Утверждаю

Директор ООО "Комфорт"

Поматилов С.С. _____

Согласовано

Директор МАОУ "Гимназия №161"

_____ Белоцерковская А. Р.

Примерное 2-х разовое меню 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 2-х разового питания 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							
	Завтрак							
1/57	Бутерброд с сыром и маслом сливочным на батоне витаминизированном 20/10/10 г	40	6,15	2,35	9,15	0,16	19,70	213,50
2/73	Каша молочная "Янтарная" (из пшена с курагой)	210	11,60	3,00	10,30	1,36	31,20	231,65
12/8	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 ржаной	20	1,30	0,00	0,20	0,36	6,70	39,00
	Итого за 'Завтрак'	**500**	**19,48**	**5,35**	**19,82**	**2,06**	**83,94**	**587,95**
	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		**48,25**	**20,88**	**47,37**	**17,70**	**201,55**	**1409,05**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.4282-26 7-11 лет) в пересчете на 60%		46,20	0,00	47,40	0,00	201,00	1410,00
	Выполнение, %		100,28	0,00	100,36	0,00	109,02	103,71
	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

8/7	Поджарка из свинины	90	12,50	14,18	13,05	2,11	17,44	223,10
5/74	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	2,70	0,06	4,00	2,32	29,53	124,83
11/76	Чай с вишней	200	0,18	0,00	0,04	0,05	13,75	53,14
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,64	0,00	0,30	0,48	18,70	90,00
-	Хлеб ржаной	20	1,30	0,00	0,20	0,36	6,70	39,00
-	Фрукт свежий	130	0,52	0,00	0,52	0,52	15,08	63,28
	Итого за 'Завтрак'	**630**	**19,90**	**19,68**	**19,94**	**11,14**	**83,93**	**588,02**

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**	**27,17**	**16,02**	**26,83**	**20,54**	**117,43**	**796,09**
	Итого за день		**47,07**	**35,70**	**46,77**	**31,68**	**201,36**	**1384,11**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.4282-26 7-11 лет) в пересчете на 60%		46,20	0,00	47,40	0,00	201,00	1410,00
	Выполнение, %		101,58	0,00	105,40	0,00	100,21	98,49
	Содержание, % от калорийности		11,00		40,00		49,00	
	Соотношение Б:Ж:У		1:1,5:4,3					
	Соотношение Ca:P		1:1,7					

Среда, первая неделя

Завтрак								
1/57	Бутерброд с сыром и маслом сливочным на батоне витаминизированном 20/10/10 г	40	5,13	2,35	6,15	0,16	19,70	213,00
2/64	Каша жидкая пшеничная с маслом сливочным	210	9,65	1,97	7,69	0,13	33,60	203,40
12/5	Соус из брусники	30	0,00	0,00	0,00	0,09	1,20	36,14
11/59	Кофейный напиток	200	3,64	2,90	2,73	0,60	24,19	129,57
-	Хлеб ржаной	20	1,30	0,00	0,20	0,36	6,70	39,00
	Итого за 'Завтрак'	**500**	**19,85**	**7,22**	**19,98**	**1,34**	**82,99**	**587,21**
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		**47,43**	**26,46**	**47,48**	**14,77**	**200,29**	**1410,84**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.4282-26 7-11 лет) в пересчете на 60%		46,20	0,00	47,40	0,00	201,00	1410,00
	Выполнение, %		99,87	0,00	116,35	0,00	100,80	106,41
	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

9/3	Гуляш из птицы (филе куриное)	90	11,80	2,35	13,60	0,16	3,70	186,00
5/54	Макаронные изделия отварные	150	3,10	0,04	5,40	0,66	39,50	214,50
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	0,30	0,48	18,70	90,00
-	Хлеб ржаной	20	1,30	0,00	0,20	0,36	6,70	39,00
	Итого за 'Завтрак'	**500**	**19,02**	**2,39**	**19,54**	**1,71**	**82,35**	**582,64**

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**	**26,55**	**12,75**	**27,12**	**8,47**	**112,02**	**821,38**
	Итого за день		**45,57**	**15,14**	**46,66**	**10,18**	**194,37**	**1404,02**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.4282-26 7-11 лет) в пересчете на 60%		46,20	0,00	47,40	0,00	201,00	1410,00
	Выполнение, %		100,56	0,00	99,65	0,00	101,45	100,20
	Содержание, % от калорийности		17,00		25,00		57,00	
	Соотношение Б:Ж:У		1,6:1:5,2					
	Соотношение Ca:P		1:1,5					

Пятница, первая неделя

Завтрак

1/50	Бутерброд с маслом 20/10 г (батон витаминизированный)	30	4,23	2,27	4,96	0,16	38,70	228,90
4/56	Омлет натуральный с маслом сливочным	150	13,79	13,79	14,60	2,70	23,40	266,70
11/56	Чай "Каркаде" с сахаром	200	0,18	0,00	0,04	0,05	13,75	53,14
-	Хлеб ржаной	20	1,30	0,00	0,20	0,36	6,70	39,00
-	Фрукт свежий	130	0,52	0,00	0,52	0,52	15,08	63,28
	Итого за 'Завтрак'	**530**	**19,50**	**16,06**	**19,80**	**3,27**	**82,55**	**587,74**

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		**45,22**	**16,06**	**46,29**	**3,51**	**199,72**	**1408,88**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.4282-26 7-11 лет) в пересчете на 60%		46,20	0,00	47,40	0,00	201,00	1410,00
	Выполнение, %		100,65	0,00	103,54	0,00	102,78	99,70
	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								
5/2	Макароные изделия отварные с сыром	150	6,15	2,35	9,15	0,16	19,70	213,50
11/12	Чай с молоком	200	3,00	2,90	3,20	0,60	14,40	96,00
	Йогурт	125	3,75	0,00	3,13	0,09	23,75	138,10
	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,64	0,00	0,30	0,48	18,70	90,00
-	Хлеб ржаной	20	1,30	0,00	0,20	0,36	6,70	39,00
	Итого за 'Завтрак'	**535**	**20,24**	**7,22**	**20,33**	**1,34**	**83,60**	**588,04**
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		**48,36**	**23,16**	**45,12**	**18,61**	**201,35**	**1386,89**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.4282-26 7-11 лет) в пересчете на 60%		46,20	0,00	47,40	0,00	201,00	1410,00
	Выполнение, %		96,13	0,00	119,07	0,00	106,51	110,66
	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

1/57	Бутерброд с сыром и маслом сливочным на батоне витаминизированном 20/10/10 г	40	6,15	2,35	9,15	0,16	19,70	213,50
2/5	Каша молочная Ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	210	11,90	5,63	10,90	2,09	41,90	243,20
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 ржаной	20	1,30	0,00	0,20	0,36	6,70	39,00
	Итого за 'Завтрак'	**500**	**19,59**	**7,98**	**20,30**	**2,76**	**83,57**	**587,45**

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		**46,92**	**22,33**	**48,19**	**17,77**	**189,00**	**1240,43**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.4282-26 7-11 лет) в пересчете на 60%		46,20	0,00	47,40	0,00	201,00	1410,00
	Выполнение, %		98,38	0,00	106,54	0,00	99,02	102,48
	Содержание, % от калорийности		15,00		43,00		42,00	
	Соотношение Б:Ж:У		1:1,3:2,8					
	Соотношение Ca:P		1:1,6					

Среда, вторая неделя

Завтрак

9\10	Фрикасе из филе грудки в сметанном соусе	90	11,20	16,13	11,80	8,19	9,45	154,56
5\78	Булгур с овощами	150	5,60	5,50	7,56	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	0,30	0,48	18,70	90,00
-	Хлеб ржаной	20	1,30	0,00	0,20	0,36	6,70	39,00
-	Фрукт свежий	130	0,52	0,00	0,52	0,52	15,08	63,28
	Итого за 'Завтрак'	**630**	**20,92**	**21,63**	**19,90**	**17,18**	**82,80**	**588,63**

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		**47,98**	**36,48**	**47,64**	**39,90**	**200,27**	**1439,73**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.4282-26 7-11 лет) в пересчете на 60%		46,20	0,00	47,40	0,00	201,00	1410,00
	Выполнение, %		96,93	0,00	103,97	0,00	100,00	105,97
	Содержание, % от калорийности		12,00		34,00		54,00	
	Соотношение Б:Ж:У		1:1,2:4,4					
	Соотношение Ca:P		1:1,5					

Четверг, вторая неделя

Завтрак

1/57	Бутерброд с сыром и маслом сливочным на батоне витаминизированном 20/10/10 г	40	6,15	2,35	9,15	0,16	19,70	192,45
2/57	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	210	9,78	1,97	9,45	0,13	42,60	170,50
12/5	Соус из брусники	30	0,00	0,00	0,00	0,09	1,20	36,14
11/59	Кофейный напиток	200	1,64	2,90	1,73	0,60	14,19	119,57
-	Хлеб ржаной	20	1,30	0,00	0,20	0,36	6,70	39,00
	Итого за 'Завтрак'	**500**	**18,87**	**7,22**	**20,53**	**1,34**	**84,39**	**557,66**
	Итого за день		**18,87**	**7,22**	**20,53**	**1,34**	**84,39**	**557,66**
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**	**117,46**	**799,55**
	Итого за день		**47,02**	**7,22**	**48,45**	**18,76**	**201,85**	**1357,22**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.4282-26 7-11 лет) в пересчете на 60%		46,20	0,00	47,40	0,00	201,00	1410,00
	Выполнение, %		100,50	0,00	100,57	0,00	100,12	100,14
	Содержание, % от калорийности		14,00		34,00		52,00	
	Соотношение Б:Ж:У		1:1,1:3,7					
	Соотношение Ca:P		1:2,6					

Пятница, вторая неделя

Завтрак

3/9	Запеканка (сырники) творожная	150	13,23	24,08	15,85	2,55	23,03	248,30
-	Молоко сгущенное	30	2,16	2,16	2,55	0,00	10,65	95,22
11/17	Чай "Каркаде" с сахаром	200	0,18	0,00	0,04	0,05	9,75	53,14
11/59	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,64	0,00	0,30	0,48	18,70	90,00
-	Хлеб ржаной	20	1,30	0,00	0,20	0,36	6,70	39,00
-	Фрукт свежий	130	0,52	0,00	0,52	0,52	15,08	63,28
	Итого за 'Завтрак'	**570**	**20,03**	**26,24**	**19,46**	**3,96**	**83,91**	**588,94**

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	250,00	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		**48,25**	**40,87**	**47,08**	**20,37**	**200,92**	**1408,97**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.4282-26 7-11 лет) в пересчете на 60%		46,20	0,00	47,40	0,00	201,00	1410,00
	Выполнение, %		100,95	0,00	112,07	0,00	100,15	103,30
	Содержание, % от калорийности		17,00		31,00		52,00	
	Соотношение Б:Ж:У		1,2:1:3,8					
	Соотношение Ca:P		1:1,4					
	Итого за период		**453,05**	**79,74**	**451,51**	**67,99**	**1908,33**	**13267,52**
	Среднее за период		**45,30**	**7,97**	**45,15**	**6,80**	**190,83**	**1326,75**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.4282-26 7-11 лет) в пересчете на 60%		46,20	0,00	47,40	0,00	201,00	1410,00
	Выполнение, %		98,06	0,00	95,26	0,00	99,40	94,10
	Содержание, % от калорийности		416,86		911,09			