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 7 до 11 лет)

Период действия меню: с 26.10.2026-31.05.2027

# 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** | | | | | | | |
| 7/14 | Салат из квашеной капусты с зеленью и растительным маслом | 80 | 1,31 | 0,80 | 4,00 | 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** | **28,77** | **15,53** | **27,55** | **15,64** | **117,61** | **821,11** |
| | **Итого за день** | | **28,77** | **15,53** | **27,55** | **15,64** | **117,61** | **821,11** |
| | Норма (СанПиН 2.3/2.4.4282-26 7-11 лет) в пересчете на 35% | | 26,95 | 54,00 | 27,65 | 60,00 | 117,25 | 822,50 |
| | Выполнение, % | | 106,75 | 28,76 | 99,64 | 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 моркови с сахаром и 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 |
| 9/17 | Плов из птицы (филе бедра куриного) с куркумой | 200 | 15,55 | 12,97 | 15,40 | 7,18 | 56,40 | 364,20 |
| 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'** | **810** | **27,13** | **16,02** | **26,86** | **20,57** | **110,45** | **837,70** |
| | **Итого за день** | | **27,13** | **16,02** | **26,86** | **20,57** | **110,45** | **837,70** |
| | Норма (СанПиН 2.3/2.4.4282-26 7-11 лет) в пересчете на 35% | | 26,95 | 54,00 | 27,65 | 60,00 | 117,25 | 822,50 |
| | Выполнение, % | | 100,67 | 29,67 | 97,14 | 34,28 | 94,20 | 101,85 |
| | 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**

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 7/43 | Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком 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 |
| 10/5 | Филе минтая тушенное с овощами | 90 | 10,21 | 12,97 | 9,62 | 7,18 | 10,52 | 209,40 |
| 5/58 | Пюре картофельное | 150 | 3,28 | 0,75 | 3,60 | 0,46 | 14,40 | 141,83 |
| 11/79 | Напиток из свежих яблок и кураги | 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 2.3/2.4.4282-26 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**

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 7/29 | Салат из отварного картофеля, кукурузы с растительным маслом | 80 | 1,43 | 0,00 | 4,96 | 4,81 | 9,88 | 89,26 |
| 6/70 | Рассольник Ленинградский со сметаной | 250 | 4,11 | 1,03 | 4,77 | 0,37 | 42,63 | 178,50 |
| 8/92 | Бефстроганов из свинины | 90 | 13,95 | 11,68 | 13,50 | 2,12 | 3,31 | 211,83 |
| 5/74 | Каша гречневая рассыпчатая с овощами | 150 | 2,70 | 0,06 | 4,00 | 2,32 | 29,53 | 124,83 |
| 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'** | **850** | **27,63** | **12,77** | **28,03** | **10,20** | **118,87** | **858,38** |
| | **Итого за день** | | **27,63** | **12,77** | **28,03** | **10,20** | **118,87** | **858,38** |
| | Норма (СанПиН 2.3/2.4.4282-26 7-11 лет) в пересчете на 35% | | 26,95 | 54,00 | 27,65 | 60,00 | 117,25 | 822,50 |
| | Выполнение, % | | 102,52 | 23,65 | 101,37 | 17,00 | 101,38 | 104,36 |
| | 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**

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 7/34 | Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом | 80 | 2,08 | 4,30 | 5,81 | 4,81 | 6,83 | 84,08 |
| 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 | 8,75 | 35,27 |
| 8/14 | Котлета мясная (свинина, говядина) с отрубями панированная в сухарях | 90 | 12,80 | 11,68 | 12,74 | 2,12 | 12,36 | 123,50 |
| 5/73 | Каша рисовая рассыпчатая | 150 | 2,98 | 2,30 | 4,00 | 4,36 | 24,53 | 113,00 |
| 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'** | **860** | **25,72** | **20,32** | **26,49** | **20,57** | **117,17** | **821,15** |
| | **Итого за день** | | **25,72** | **20,32** | **26,49** | **20,57** | **117,17** | **821,15** |
| | Норма (СанПиН 2.3/2.4.4282-26 7-11 лет) в пересчете на 35% | | 26,95 | 54,00 | 27,65 | 60,00 | 117,25 | 822,50 |
| | Выполнение, % | | 95,42 | 37,63 | 95,81 | 34,28 | 99,93 | 99,84 |
| | 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**

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 7/12 | Салат из моркови с сахаром и растительным маслом | 80 | 0,92 | 0,00 | 3,99 | 3,99 | 10,36 | 85,90 |
| 6/56 | Суп из овощей | 250 | 8,11 | 2,91 | 4,40 | 3,20 | 26,54 | 213,50 |
| 8/3 | Азу из свинины | 90 | 10,95 | 12,97 | 11,60 | 7,18 | 13,45 | 120,65 |
| 5/74 | Каша гречневая рассыпчатая с овощами | 150 | 2,70 | 0,06 | 4,00 | 2,32 | 32,50 | 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** | **28,12** | **15,94** | **24,79** | **17,27** | **117,75** | **798,84** |
| | **Итого за день** | | **28,12** | **15,94** | **24,79** | **17,27** | **117,75** | **798,84** |
| | Норма (СанПиН 2.3/2.4.4282-26 7-11 лет) в пересчете на 35% | | 26,95 | 54,00 | 27,65 | 60,00 | 117,25 | 822,50 |
| | Выполнение, % | | 104,34 | 29,52 | 89,66 | 28,78 | 100,43 | 97,12 |
| | 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**

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 7/13 | Салат из белокочанной капусты с кукурузой и растительным маслом | 80 | 1,33 | 4,30 | 5,12 | 4,81 | 4,10 | 73,52 |
| 6/70 | Рассольник Ленинградский со сметаной | 250 | 4,11 | 1,03 | 4,77 | 0,37 | 49,50 | 178,50 |
| 10/14 | Котлета "Флотская" из рыбы (филе минтая) панированая в сухарях | 90 | 15,40 | 14,60 | 5,50 | 4,60 | 8,80 | 147,00 |
| 5/58 | Пюре картофельное | 150 | 1,28 | 0,75 | 3,60 | 0,46 | 14,40 | 141,83 |
| 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'** | **850** | **27,33** | **14,35** | **27,89** | **15,01** | **105,43** | **652,98** |
| | **Итого за день** | | **27,33** | **14,35** | **27,89** | **15,01** | **118,72** | **822,46** |
| | Норма (СанПиН 2.3/2.4.4282-26 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**

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 7/68 | Салат из отварной свеклы с солеными огурцами и растительным маслом | 80 | 1,03 | 0,00 | 2,42 | 2,42 | 6,38 | 68,99 |
| 6/73 | Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной | 250 | 5,44 | 3,21 | 6,40 | 7,07 | 12,32 | 168,07 |
| 9/20 | Бедро куриное запеченное | 90 | 12,80 | 2,35 | 13,50 | 0,16 | 10,70 | 188,00 |
| 5/54 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,65 | 0,04 | 4,07 | 0,66 | 40,60 | 200,44 |
| 11/53 | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,24 | 0,00 | 0,05 | 0,06 | 10,60 | 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** | **117,47** | **851,10** |
| | **Итого за день** | | **27,06** | **14,85** | **27,74** | **22,72** | **117,47** | **851,10** |
| | Норма (СанПиН 2.3/2.4.4282-26 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 | 100,19 | 103,48 |
| | 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**

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 7/19 | Салат из моркови, сахара и изюма, с растительным маслом | 80 | 1,07 | 0,00 | 2,42 | 2,42 | 9,68 | 83,94 |
| 6/75 | Борщ с морской капустой и со сметаной | 250 | 5,31 | 3,21 | 10,73 | 8,00 | 16,16 | 245,65 |
| 9/66 | Жаркое по домашнему с птицей (филе грудки) | 200 | 16,23 | 11,44 | 14,02 | 6,46 | 47,62 | 244,36 |
| 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'** | **810** | **28,15** | **14,65** | **27,92** | **17,42** | **120,93** | **799,55** |
| | **Итого за день** | | **28,15** | **14,65** | **27,92** | **17,42** | **120,93** | **799,55** |
| | Норма (СанПиН 2.3/2.4.4282-26 7-11 лет) в пересчете на 35% | | 26,95 | 54,00 | 27,65 | 60,00 | 117,25 | 822,50 |
| | Выполнение, % | | 104,45 | 27,13 | 100,98 | 29,03 | 103,14 | 97,21 |
| | 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**

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 7/14 | Салат из квашеной капусты с зеленью и растительным маслом | 80 | 1,31 | 0,00 | 4,00 | 4,77 | 3,83 | 54,03 |
| 6/57 | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 7,40 | 2,91 | 7,77 | 3,20 | 25,16 | 208,00 |
| 9/18 | Котлета мясная (филе грудки, свинина) панированная в сухарях "АБВГД" | 90 | 10,03 | 11,68 | 10,98 | 7,30 | 7,90 | 163,50 |
| 5/75 | Каша рисовая рассыпчатая с овощами | 150 | 3,78 | 0,04 | 4,07 | 0,66 | 35,42 | 137,50 |
| 11/15 | Кисель "Витошка" | 200 | 0,40 | 0,00 | 0,10 | 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'** | **850** | **28,22** | **14,63** | **27,62** | **16,41** | **117,01** | **820,03** |
| | **Итого за день** | | **28,22** | **14,63** | **27,62** | **16,41** | **117,01** | **820,03** |
| | Норма (СанПиН 2.3/2.4.4282-26 7-11 лет) в пересчете на 35% | | 26,95 | 54,00 | 27,65 | 60,00 | 117,25 | 822,50 |
| | Выполнение, % | | 104,71 | 27,09 | 99,89 | 27,35 | 99,80 | 99,70 |
| | 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** | **192,56** | **280,01** | **201,65** | **1179,60** | **8219,80** |
| | **Среднее за период** | | **27,90** | **19,26** | **28,01** | **20,16** | **117,96** | **821,98** |
| | Норма (СанПиН 2.3/2.4.4282-26 7-11 лет) в пересчете на 35% | | 26,95 | 54,00 | 27,65 | 60,00 | 117,25 | 822,50 |
| | Выполнение, % | | 103,53 | 35,66 | 101,30 | 33,61 | 100,61 | 99,94 |
| | Содержание, % от калорийности | | 13,58 | | 30,66 | | 0,00 | |