

Утверждаю

Директор ООО "Комфорт"

Поматилов С.С.



Согласовано

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 учебном году

(возрастная группа с 7 до 11 лет)

Период действия меню: с 01.09.2026-23.10.2026

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ обедов для детей от 7 до 11 лет

№	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	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	821,11
Итого за день			28,26	15,53	28,13	15,64	117,61	821,11
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет) в пересчете на 35%			26,95	54,00	27,65	60,00	117,25	822,50
Выполнение, %			104,86	28,76	101,74	26,07	100,31	99,83
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								
7/23	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 свининой	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	28,12	14,49	28,86	19,81	117,43	822,10
Итого за день			28,12	14,49	28,86	19,81	117,43	822,10
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет) в пересчете на 35%			26,95	54,00	27,65	60,00	117,25	822,50
Выполнение, %			104,34	26,83	104,38	33,02	100,15	99,95
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

7/12	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	27,58	19,24	27,50	13,43	117,30	823,63
Итого за день			27,58	19,24	27,50	13,43	117,30	823,63
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет) в пересчете на 35%			26,95	54,00	27,65	60,00	117,25	822,50
Выполнение, %			102,34	35,63	99,46	22,38	100,04	100,14
Содержание, % от калорийности			13,00		37,00		50,00	
Соотношение Б:Ж:У			1:1,3:3,9					
Соотношение Са:Р			0,05					

Четверг, первая неделя

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			26,55	12,75	27,12	8,47	112,02	821,38
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет) в пересчете на 35%			26,95	54,00	27,65	60,00	117,25	822,50
Выполнение, %			98,52	23,61	98,08	14,12	95,54	99,86
Содержание, % от калорийности			19,00		23,00		58,00	
Соотношение Б:Ж:У			1,8:1:5,7					
Соотношение Са:Р			1:2,1					

Пятница, первая неделя

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	Гренки	10	1,13	0,00	0,11	0,13	7,42	35,27
9/17	Плов из птицы (филе бедра куриного) с куркумой	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			27,60	20,32	26,15	20,57	121,84	823,70
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет) в пересчете на 35%			26,95	54,00	27,65	60,00	117,25	822,50
Выполнение, %			102,39	37,63	94,58	34,28	103,92	100,15
Содержание, % от калорийности			18,00		26,00		56,00	
Соотношение Б:Ж:У			1,5:1:4,8					
Соотношение Са:Р			1:2,9					

Понедельник, вторая неделя

Обед

7/59	Салат из свежих томатов с растительным маслом	80	0,80	0,80	4,58	4,88	3,83	61,40
6/73	Щи 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'		850	26,68	17,04	27,38	22,03	119,48	821,66
Итого за день			26,68	17,04	27,38	22,03	119,48	821,66
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет) в пересчете на 35%			26,95	54,00	27,65	60,00	117,25	822,50
Выполнение, %			99,00	31,56	99,02	36,72	101,90	99,90
Содержание, % от калорийности			20,00		34,00		46,00	
Соотношение Б:Ж:У			1,3:1:3,1					
Соотношение Са:Р			1:2,8					

Вторник, вторая неделя

Обед

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	822,46
Итого за день			27,33	14,35	27,89	15,01	118,72	822,46
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет) в пересчете на 35%			26,95	54,00	27,65	60,00	117,25	822,50
Выполнение, %			101,41	26,57	100,87	25,02	101,25	100,00
Содержание, % от калорийности			13,00		43,00		43,00	
Соотношение Б:Ж:У				1:1,4:3,2				
Соотношение Са:Р				1:2,1				
Среда, вторая 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
6/56	Суп из овощей	250	10,11	2,91	4,40	3,20	39,15	192,78
8/16	Тефтелька 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			27,06	14,85	27,74	22,72	118,71	822,39
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет) в пересчете на 35%			26,95	54,00	27,65	60,00	117,25	822,50
Выполнение, %			100,41	27,50	100,33	37,87	101,25	99,99
Содержание, % от калорийности			13,00		34,00		53,00	
Соотношение Б:Ж:У				1:1,2:4,1				
Соотношение Са:Р				1:4,3				

Четверг, вторая неделя

Обед

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	27,13	17,61	28,33	16,01	117,19	821,44
Итого за день			27,13	17,61	28,33	16,01	117,19	821,44
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет) в пересчете на 35%			26,95	54,00	27,65	60,00	117,25	822,50
Выполнение, %			100,67	32,61	102,46	26,68	99,95	99,87
Содержание, % от калорийности			14,00		34,00		52,00	
Соотношение Б:Ж:У			1:1,1:3,8					
Соотношение Са:Р			1:2,6					

Пятница, вторая неделя

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 грудки, свинина) панированная в сухарях "АБВГД"	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			27,88	14,93	28,57	21,21	116,96	823,83
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет) в пересчете на 35%			26,95	54,00	27,65	60,00	117,25	822,50
Выполнение, %			103,45	27,65	103,33	35,35	99,75	100,16
Содержание, % от калорийности			22,00		26,00		52,00	
Соотношение Б:Ж:У			1,9:1:4,4					
Соотношение Са:Р			1:2,6					
Итого за период			279,00	195,80	280,01	203,31	1179,60	8219,80
Среднее за период			27,90	19,58	28,01	20,33	117,96	821,98
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет) в пересчете на 35%			26,95	54,00	27,65	60,00	117,25	822,50
Выполнение, %			103,53	36,26	101,30	33,88	100,61	99,94
Содержание, % от калорийности			13,58		30,66		0,00	