44
55,20
136,66
41,00

27,14
0,00
0,00

275,40
229,80
99,54
48,00

1595,73
1632,00
97,78