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 2026-2027 учебном году

(возрастная группа с 12 лет и старше)

Период действия меню: с 26.10.2026-31.05.2027

# 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** | | | | | | | |
| 7/14 | Салат из квашеной капусты с зеленью и 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** | **32,36** | **14,74** | **33,05** | **16,87** | **134,79** | **950,76** |
| | **Итого за день** | | **32,36** | **14,74** | **33,05** | **16,87** | **134,79** | **950,76** |
| | Норма (СанПиН 2.3/2.4.4282-26 12 лет и старше) в пересчете на 35% | | 31,50 | 0,00 | 32,20 | 0,00 | 134,05 | 952,00 |
| | Выполнение, % | | 102,73 | 0,00 | 102,64 | 0,00 | 100,55 | 99,87 |
| | Содержание, % от калорийности | | 20,00 | | 33,00 | | 47,00 | |
| | Соотношение Б:Ж:У | | 1,3:1:3,3 | | | | | |
| | Соотношение Са:Р | | 1:1,5 | | | | | |
| | Вторник, первая неделя | | | | | | | |
| | **Обед** | | | | | | | |
| 7/23 | Салат из моркови с сахаром и растительным маслом | 100 | 2,63 | 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 | 265,30 |
| 9/17 | Плов из птицы (филе бедра куриного) с куркумой | 250 | 16,50 | 11,44 | 20,36 | 6,46 | 53,20 | 342,30 |
| 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'** | **880** | **30,12** | **14,49** | **33,02** | **21,05** | **107,89** | **929,10** |
| | **Итого за день** | | **30,12** | **14,49** | **33,02** | **21,05** | **107,89** | **929,10** |
| | Норма (СанПиН 2.3/2.4.4282-26 12 лет и старше) в пересчете на 35% | | 31,50 | 0,00 | 32,20 | 0,00 | 134,05 | 952,00 |
| | Выполнение, % | | 95,62 | 0,00 | 102,55 | 0,00 | 80,48 | 97,60 |
| | Содержание, % от калорийности | | 12,00 | | 49,00 | | 40,00 | |
| | Соотношение Б:Ж:У | | 1:1,8:3,4 | | | | | |
| | Соотношение Са:Р | | 1:3,3 | | | | | |

Среда, первая неделя

**Обед**

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 7/43 | Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком 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 | 10,64 | 3,83 | 36,50 | 191,44 |
| 10/5 | Филе минтая тушеное с овощами | 100 | 12,80 | 14,60 | 6,10 | 4,60 | 9,80 | 193,20 |
| 5/58 | Пюре картофельное | 180 | 2,90 | 0,75 | 9,50 | 0,46 | 28,40 | 250,36 |
| 11/79 | Напиток из свежих яблок и кураги | 200 | 0,18 | 0,00 | 0,07 | 0,07 | 10,20 | 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'** | **910** | **31,33** | **19,24** | **31,99** | **14,42** | **134,33** | **954,73** |
| | **Итого за день** | | **31,33** | **19,24** | **31,99** | **14,42** | **134,33** | **954,73** |
| | Норма (СанПиН 2.3/2.4.4282-26 12 лет и старше) в пересчете на 35% | | 31,50 | 0,00 | 32,20 | 0,00 | 134,05 | 952,00 |
| | Выполнение, % | | 99,46 | 0,00 | 99,35 | 0,00 | 100,21 | 100,29 |
| | Содержание, % от калорийности | | 12,00 | | 37,00 | | 51,00 | |
| | Соотношение Б:Ж:У | | 1:1,3:4,1 | | | | | |
| | Соотношение Са:Р | | 1:4,7 | | | | | |

Четверг, первая неделя

**Обед**

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 7/29 | Салат из отварного картофеля, кукурузы с растительным маслом | 100 | 1,67 | 0,00 | 6,01 | 6,01 | 9,69 | 95,93 |
| 6/70 | Рассольник Ленинградский со сметаной | 250 | 4,11 | 1,03 | 4,77 | 0,37 | 42,63 | 178,50 |
| 8/92 | Бефстроганов из свинины | 100 | 12,80 | 11,68 | 15,10 | 2,12 | 31,50 | 238,40 |
| 5/74 | Каша гречневая рассыпчатая с овощами | 180 | 4,20 | 0,04 | 6,50 | 0,59 | 16,20 | 183,40 |
| 11/7 | Напиток из вишни | 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'** | **910** | **28,22** | **12,75** | **33,18** | **9,67** | **133,54** | **950,20** |
| | **Итого за день** | | **28,22** | **12,75** | **33,18** | **9,67** | **133,54** | **950,20** |
| | Норма (СанПиН 2.3/2.4.4282-26 12 лет и старше) в пересчете на 35% | | 31,50 | 0,00 | 32,20 | 0,00 | 134,05 | 952,00 |
| | Выполнение, % | | 89,59 | 0,00 | 103,04 | 0,00 | 99,62 | 99,81 |
| | Содержание, % от калорийности | | 17,00 | | 24,00 | | 59,00 | |
| | Соотношение Б:Ж:У | | 1,6:1:5,7 | | | | | |
| | Соотношение Са:Р | | 1:2,2 | | | | | |

Пятница, первая неделя

**Обед**

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 7/34 | Салат из отварной свеклы с сыром 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 | 7,03 | 0,37 | 21,30 | 252,30 |
| 6/66 | Гренки | 10 | 1,13 | 0,00 | 0,11 | 0,13 | 7,42 | 35,27 |
| 8/14 | Котлета мясная (свинина, говядина) с отрубями панированная в сухарях | 100 | 14,30 | 11,68 | 13,40 | 2,12 | 18,50 | 150,30 |
| 5/73 | Каша рисовая рассыпчатая | 180 | 4,32 | 2,35 | 3,78 | 4,33 | 34,60 | 229,50 |
| 11/7 | Чай с черной смородиной | 200 | 0,30 | 0,00 | 0,10 | 0,06 | 10,00 | 43,00 |
| - | 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'** | **920** | **31,76** | **15,06** | **31,13** | **13,50** | **129,23** | **952,51** |
| | **Итого за день** | | **31,76** | **15,06** | **31,13** | **13,50** | **129,23** | **952,51** |
| | Норма (СанПиН 2.3/2.4.4282-26 12 лет и старше) в пересчете на 35% | | 31,50 | 0,00 | 32,20 | 0,00 | 134,05 | 952,00 |
| | Выполнение, % | | 100,81 | 0,00 | 96,68 | 0,00 | 96,41 | 100,05 |
| | Содержание, % от калорийности | | 18,00 | | 26,00 | | 57,00 | |
| | Соотношение Б:Ж:У | | 1,5:1:4,9 | | | | | |
| | Соотношение Ca:P | | 1:2,9 | | | | | |

Понедельник, вторая неделя

**Обед**

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 7/12 | Салат из моркови с сахаром и растительным маслом | 100 | 1,01 | 0,00 | 5,06 | 6,06 | 4,79 | 76,75 |
| 6/56 | Суп из овощей | 250 | 8,11 | 2,91 | 4,40 | 3,20 | 19,50 | 256,40 |
| 8/3 | Азу из свинины | 100 | 10,63 | 19,44 | 17,30 | 8,98 | 12,00 | 163,50 |
| 5/74 | Каша гречневая рассыпчатая с овощами | 180 | 5,70 | 0,06 | 4,20 | 2,32 | 38,60 | 146,20 |
| 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** | **32,19** | **22,41** | **31,66** | **21,14** | **133,29** | **950,82** |
| | **Итого за день** | | **32,19** | **22,41** | **31,66** | **21,14** | **133,29** | **950,82** |
| | Норма (СанПиН 2.3/2.4.4282-26 12 лет и старше) в пересчете на 35% | | 31,50 | 0,00 | 32,20 | 0,00 | 134,05 | 952,00 |
| | Выполнение, % | | 102,19 | 0,00 | 98,32 | 0,00 | 99,43 | 99,88 |
| | Содержание, % от калорийности | | 21,00 | | 34,00 | | 45,00 | |
| | Соотношение Б:Ж:У | | 1,4:1:3 | | | | | |
| | Соотношение Ca:P | | 1:2,9 | | | | | |

Вторник, вторая неделя

**Обед**

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 7/13 | Салат из белокочанной капусты с кукурузой и растительным маслом | 100 | 3,80 | 0,00 | 6,81 | 4,81 | 6,23 | 96,40 |
| 6/70 | Рассольник Ленинградский со сметаной | 250 | 4,11 | 1,03 | 4,77 | 0,37 | 33,50 | 178,50 |
| 10/14 | Котлета "Флотская" из филе минтая панированная в сухарях | 100 | 12,30 | 16,10 | 13,20 | 5,30 | 12,40 | 243,70 |
| 5/58 | Пюре картофельное | 180 | 4,95 | 0,90 | 5,11 | 0,56 | 38,40 | 225,40 |
| 11/7 | Напиток из вишни | 200 | 0,18 | 0,00 | 0,05 | 0,06 | 10,50 | 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'** | **910** | **30,64** | **18,03** | **30,64** | **11,58** | **134,43** | **951,58** |
| | **Итого за день** | | **30,64** | **18,03** | **30,64** | **11,58** | **134,43** | **951,58** |
| | Норма (СанПиН 2.3/2.4.4282-26 12 лет и старше) в пересчете на 35% | | 31,50 | 0,00 | 32,20 | 0,00 | 134,05 | 952,00 |
| | Выполнение, % | | 97,27 | 0,00 | 95,16 | 0,00 | 100,28 | 99,96 |
| | Содержание, % от калорийности | | 14,00 | | 43,00 | | 43,00 | |
| | Соотношение Б:Ж:У | | 1:1,4:3,2 | | | | | |
| | Соотношение Ca:P | | 1:2,1 | | | | | |

Среда, вторая неделя

**Обед**

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 7/68 | Салат из отварной свеклы с солеными огурцами и растительным маслом | 100 | 2,60 | 0,00 | 4,98 | 4,98 | 5,40 | 98,78 |
| 6/73 | Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной | 250 | 6,44 | 3,21 | 6,40 | 7,07 | 21,50 | 213,00 |
| 9/20 | Бедро куриное запеченное | 100 | 12,80 | 2,35 | 13,50 | 0,16 | 23,50 | 188,00 |
| 5/54 | Макаронные изделия отварные | 180 | 3,58 | 0,05 | 5,80 | 0,71 | 46,25 | 186,40 |
| 11/53 | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,20 | 0,00 | 0,10 | 0,05 | 10,50 | 56,00 |
| - | 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'** | **910** | **30,92** | **5,61** | **31,48** | **13,45** | **140,55** | **912,18** |
| | **Итого за день** | | **30,92** | **5,61** | **31,48** | **13,45** | **140,55** | **912,18** |
| | Норма (СанПиН 2.3/2.4.4282-26 12 лет и старше) в пересчете на 35% | | 31,50 | 0,00 | 32,20 | 0,00 | 134,05 | 952,00 |
| | Выполнение, % | | 98,16 | 0,00 | 97,76 | 0,00 | 104,85 | 95,82 |
| | Содержание, % от калорийности | | 13,00 | | 34,00 | | 53,00 | |
| | Соотношение Б:Ж:У | | 1:1,2:4,1 | | | | | |
| | Соотношение Ca:P | | 1:4,4 | | | | | |

Четверг, вторая неделя

**Обед**

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 7/19 | Салат из моркови, сахара и изюма, с растительным маслом | 100 | 2,60 | 0,00 | 5,40 | 5,00 | 4,00 | 80,00 |
| 6/75 | Борщ с морской капустой и со сметаной | 250 | 6,35 | 3,21 | 8,40 | 8,00 | 29,50 | 245,65 |
| 9/66 | Жаркое по домашнему с птицей (филе грудки) | 250 | 15,90 | 14,30 | 18,45 | 8,07 | 56,20 | 400,30 |
| 11/54 | Чай лимонный | 200 | 0,10 | 2,90 | 0,00 | 0,60 | 4,60 | 96,00 |
| - | 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'** | **880** | **30,25** | **20,41** | **32,95** | **22,15** | **127,70** | **991,95** |
| | **Итого за день** | | **30,25** | **20,41** | **32,95** | **22,15** | **127,70** | **991,95** |
| | Норма (СанПиН 2.3/2.4.4282-26 12 лет и старше) в пересчете на 35% | | 31,50 | 0,00 | 32,20 | 0,00 | 134,05 | 952,00 |
| | Выполнение, % | | 96,03 | 0,00 | 102,33 | 0,00 | 95,26 | 104,20 |
| | Содержание, % от калорийности | | 14,00 | | 41,00 | | 45,00 | |
| | Соотношение Б:Ж:У | | 1:1,3:3,3 | | | | | |
| | Соотношение Са:Р | | 0,04 | | | | | |

Пятница, вторая неделя

**Обед**

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 7/14 | Салат из квашеной капусты с зеленью и растительным маслом | 100 | 3,20 | 0,00 | 4,00 | 4,00 | 7,64 | 69,94 |
| 6/57 | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 7,40 | 2,91 | 7,77 | 3,20 | 25,16 | 273,50 |
| 9/18 | Котлета мясная (филе грудки, свинина) панированная в сухарях "АБВГД" | 100 | 11,50 | 12,98 | 13,20 | 8,10 | 16,50 | 198,45 |
| 5/75 | Каша рисовая рассыпчатая с овощами | 180 | 3,58 | 0,05 | 5,80 | 0,71 | 39,54 | 152,40 |
| 11/15 | Кисель "Витошка" | 200 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 11,30 | 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'** | **910** | **31,38** | **15,94** | **31,47** | **16,49** | **133,54** | **951,29** |
| | **Итого за день** | | **31,38** | **15,94** | **31,47** | **16,49** | **133,54** | **951,29** |
| | Норма (СанПиН 2.3/2.4.4282-26 12 лет и старше) в пересчете на 35% | | 31,50 | 0,00 | 32,20 | 0,00 | 134,05 | 952,00 |
| | Выполнение, % | | 99,62 | 0,00 | 97,73 | 0,00 | 99,62 | 99,93 |
| | Содержание, % от калорийности | | 20,00 | | 26,00 | | 54,00 | |
| | Соотношение Б:Ж:У | | 1,8:1:4,7 | | | | | |
| | Соотношение Са:Р | | 1:2,5 | | | | | |
| | **Итого за период** | | **321,00** | **103,75** | **325,00** | **106,79** | **1332,30** | **9519,60** |
| | **Среднее за период** | | **32,10** | **10,38** | **32,50** | **10,68** | **133,23** | **951,96** |
| | Норма (СанПиН 2.3/2.4.4282-26 12 лет и старше) в пересчете на 35% | | 31,50 | 0,00 | 32,20 | 0,00 | 134,05 | 952,00 |
| | Выполнение, % | | 101,90 | 0,00 | 100,93 | 0,00 | 99,39 | 100,00 |
| | Содержание, % от калорийности | | 13,49 | | 30,73 | | | |