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 12 лет и старше)

Период действия меню: с 26.10.2026-31.05.2027

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ 2-х разового питания 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							
	Завтрак							
1/55	Бутерброд с сыром и маслом сливочным на батоне витаминизированном 20/15/15 г	50	4,98	3,49	11,60	0,16	10,28	166,36
2/73	Каша молочная "Янтарная" (из пшена с курагой)	250	14,60	3,60	11,36	1,62	59,20	312,00
12/8	Соус из голубики	30	0,19	0,00	0,12	0,12	12,27	48,19
11/54	Чай лимонный	200	0,10	2,90	0,00	0,60	4,60	96,00
-	Хлеб ржаной	30	2,00	0,00	0,40	0,24	10,00	58,00
	Итого за 'Завтрак'	**560**	**21,87**	**9,99**	**23,48**	**2,74**	**96,35**	**680,55**
	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		**54,23**	**24,73**	**56,53**	**19,61**	**231,14**	**1631,31**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.4282-26 12 лет и старше) в пересчете на 60 %		54,00	0,00	55,20	0,00	229,80	1632,00
	Выполнение, %		102,30	0,00	100,50	0,00	104,00	103,40
	Содержание, % от калорийности		18,00		45,00		37,00	
	Соотношение Б:Ж:У		1:1,1:2,1					
	Соотношение Са:Р		1:1,4					

Вторник, первая неделя

Завтрак

8/7	Поджарка из свинины	100	9,70	15,74	12,40	2,34	8,26	189,40
5/74	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	6,63	6,63	9,76	9,76	40,60	283,20
11/76	Чай с вишней	200	0,18	0,00	0,04	0,05	13,75	53,14
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,30	0,00	0,60	0,60	20,85	96,69
-	Хлеб ржаной	30	2,00	0,00	0,40	0,24	10,00	58,00
-	Фрукт свежий	130	0,52	0,00	0,52	0,52	15,08	63,28
	Итого за 'Завтрак'	**690**	**21,81**	**22,37**	**23,20**	**12,99**	**93,46**	**680,43**

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**	**30,08**	**14,49**	**32,92**	**21,01**	**134,77**	**950,64**
	Итого за день		**51,89**	**36,86**	**56,12**	**34,00**	**228,23**	**1631,07**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.4282-26 12 лет и старше) в пересчете на 60 %		54,00	0,00	55,20	0,00	229,80	1632,00
	Выполнение, %		100,89	0,00	104,32	0,00	99,32	99,94
	Содержание, % от калорийности		12,00		41,00		48,00	
	Соотношение Б:Ж:У		1:1,5:4,1					
	Соотношение Са:Р		1:1,6					
	Соотношение Б:Ж:У		1:1,4:4,4					
	Соотношение Са:Р		1:1,4					

Среда, первая неделя

Завтрак

1/55	Бутерброд с сыром и маслом сливочным на батоне витаминизированном 20/15/15 г	50	4,98	3,49	9,60	0,16	10,28	166,36
2/64	Каша жидкая пшеничная с маслом сливочным	250	10,61	6,12	10,17	2,27	37,90	276,50
12/5	Соус из брусники	30	0,19	0,00	0,12	0,12	12,26	48,19
11/59	Кофейный напиток	200	3,64	2,90	2,73	0,60	24,19	129,57
-	Хлеб ржаной	30	2,00	0,00	0,40	0,24	10,00	58,00
	Итого за 'Завтрак'	**560**	**21,42**	**12,51**	**23,02**	**3,51**	**94,63**	**678,62**

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 тушенное 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		**52,75**	**19,24**	**55,01**	**14,42**	**228,96**	**1633,35**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.4282-26 12 лет и старше) в пересчете на 60 %		54,00	0,00	55,20	0,00	229,80	1632,00
	Выполнение, %		97,69	0,00	99,66	0,00	107,50	100,08
	Содержание, % от калорийности		12,00		36,00		52,00	
	Соотношение Б:Ж:У		1:1,4:4,4					
	Соотношение Са:Р		1:1,4					

Четверг, первая неделя

Завтрак

9/3	Гуляш из птицы (филе куриное)	100	12,80	2,35	13,50	0,16	10,70	188,00
5/54	Макаронные изделия отварные	180	4,30	5,83	5,80	1,57	49,15	290,40
11/56	Чай с сахаром	200	0,19	0,00	0,12	0,12	12,26	48,19
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,00	2,90	3,20	0,60	14,40	96,00
-	Хлеб ржаной	30	2,00	0,00	0,40	0,24	10,00	58,00
	Итого за 'Завтрак'	**560**	**22,29**	**11,08**	**23,02**	**2,69**	**96,51**	**680,59**

Обед

7/29	Салат из отварного картофеля, кукурузы с растительным маслом	100	2,36	0,00	6,01	6,01	9,69	95,93
6/70	Рассольник Ленинградский со сметаной	250	5,11	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**	**29,91**	**12,75**	**33,18**	**9,67**	**133,54**	**950,20**
	Итого за день		**52,20**	**23,83**	**56,20**	**12,36**	**230,05**	**1630,79**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.4282-26 12 лет и старше) в пересчете на 60 %		54,00	0,00	55,20	0,00	229,80	1632,00
	Выполнение, %		100,80	0,00	101,81	0,00	100,11	108,40
	Содержание, % от калорийности		17,00		28,00		55,00	
	Соотношение Б:Ж:У		1,4:1:4,5					
	Соотношение Са:Р		1:1,5					

Пятница, первая неделя

Завтрак

1/50	Бутерброд с маслом 20/10 г (батон витаминизированный)	30	3,76	2,27	3,05	0,16	15,15	112,30
4/56	Омлет натуральный с маслом сливочным	200	16,39	18,39	19,70	3,61	41,30	392,30
11/56	Чай "Каркаде" с сахаром	200	0,18	0,00	0,04	0,05	13,75	53,14
-	Хлеб ржаной	30	2,00	0,00	0,40	0,24	10,00	58,00
-	Фрукт свежий	130	0,52	0,00	0,52	0,52	15,08	63,28
	Итого за 'Завтрак'	**590**	**22,85**	**20,66**	**23,71**	**4,58**	**95,28**	**679,02**

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		**54,61**	**35,72**	**54,84**	**18,08**	**224,51**	**1631,54**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.4282-26 12 лет и старше) в пересчете на 60 %		54,00	0,00	55,20	0,00	229,80	1632,00
	Выполнение, %		101,12	0,00	99,35	0,00	97,70	99,97
	Содержание, % от калорийности		15,00		31,00		54,00	
	Соотношение Б:Ж:У		1,1:1:4					
	Соотношение Са:Р		1:1,5					

Понедельник, вторая неделя

Завтрак

5/2	Макароные изделия отварные с сыром	180	5,02	3,53	15,15	0,16	10,34	198,73
11/12	Чай с молоком	200	15,50	5,63	8,10	2,09	52,60	332,50
	Йогурт	125	0,14	0,00	0,09	0,09	9,20	36,14
	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	0,24	0,00	0,05	0,06	14,07	55,61
-	Хлеб ржаной	30	2,00	0,00	0,40	0,24	10,00	58,00
	Итого за 'Завтрак'	**585**	**22,90**	**9,16**	**23,79**	**2,64**	**96,21**	**680,98**

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		**55,09**	**22,71**	**55,45**	**25,01**	**229,50**	**1631,80**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.4282-26 12 лет и старше) в пересчете на 60 %		54,00	0,00	55,20	0,00	229,80	1632,00
	Выполнение, %		100,50	0,00	100,45	0,00	99,87	99,99
	Содержание, % от калорийности		16,00		34,00		49,00	
	Соотношение Б:Ж:У		1,1:1:3,3					
	Соотношение Ca:P		1:1,6					

Вторник, вторая неделя

Завтрак

1/55	Бутерброд с сыром и маслом сливочным на батоне витаминизированном 20/15/15 г	50	4,98	3,49	9,60	0,16	10,28	166,36
2/5	Каша молочная Ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	250	15,63	5,83	13,50	0,00	60,32	322,50
12/5	Соус из брусники	30	0,00	0,00	0,00	0,09	1,20	36,14
11/54	Чай лимонный	200	0,10	2,90	0,00	0,60	10,50	96,00
-	Хлеб ржаной	30	2,00	0,00	0,40	0,24	10,00	58,00
	Итого за 'Завтрак'	**560**	**22,71**	**12,22**	**23,50**	**1,09**	**92,30**	**679,00**

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	6,52	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**	**32,39**	**11,58**	**134,43**	**951,58**
	Итого за день		**53,35**	**30,25**	**55,89**	**12,67**	**226,73**	**1630,59**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.4282-26 12 лет и старше) в пересчете на 60 %		54,00	0,00	55,20	0,00	229,80	1632,00
	Выполнение, %		106,54	0,00	100,87	0,00	98,66	100,87
	Содержание, % от калорийности		16,00		44,00		41,00	
	Соотношение Б:Ж:У		1:1,2:2,6					
	Соотношение Са:Р		1:1,5					

Среда, вторая неделя

Завтрак

9\10	Фрикасе из филе грудки в сметанном соусе	100	11,20	16,13	12,25	8,19	18,20	229,50
5\78	Булгур с овощами	180	6,63	6,63	9,76	9,76	30,20	238,30
11/56	Чай с сахаром	200	0,18	0,00	0,04	0,05	13,75	53,14
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,68
-	Хлеб ржаной	30	2,00	0,00	0,40	0,24	10,00	58,00
-	Фрукт свежий	130	0,52	0,00	0,52	0,52	15,08	63,28
	Итого за 'Завтрак'	**690**	**21,85**	**22,76**	**23,21**	**18,48**	**95,57**	**680,90**

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	187,30
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**	**30,82**	**8,51**	**31,38**	**14,00**	**134,65**	**951,48**
	Итого за день		**52,67**	**31,27**	**54,59**	**32,48**	**230,22**	**1632,38**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.4282-26 12 лет и старше) в пересчете на 60 %		54,00	0,00	55,20	0,00	229,80	1632,00
	Выполнение, %		108,78	0,00	103,45	0,00	100,18	100,02
	Содержание, % от калорийности		13,00		34,00		53,00	
	Соотношение Б:Ж:У		1:1,2:4,1					
	Соотношение Са:Р		1:4,4					

Четверг, вторая неделя

Завтрак

1/55	Бутерброд с сыром и маслом сливочным на батоне витаминизированном 20/15/15 г	50	4,98	3,49	8,60	0,16	10,28	166,36
2/57	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	250	13,21	6,12	13,03	0,37	44,61	277,60
12/5	Соус из брусники	30	0,00	0,00	0,00	0,09	1,20	36,14
11/59	Кофейный напиток	200	1,39	1,45	1,10	0,00	16,65	78,95
-	Хлеб ржаной	30	2,00	0,00	0,40	0,24	10,00	58,00
	Итого за 'Завтрак'	**560**	**22,10**	**11,06**	**23,65**	**1,38**	**97,82**	**680,34**

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	10,60	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**	**34,60**	**17,51**	**33,05**	**21,60**	**133,60**	**951,95**
	Итого за день		**56,70**	**17,51**	**56,70**	**21,60**	**231,42**	**1632,29**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.4282-26 12 лет и старше) в пересчете на 60 %		54,00	0,00	55,20	0,00	229,80	1632,00
	Выполнение, %		106,45	0,00	103,54	0,00	57,73	58,32
	Содержание, % от калорийности		15,00		36,00		49,00	
	Соотношение Б:Ж:У		1:1,1:3,4					
	Соотношение Са:Р		1:2,4					

Пятница, вторая неделя

Завтрак

3/9	Запеканка (сырники) творожная	200	14,30	19,90	17,10	3,10	17,99	298,30
-	Молоко сгущенное	30	2,16	2,16	4,85	0,00	16,65	95,22
11/17	Чай "Каркаде" с сахаром	200	0,18	0,00	0,04	0,05	13,75	53,14
11/59	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
-	Фрукт свежий	130	0,52	0,00	0,52	0,52	15,08	63,28
	Итого за 'Завтрак'	**640**	**22,46**	**22,06**	**23,21**	**4,15**	**96,87**	**679,94**

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	12,60	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		**53,84**	**38,00**	**54,68**	**20,64**	**230,41**	**1631,23**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.4282-26 12 лет и старше) в пересчете на 60 %		54,00	0,00	55,20	0,00	229,80	1632,00
	Выполнение, %		104,78	0,00	108,23	0,00	100,27	99,95
	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		**515,22**	**90,49**	**532,36**	**51,81**	**2193,35**	**16316,34**
	Среднее за период		**51,52**	**9,05**	**53,24**	**5,18**	**219,34**	**1631,63**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.4282-26 12 лет и старше) в пересчете на 60 %		54,00	0,00	55,20	0,00	229,80	1632,00
	Выполнение, %		95,41	0,00	96,44	0,00	95,45	99,98
	Содержание, % от калорийности		381,73		868,17			