

Утверждаю

Согласовано



Директор ООО "Комфорт"

Поматилов С.С.



Директор МАОУ Гимназия №161

Белоцерковская А. Р.

Примерное меню обедов (2 смена) 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 01.01.2026-31.05.2026

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ обедов для детей от 7 до 11 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углевод., г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины				
			всего	в т.ч. жив.				Са	Mg	P	Fe	A, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	B1, мг	C, мг	
Понедельник, первая неделя																	
Обед																	
7/14	Салат из квашеной капусты с зеленью и маслом растительным	80	1,31	0,00	4,00	4,00	7,64	69,94	41,22	13,53	24,63	0,48	0,00	1,90	2,19	0,02	24,15
6/57	Суп картофельный с бобовыми	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
8/84	Печень по-строгановски	100	12,74	11,78	14,22	6,36	38,00	191,04	30,19	14,49	224,31	4,63	0,00	16,00	2,19	0,07	0,92
5/54	Макаронные изделия отварные	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
11/7	Напиток из вишни	200	0,18	0,00	0,05	0,06	5,63	37,58	1,67	0,77	1,29	0,07	0,00	1,32	0,02	0,00	4,40
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,67	14,00	18,80	63,20	1,56	0,00	0,40	0,56	0,08	0,00
-	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	20	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,67	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,08	0
	Итого за 'Обед'	820	34,96	14,73	30,59	14,76	128,53	784,34	157,45	113,90	527,27	11,58	38,16	44,29	6,60	0,37	34,57
	Итого за день		34,96	14,73	30,59	14,76	128,53	784,34	157,45	113,90	527,27	11,58	38,16	44,29	6,60	0,37	34,57
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)		77,00	54,00	79,00	60,00	335,00	2350,00	1100,00	250,00	110,00	12,00	700,00	700,00	700,00	1,40	60,00
	Выполнение, %		45,40	27,28	38,72	24,60	38,37	33,38	14,31	45,56	479,34	96,50	5,45	6,33	0,94	26,43	57,62
	Содержание, % от калорийности		20,00		32,00		48,00										
	Соотношение Б:Ж:У		1,4:1,3:4														
	Соотношение Са:Р		1:1,5														
Вторник, первая неделя																	
Обед																	
7/22	Салат из картофеля с солёным огурцом 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	Суп с макаронными изделиями	250	11,00	3,89	10,64	3,83	58,00	191,44	27,15	16,77	62,63	1,09	28,46	2,73	0,05	0,07	0,99
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	33,25	16,86	31,37	16,04	168,34	906,66	103,24	117,57	432,11	6,61	53,28	719,48	6,85	0,37	10,97
	Итого за день		33,25	16,86	31,37	16,04	168,34	906,66	103,24	117,57	432,11	6,61	53,28	719,48	6,85	0,37	10,97
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)		77,00	54,00	79,00	60,00	335,00	2350,00	1100,00	250,00	110,00	12,00	700,00	700,00	700,00	1,40	60,00
	Выполнение, %		43,18	31,22	39,71	26,73	50,25	38,58	9,39	47,03	392,83	55,06	7,61	102,78	0,98	26,43	18,28
	Содержание, % от калорийности		12,00		47,00		41,00										
	Соотношение Б:Ж:У		1:1,8:3,6														
	Соотношение Са:Р		1:3,1														

Среда, первая неделя

Обед																	
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 капусты 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
10/6	Котлеты из рыбы (филе минтая) с отрубями	90	16,40	11,44	15,20	6,46	5,50	327,07	16,80	0,40	0,00	2,13	0,00	603,00	3,21	0,32	0,20
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
11/53	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

Содержание, % от калорийности

13,00

Соотношение Б:Ж:У

1:1,3:3,9

Соотношение Са:Р

0,05

Четверг, первая неделя

Обед																	
7/35	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	80	1,33	0,00	4,81	4,81	7,75	76,75	29,74	9,49	18,62	0,37	0,00	1,80	2,05	0,04	26,46
6/65	Суп-пюре из разных овощей с гречками	250	4,11	1,03	4,77	0,37	59,23	143,13	72,26	26,82	81,75	1,01	27,06	0,47	2,73	0,05	8,01
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 черноплодной 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	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

Содержание, % от калорийности

58,00

Соотношение Б:Ж:У

1,8:1:5,7

Соотношение Са:Р

1:2,1

Обед

Среда, вторая неделя

Обел

Соотношение В:Ж:У	1:1,2:4,1
С	1,42

Соотношение Ca:P

[illegible][illegible]