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 2026-2027 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, с исключением молока и молочных продуктов

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, 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
2/81	Каша "Янтарная" (из пшена с курагой) без молока с маслом растительным	250	9,78	3,60	9,98	1,62	43,10	291,27
12/8	Соус из голубики	30	0,19	0,00	0,12	0,12	12,27	48,19
11/54	Чай лимонный	200	0,18	0,00	0,04	0,05	13,75	53,14
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	1,54	0,00	0,60	0,60	10,66	53,90
-	Хлеб ржаной	30	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,68
	Итого за 'Завтрак'	**610**	**13,01**	**3,60**	**10,98**	**2,63**	**88,12**	**485,18**
	Обед							
7/14	Салат из квашеной капусты с зеленью и растительным маслом	100	1,31	0,00	4,00	4,00	7,64	69,94
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	100	13,90	13,22	14,70	3,04	28,60	309,00
5/8	Макаронные изделия отварные с растительным маслом	180	3,58	0,05	4,80	0,71	29,44	173,79
11/53	Напиток из плодов шиповника	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'	**910**	**36,71**	**16,18**	**32,02**	**11,49**	**133,87**	**968,32**
	Итого за день		**49,72**	**19,78**	**53,12**	**14,12**	**221,99**	**1558,80**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.4282-26 12 лет и старше)		54,00	0,00	55,20	0,00	229,80	1632,00
	Выполнение, %		92,07	0,00	96,23	0,00	96,60	98,30
	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	17,96	19,11	19,65	0,00	1,04	252,60
5/53-1	Каша гречневая рассыпчатая с овощами с маслом растительным	180	0,18	0,00	0,04	0,05	13,75	53,14
11/76	Чай с вишней	200	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35
-	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 'Завтрак'	**560**	**26,06**	**19,11**	**21,13**	**1,49**	**64,83**	**537,79**

Обед

7/12	Салат из моркови с сахаром и растительным маслом	100	1,31	0,00	4,00	4,00	7,64	69,94
6/51-1	Борщ с капустой и картофелем	250	11,00	3,89	10,64	3,83	58,00	191,44
9/17	Плов из птицы (филе бедра куриного) с куркумой	250	17,40	19,36	31,68	9,83	60,00	354,20
11/1	Напиток ассорти из ягод	200	6,73	0,00	7,29	7,29	42,44	261,71
-	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**	**41,74**	**23,25**	**54,31**	**25,43**	**201,48**	**1047,29**
	Итого за день		**67,80**	**42,36**	**75,44**	**26,92**	**266,31**	**1585,08**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.4282-26 12 лет и старше)		54,00	0,00	55,20	0,00	229,80	1632,00
	Выполнение, %		99,63	0,00	136,66	0,00	99,54	97,12
	Содержание, % от калорийности		12,00		41,00		48,00	
	Соотношение Б:Ж:У		1:1,5:4,1					
	Соотношение Са:Р		1:1,6					

Среда, первая 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	250	6,35	6,35	5,75	0,00	0,35	78,48
12/5	Соус из брусники	30	6,11	6,11	5,53	0,00	0,34	75,46
11/56	Чай с сахаром	200	0,19	0,00	0,12	0,12	12,26	48,19
-	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	107,80
	Итого за 'Завтрак'	**610**	**15,91**	**12,46**	**12,64**	**1,37**	**48,02**	**363,07**

Обед

7/43	Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком и растительным маслом	100	1,34	0,00	3,03	3,03	19,97	104,92
6/63-1	Суп с макаронными изделиями без масла сливочного	250	5,55	3,05	12,08	8,04	17,95	199,79
10/5	Филе минтая тушенное с овощами	100	15,40	14,60	5,50	4,60	8,80	147,00
5/58-1 (2004 № 520)	Пюре картофельное без молока	180	18,30	14,30	16,90	8,07	6,10	251,00
11/79	Напиток из свежих яблок и кураги	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'	**910**	**46,13**	**31,95**	**38,26**	**24,28**	**100,29**	**928,32**
	Итого за день		**62,04**	**44,41**	**50,90**	**25,65**	**148,31**	**1291,39**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.4282-26 12 лет и старше)		54,00	0,00	55,20	0,00	229,80	1632,00
	Выполнение, %		114,88	0,00	92,21	0,00	98,54	99,36
	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	15,55	12,97	18,69	7,18	44,29	174,10
5/8 (2004 № 516)	Макаронные изделия отварные с маслом растительным	180	3,10	0,04	4,30	0,70	25,00	173,80
11/56	Чай с сахаром	200	0,24	0,00	0,05	0,06	14,07	55,61
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	1,54	0,00	0,60	0,60	10,66	53,90
-	Хлеб ржаной	30	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35
	Итого за 'Завтрак'	**560**	**23,07**	**13,01**	**24,12**	**9,02**	**110,70**	**534,76**

Обед

7/29	Салат из отварного картофеля, кукурузы с растительным маслом	100	1,74	0,00	8,91	6,00	11,09	131,52
6/70-1 (2004 № 132)	Рассольник Ленинградский	250	4,11	1,03	4,77	0,37	59,23	143,13
8/55	Гуляш из свинины (гуляш из свинины)	100	14,07	11,68	18,98	2,12	20,00	321,00
5/53-1	Каша гречневая рассыпчатая с овощами с маслом растительным	180	3,94	0,90	5,11	0,56	27,50	170,20
11/7	Напиток из вишни	200	0,80	0,00	0,33	0,33	36,17	138,10
-	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**	**29,96**	**13,61**	**38,80**	**9,86**	**187,39**	**1073,94**
	Итого за день		**53,03**	**26,62**	**62,92**	**18,88**	**298,09**	**1608,70**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.4282-26 12 лет и старше)		54,00	0,00	55,20	0,00	229,80	1632,00
	Выполнение, %		98,20	0,00	113,99	0,00	100,63	99,50
	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

4/58 (2018 № 2/6-1)	Омлет безмолочный запеченный или паровой	200	6,35	6,35	5,75	0,00	0,35	78,48
11/17	Чай "Каркаде" с сахаром	200	7,53	0,00	16,04	16,04	43,65	344,61
-	Фрукт свежий	130	0,19	0,00	0,12	0,12	12,26	48,19
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	0,18	0,00	0,04	0,05	13,75	53,14
-	Хлеб ржаной	30	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,68
	Итого за 'Завтрак'	**610**	**15,57**	**6,35**	**22,19**	**16,45**	**78,35**	**563,10**

Обед

7/57	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	100	1,29	0,00	5,97	5,97	7,97	86,23
6/65-1	Суп-пюре из разных овощей без молока	250	12,44	2,91	7,77	3,20	55,16	208,00
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	19,44	19,44	23,37	8,98	55,36	508,50
5/80	Каша рисовая рассыпчатая с маслом растительным	180	3,30	0,00	0,60	0,60	20,85	96,69
11/7	Чай с черной смородиной	200	3,30	0,00	0,30	0,24	23,40	112,00
-	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**	**890**	**44,20**	**22,35**	**38,42**	**19,36**	**193,56**	**1158,69**
	Итого за день		**59,77**	**28,70**	**60,61**	**35,81**	**271,91**	**1721,79**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.4282-26 12 лет и старше)		54,00	0,00	55,20	0,00	229,80	1632,00
	Выполнение, %		110,68	0,00	109,80	0,00	118,33	105,50
	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

5/8 (2004 № 516)	Макаронные изделия отварные с маслом растительным	180	3,60	0,00	12,75	12,75	41,88	296,55
	Фрукт свежий	130	0,14	0,00	0,09	0,09	9,20	36,14
11/56	Чай с сахаром	200	0,18	0,00	0,04	0,05	13,75	53,14
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,08	0,00	1,20	1,20	21,32	107,81
-	Хлеб ржаной	30	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35
	Итого за 'Завтрак'	**590**	**9,64**	**0,00**	**14,56**	**14,57**	**102,83**	**570,99**

Обед

7/12	Салат из моркови с сахаром и растительным маслом	100	1,37	0,00	5,00	5,00	4,01	65,09
6/56	Суп из овощей	250	5,44	3,21	11,25	7,07	12,32	168,07
8/3	Азу из свинины	100	13,90	13,22	14,70	3,04	28,60	309,00
5/53-1	Каша гречневая рассыпчатая с овощами с маслом растительным	180	2,70	0,06	4,00	2,32	29,53	124,83
11/1	Напиток ассорти из ягод	200	29,86	17,85	15,50	3,41	59,24	489,40
-	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**	**58,57**	**34,34**	**51,15**	**21,32**	**167,10**	**973,93**
	Итого за день		**68,21**	**34,34**	**52,55**	**35,89**	**269,93**	**1554,92**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.4282-26 12 лет и старше)		54,00	0,00	55,20	0,00	229,80	1632,00
	Выполнение, %		126,31	0,00	96,94	0,00	117,46	99,63
	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								
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	250	19,60	16,13	20,50	8,19	5,30	285,00
12/5	Соус из брусники	30	6,73	0,00	7,29	7,29	42,44	261,71
11/54	Чай лимонный	200	0,18	0,00	0,04	0,05	13,75	53,14
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,08	0,00	1,20	1,20	21,32	107,80
-	Хлеб ржаной	30	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,68
	Итого за 'Завтрак'	**610**	**30,91**	**16,13**	**29,27**	**16,97**	**91,15**	**746,32**
Обед								
7/13	Салат из белокочанной капусты с кукурузой и растительным маслом	100	1,67	0,00	6,01	6,01	9,69	95,93
6/70-1 (2004 № 132)	Рассольник Ленинградский	250	5,55	3,05	12,08	8,04	17,95	199,79
10/14	Котлета "Флотская" из рыбы (филе минтая) с отрубями, панированая в сухарях	100	15,40	14,60	5,50	4,60	8,80	147,00
5/58-1 (2004 № 520)	Пюре картофельное без молока	180	19,44	16,21	23,37	8,98	55,36	508,50
11/7	Напиток из вишни	200	3,94	0,90	5,11	0,56	27,50	170,20
-	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**	**51,30**	**34,76**	**52,77**	**28,67**	**152,70**	**1291,42**
	Итого за день		**82,21**	**50,89**	**82,04**	**45,64**	**243,85**	**2037,74**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.4282-26 12 лет и старше)		54,00	0,00	55,20	0,00	229,80	1632,00
	Выполнение, %		152,24	0,00	148,62	0,00	106,11	124,86
	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

9/64	Филе куриное отварное	100	6,35	6,35	5,75	0,00	0,35	78,48
5/78-1	Булгур с овощами и маслом растительным	180	7,04	0,00	14,26	14,26	45,20	335,94
11/56	Чай с сахаром	200	9,39	0,00	19,01	19,01	60,27	447,91
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	0,18	0,00	0,04	0,05	13,75	53,14
-	Хлеб ржаной	30	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35
	Итого за 'Завтрак'	**560**	**25,60**	**6,35**	**39,54**	**33,80**	**136,25**	**992,82**

Обед

7/68	Салат из отварной свеклы с солеными огурцами и растительным маслом	100	1,34	0,00	3,03	3,03	19,97	104,92
6/75-1	Щи из свежей капусты с картофелем	250	12,44	2,91	7,77	3,20	25,16	208,00
9/20-1	Бедро куриное запеченое без сметаны	100	28,30	20,16	15,00	10,24	56,00	466,00
5/8 (2004 № 516)	Макаронные изделия отварные с маслом растительным	180	0,18	0,00	0,04	0,05	13,75	53,14
11/53	Напиток из плодов шиповника	200	3,30	0,00	0,60	0,60	20,85	96,69
-	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**	**50,86**	**23,07**	**27,14**	**17,60**	**169,13**	**1098,75**
	Итого за день		**76,46**	**29,42**	**66,68**	**51,40**	**305,38**	**2091,56**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.4282-26 12 лет и старше)		54,00	0,00	55,20	0,00	229,80	1632,00
	Выполнение, %		100,80	0,00	107,50	0,00	106,50	128,16
	Содержание, % от калорийности		13,00		33,00		54,00	
	Соотношение Б:Ж:У		1:1,2:4,3					
	Соотношение Ca:P		1:1,6					

Четверг, вторая 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	250	5,02	0,00	12,10	12,10	36,57	264,94
12/5	Соус из брусники	30	0,18	0,00	0,04	0,05	13,75	53,14
11/56	Чай с сахаром	200	3,08	0,00	1,20	1,20	21,32	107,81
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35
-	Хлеб ржаной	30	0,52	0,00	0,52	0,52	15,08	63,28
	Итого за 'Завтрак'	**610**	**11,44**	**0,00**	**14,34**	**14,35**	**103,40**	**566,52**

Обед

7/19	Салат из моркови, сахара и изюма, с растительным маслом	100	1,64	0,00	5,00	5,00	9,55	87,43
6/3	Борщ с морской капустой	250	11,00	3,89	10,64	3,83	58,00	191,44
9/66	Жаркое по домашнему с птицей (филе грудки)	250	17,14	19,44	31,70	8,98	47,23	542,22
11/54	Чай лимонный с сахаром	200	3,30	0,00	0,60	0,60	20,85	96,69
-	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**	**38,38**	**23,33**	**48,64**	**18,89**	**169,03**	**1087,78**
	Итого за день		**51,78**	**23,33**	**62,98**	**33,24**	**272,43**	**1654,30**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.4282-26 12 лет и старше)		54,00	0,00	55,20	0,00	229,80	1632,00
	Выполнение, %		95,89	0,00	103,20	0,00	99,50	101,37
	Содержание, % от калорийности		15,00		36,00		49,00	
	Соотношение Б:Ж:У		1:1,1:3,4					
	Соотношение Ca:P		1:2,4					

Пятница, вторая неделя

Завтрак

5/75	Морковная запеканка с маслом растительным	200	6,35	6,35	5,75	0,00	0,35	78,48
11/17	Чай "Каркаде" с сахаром	200	7,53	0,00	16,04	16,04	43,65	344,61
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	0,19	0,00	0,12	0,12	12,26	48,19
-	Хлеб ржаной	30	0,18	0,00	0,04	0,05	13,75	53,14
-	Фрукт свежий	130	1,54	0,00	0,60	0,60	10,66	53,90
	Итого за 'Завтрак'	**610**	**15,79**	**6,35**	**22,55**	**16,81**	**80,67**	**578,33**

Обед

7/14	Салат из квашеной капусты с зеленью и растительным маслом	100	1,34	0,00	3,03	3,03	19,97	104,92
6/57-1	Суп картофельный с бобовыми без масла сливочного	250	5,31	3,21	10,73	8,00	16,16	176,44
9/18	Котлета мясная (филе грудки, свинина) панированная в сухарях "АБВГД"	100	14,07	11,68	18,98	2,12	20,00	321,00
5/7-1	Каша рисовая рассыпчатая с овощами с маслом растительным	180	6,73	0,00	7,29	7,29	42,44	261,71
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'	**910**	**33,15**	**14,89**	**40,83**	**20,92**	**143,27**	**1121,07**
	Итого за день		**48,94**	**21,24**	**63,38**	**37,73**	**223,94**	**1699,40**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.4282-26 12 лет и старше)		54,00	0,00	55,20	0,00	229,80	1632,00
	Выполнение, %		99,50	0,00	114,82	0,00	97,45	104,13
	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		**557,62**	**176,65**	**575,66**	**203,58**	**2618,30**	**17084,11**
	Среднее за пернод		**55,76**	**17,67**	**57,57**	**20,36**	**261,83**	**1708,41**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.4282-26 12 лет и старше)		54,00	0,00	55,20	0,00	229,80	1632,00
	Выполнение, %		103,26	0,00	104,29	0,00	113,94	104,68
	Содержание, % от калорийности		13,06		30,33		0,00	

*** Блюда (изделия) изготовлены с использованием йодированной соли**