

Утверждаю

Директор ООО «Комфорт»

Поматилов С.С.



Согласовано

Директор МАОУ Гимназия №161

Белоцерковская А. Р.



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 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, с исключением молока и молочных продуктов

№	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								
Завтрак								
4/57	Яйцо 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	210	8,20	3,00	8,40	1,36	36,20	244,00
2/8	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 пшеничный витаминизированный	40	3,30	0,00	0,60	0,60	20,85	96,69
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,68
Итого за 'Завтрак'		550	13,25	3,00	9,41	2,38	91,73	483,16
Обед								
7/59	Салат из свежих томатов с растительным маслом	80	0,80	0,80	4,58	4,88	3,83	61,40
6/57-1	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	90	12,74	11,78	14,22	6,36	38,00	191,04
5/8	Макаронные изделия отварные с растительным маслом	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	0,60	0,60	20,85	96,69
	Хлеб ржаной	30	3,30	0,00	0,60	0,60	20,85	96,69
Итого за 'Обед'		850	38,47	15,53	31,89	16,36	144,41	909,86
Итого за день			51,72	18,53	41,30	18,74	236,14	1348,20
Норма (СанПиН 2.3/2.4.4282-26 7-11 лет)			46,20	0,00	47,40	0,00	201,00	1410,00
Выполнение, %			111,95	0,00	96,94	0,00	117,48	99,63
Содержание, % от калорийности			19,00		38,00		44,00	
Соотношение Б:Ж:У			1,1:1:2,7					
Соотношение Са:Р			1:1,4					

Вторник, первая неделя

Завтрак

8/91	Фрикаделька "Школьная" куриная (филе бедра, свинина)	90	12,50	14,18	13,05	2,11	17,44	223,10
5\78-1	Булгур с овощами и маслом растительным	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	3,30	0,00	0,60	0,60	20,85	96,69
-	Хлеб ржаной	20	3,30	0,00	0,60	0,60	20,85	96,69
Итого за 'Завтрак'		500	24,68	19,68	20,42	11,46	103,85	679,12

Обед

7/23	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	80	0,59	0,00	4,77	4,77	2,58	54,03
6/51-1	Борщ с капустой и картофелем	250	5,55	3,05	5,89	8,04	17,95	159,79
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	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 'Обед'

810 28,10 14,49 29,12 20,29 117,39 801,10

Итого за день

52,78 34,17 49,54 31,75 221,24 1480,21

Норма (СанПиН 2.3/2.4.4282-26 7-11 лет)

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

Выполнение, %

114,24 0,00 104,51 0,00 110,07 104,98

Содержание, % от калорийности

11,00 40,00 49,00

Соотношение Б:Ж:У

1:1,5:4,3

Соотношение Са:Р

1:1,7

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	210	7,23	14,18	9,52	2,11	5,80	110,60
12/5	Соус из брусники	30	0,00	0,00	0,00	0,09	1,20	36,14
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	0,48	0,48	16,68	77,35
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,68
Итого за 'Завтрак'		550	11,37	14,18	10,28	2,97	45,77	315,91

Обед

7/12	Салат из моркови с сахаром и растительным маслом	80	0,92	0,00	3,99	3,99	12,82	85,90
6/63-1	Суп с макаронными изделиями без масла сливочного	250	11,00	3,89	10,64	3,83	58,00	191,44
10/14	Котлета "Флотская" из рыбы (филе минтая) с отрубями, панированная в сухарях	90	15,40	14,60	5,50	4,60	8,80	147,00
5/58-1 (2004 № 520)	Пюре картофельное без молока	150	3,28	0,75	4,26	0,46	22,92	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	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 'Обед'	850	36,06	19,24	25,42	13,91	136,20	763,24
Итого за день		47,43	33,42	35,70	16,88	181,97	1079,14
Норма (СанПиН 2.3/2.4.4282-26 7-11 лет)		46,20	0,00	47,40	0,00	201,00	1410,00
Выполнение, %		102,66	0,00	99,52	0,00	98,63	76,54
Содержание, % от калорийности		12,00		34,00		55,00	
Соотношение Б:Ж:У		1:1,3:4,6					
Соотношение Са:Р		1:1,4					

Четверг, первая неделя

Завтрак

9/20-1	Бедро куриное запеченое без сметаны	90	10,80	2,35	9,10	0,16	13,56	149,30
5/8 (2004 № 516)	Макаронные изделия отварные с маслом растительным	150	5,65	0,04	4,07	0,66	35,42	200,44
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	0,48	0,48	16,68	77,35
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,68
Итого за 'Завтрак'		500	21,07	5,29	14,11	2,14	88,42	521,86

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
6/70-1 (2004 № 132)	Рассольник Ленинградский	250	5,55	3,05	12,08	8,04	17,95	199,79
8/14	Котлета мясная (свинина, говядина) с отрубями панированная в сухарях	90	13,80	11,68	12,62	2,12	33,65	230,56
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'

850

28,99

14,77

34,31

16,14

106,22

845,23

Итого за день

50,06

20,06

48,42

18,28

194,64

1367,09

Норма (СанПиН 2.3/2.4.4282-26 7-11 лет)

46,20

0,00

47,40

0,00

201,00

1410,00

Выполнение, %

108,35

0,00

102,15

0,00

100,63

99,50

Содержание, % от калорийности

17,00

25,00

57,00

Соотношение Б:Ж:У

1,6:1:5,2

Соотношение Са:Р

1:1,5

Пятница, первая неделя

Завтрак

4/58 (2018 № 2/6-1)	Омлет безмолочный запеченный или паровой	150	17,96	19,11	19,65	0,00	1,04	252,60
11/17	Чай "Каркаде" с сахаром	200	0,18	0,00	0,04	0,05	13,75	53,14
-	Фрукт свежий	130	0,52	0,00	0,52	0,52	15,08	63,28
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,68
Итого за 'Завтрак'		540	22,62	19,11	20,93	1,29	54,89	485,05

Обед

7/13	Салат из белокочанной капусты с кукурузой и растительным маслом	80	1,33	4,30	5,12	4,81	7,75	73,52
6/65-1	Суп-пюре из разных овощей без молока	250	4,11	1,03	4,77	0,37	59,23	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	15,90	7,18	90,50	408,60
11/7	Напиток из вишни	200	0,18	0,00	0,05	0,06	0,32	37,58
-	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 'Обед'	820	27,58	18,30	26,91	13,51	198,58	852,80
Итого за день		50,20	37,41	47,84	14,80	253,47	1337,85
Норма (СанПиН 2.3/2.4.4282-26 7-11 лет)		46,20	0,00	47,40	0,00	201,00	1410,00
Выполнение, %		99,52	0,00	100,93	0,00	126,11	99,63
Содержание, % от калорийности		16,00		32,00		52,00	
Соотношение Б:Ж:У		1,1:1:3,7					
Соотношение Са:Р		1:1,5					

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	210	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	0,24	0,00	0,05	0,06	14,07	55,61
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	3,30	0,00	0,60	0,60	20,85	96,69
-	Хлеб ржаной	20	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35
Итого за 'Завтрак'		550	9,92	0,00	13,97	13,98	102,68	562,34

Обед

7/59	Салат из свежих томатов с растительным маслом	80	0,80	0,80	0,90	4,88	2,80	61,60
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	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	0,60	0,60	20,85	96,69
-	Хлеб ржаной	30	3,30	0,00	0,60	0,60	20,85	96,69

Итого за 'Обед'

850 27,98 17,04 29,05 22,75 126,75 845,24

Итого за день

37,90 17,04 45,03 36,73 229,43 1407,58

Норма (СанПиН 2.3/2.4.4282-26 7-11 лет)

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

Выполнение, %

99,52 0,00 100,30 0,00 114,14 99,83

Содержание, % от калорийности

16,00 32,00 52,00

Соотношение Б:Ж:У

1,1:1:3,7

Соотношение Са:Р

1:1,7

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	210	5,64	0,00	11,41	11,41	36,16	268,75
12/8	Соус из голубики	30	0,12	0,00	0,00	0,00	8,37	33,60
11/54	Чай лимонный	200	0,24	0,00	0,05	0,06	14,07	55,61
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	3,30	0,00	0,60	0,60	20,85	96,69
-	Хлеб ржаной	20	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35
Итого за 'Завтрак'		550	11,94	0,00	12,54	12,55	96,13	532,00

Обед

7/57	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	80	0,80	0,80	0,90	4,88	2,80	61,60
6/57-1	Суп картофельный с бобовыми без масла сливочного	250	12,44	2,91	7,77	3,20	25,16	208,00
9/66	Жаркое по домашнему из птицы (филе бедра)	200	13,71	12,97	25,36	7,18	37,78	433,77
11/7	Напиток из вишни	200	0,18	0,00	0,05	0,06	9,63	37,58
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35
-	Хлеб ржаной	30	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,68

Итого за 'Обед'

810 31,09 16,68 34,80 16,04 100,39 856,98

Итого за день

43,03 16,68 47,34 28,59 196,52 1388,98

Норма (СанПиН 2.3/2.4.4282-26 7-11 лет)

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

Выполнение, %

100,30 0,00 105,60 0,00 103,20 100,89

Содержание, % от калорийности

15,00 43,00 42,00

Соотношение Б:Ж:У

1:1,3:2,8

Соотношение Са:Р

1:1,6

Среда, вторая неделя

Завтрак

9\19	Голень куриная панированная в сухарях	90	11,20	16,13	11,80	8,19	9,45	154,56
5/78-1	Булгур с овощами и маслом растительным	150	7,80	5,50	4,10	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	0,48	0,48	16,68	77,35
-	Хлеб ржаной	20	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35
Итого за 'Завтрак'		500	24,46	21,63	16,90	17,30	90,76	614,33

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	12,44	2,91	7,77	3,20	25,16	208,00
8/16	Тефтелька мясная с рисом (свинина, филе куриное)	90	13,71	12,97	25,36	7,18	37,78	433,77
5/8 (2004 № 516)	Макаронные изделия отварные с маслом растительным	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	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 'Обед'

850

38,39

15,92

40,63

14,48

141,70

1136,45

Итого за день

62,85

37,55

57,53

31,78

191,86

1348,13

Норма (СанПиН 2.3/2.4.4282-26 7-11 лет)

46,20

0,00

47,40

0,00

201,00

1410,00

Выполнение, %

136,04

0,00

121,37

0,00

98,54

99,36

Содержание, % от калорийности

12,00

34,00

54,00

Соотношение Б:Ж:У

1:1,2:4,4

Соотношение Са:Р

1:1,5

Четверг, вторая неделя

Завтрак

4/57	Яйцо отварное	50	6,35	6,35	5,75	0,00	0,35	78,48
2/61/3	Каша жидкая рисовая на воде с маслом растительным и яблоками	200	6,03	0,00	12,83	12,83	34,92	275,69
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 пшеничный витаминизированный	50	3,30	0,00	0,60	0,60	20,85	96,69
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,68
	Итого за 'Завтрак'	550	10,89	0,00	13,72	13,82	79,38	502,81

Обед

7/42	Салат из белокочанной капусты с томатами и растительным маслом	80	1,31	0,00	4,00	4,00	7,64	69,94
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	13,55	12,97	13,89	7,18	24,29	306,80
5/58-1 (2004 № 520)	Пюре картофельное без молока	150	3,28	0,75	4,26	0,46	22,92	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	0,60	0,60	20,85	96,69
-	Хлеб ржаной	30	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35

Итого за 'Обед'

860

35,32

17,61

33,92

16,61

164,45

939,66

Итого за день

44,31

17,61

47,64

30,43

243,83

1442,47

Норма (СанПиН 2.3/2.4.4282-26 7-11 лет)

46,20

0,00

47,40

0,00

201,00

1410,00

Выполнение, %

99,36

0,00

103,40

0,00

105,30

102,30

Содержание, % от калорийности

14,00

34,00

52,00

Соотношение Б:Ж:У

1:1,1:3,7

Соотношение Са:Р

1:2,6

Пятница, вторая неделя

Завтрак

5/75	Морковная запеканка с маслом растительным	150	19,93	19,90	17,10	3,10	17,99	305,90
11/17	Чай "Каркаде" с сахаром	200	2,16	2,16	2,55	0,00	16,65	95,22
-	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	107,81
-	Фрукт свежий	130	0,52	0,00	0,52	0,52	15,08	63,28
Итого за 'Завтрак'		560	25,87	22,06	21,41	4,87	84,79	625,35

Обед

7/23	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	80	0,59	0,00	4,77	4,77	2,58	54,03
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 "АБВГД"	90	10,63	11,68	8,20	7,30	7,90	163,50
5/8 (2004 № 516)	Макаронные изделия отварные с маслом растительным	150	5,65	0,04	4,07	0,66	35,42	200,44
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	0,60	0,60	20,85	96,69
-	Хлеб ржаной	30	3,30	0,00	0,60	0,60	20,85	96,69

Итого за 'Обед'	850	29,18	14,93	29,07	21,93	125,26	874,79
Итого за день		55,05	36,99	50,48	26,80	210,05	1500,14
Норма (СанПиН 2.3/2.4.4282-26 7-11 лет)		46,20	0,00	47,40	0,00	201,00	1410,00
Выполнение, %		99,63	0,00	106,50	0,00	99,54	106,39
Содержание, % от калорийности		17,00		31,00		52,00	
Соотношение Б:Ж:У		1,2:1:3,8					
Соотношение Са:Р		1:1,4					

Итого за период		491,11	147,54	498,15	108,60	2291,58	14660,45
Среднее за период		49,11	14,75	49,82	10,86	229,16	1466,05
Норма (СанПиН 2.3/2.4.4282-26 7-11 лет)		46,20	0,00	47,40	0,00	201,00	1410,00
Выполнение, %		106,30	0,00	105,09	0,00	114,01	103,97
Содержание, % от калорийности		13,40		30,58		0,00	

* Блюда (изделия) изготовлены с использованием йодированной соли