

Утверждаю

Директор ООО "Комфорт"

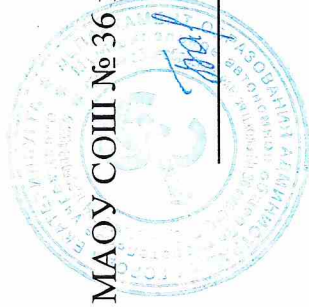
Поматиллов С.С.



Согласовано

Директор МАОУ СОШ № 36 имени М.П. Одинцова

Бабушкина А.С.



Примерное 2-х разовое меню на 10 дней для общеобразовательных учреждений
города Екатеринбурга (все районы города) в 2024-2025 году

(возрастная группа с 7 до 11 лет)

Период действия меню: с 01.09.2025-31.12.2025

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	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	B1, мг	C, мг	
Понедельник, первая неделя																		
Завтрак																		
1/57	Бутерброд с сыром и маслом сливочным 20/10/10 г (батон витаминизированный)	40	5,14	2,35		11,15	0,16		148,51	92,51	6,17	64,68	0,33	64,68	73,80	0,37	0,03	0,07
2/71	Каша молочная "Дружба" (греча, рис) с маслом сливочным	210	8,20	3,00		8,90	1,36		268,00	133,60	93,88	206,11	2,87	42,00	47,57	0,40	0,19	0,55
12/7	Соус из абрикоса	40	0,16	0,00		0,00	0,00		44,80	4,20	0,00	8,98	0,12	0,00	7,79	0,14	0,00	10,72
11/54	Чай лимонный	200	0,24	0,00		0,05	0,06		55,61	2,86	0,73	1,34	0,08	0,00	0,14	0,01	0,00	1,12
-	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,00		0,36	0,36		58,01	10,50	14,10	47,40	1,17	0,00	0,30	0,42	0,05	0,00
Итого за 'Завтрак'		520	15,72	5,35		20,46	1,94		574,93	243,67	114,88	328,51	4,57	106,68	129,60	1,34	0,27	12,46
Обед																		
7/23	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	80	0,59	0,00		4,77	4,77		54,03	18,39	10,40	31,34	0,45	0,00	7,52	2,19	0,02	7,37
6/73	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	5,57	4,63		2,94	0,17		193,07	11,97	8,54	50,85	0,51	10,08	177,70	0,49	0,06	0,96
8/84	Печень по-строгановски	100	12,74	11,78		14,22	6,36		191,04	30,19	14,49	224,31	4,63	0,00	16,00	2,19	0,07	0,92
5/54	Макаронные изделия отварные	150	5,65	0,04		4,07	0,66		200,44	13,23	7,91	43,99	0,81	19,80	22,28	0,86	0,06	0,00
11/7	Напиток из вишни	200	0,12	0,00		0,03	0,03		74,79	5,91	3,71	4,19	0,13	0,00	2,55	0,05	0,00	4,40
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,64	0,00		0,48	0,48		77,35	14,00	18,80	63,20	1,56	0,00	0,40	0,56	0,08	0,00
-	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	50	3,30	0,00		0,60	0,60		96,69	17,50	23,50	79,00	1,95	0,00	0,50	0,70	0,10	0,00
Итого за 'Обед'		870	30,61	16,45		27,11	13,07		887,41	111,19	87,35	496,88	10,04	29,88	226,95	7,04	0,39	13,65
Итого за день			46,33	21,80		47,57	15,01		1462,33	354,86	202,23	825,39	14,61	136,56	356,55	8,38	0,66	26,11
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)			46,20	0,00		47,40	0,00		1410,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	700,00	0,00	1,40	36,00
Выполнение, %			100,28	0,00		100,36	0,00		103,71	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	50,94	0,00	47,14	102,30
Содержание, % от калорийности			19,00			38,00			44,00									
Соотношение Б:Ж:У			1,1:1,2:7															
Соотношение Са:Р			1:1,4															

Завтрак

[illegible]

Итого за 'Обед'	810	27,36	16,18	34,80	20,11	141,53	887,07	128,54	95,02	255,80	5,44	41,88	1147,44	11,19	0,37	23,35
Итого за день		46,93	32,24	52,95	23,78	197,42	1386,96	367,79	141,03	576,03	11,77	344,49	1489,62	13,93	0,56	36,82

7-11 лет)

1

Содержание, % от калорийности

Соотношение Са:Р	1:1,7
------------------	-------

Завтрак

1/57	Бутерброд с сыром и маслом сливочным 20/10/10 г (батон витаминизированный)	40	5,14	2,35	11,15	0,16	10,28	148,51	92,51	6,17	64,68	0,33	64,68	73,80	0,37	0,03	0,07
2/62/1	Каша молочная жидкая геркулесовая с маслом сливочным и курагой	230	6,76	5,63	9,01	2,09	36,01	245,48	250,60	68,31	271,39	1,45	68,63	76,23	0,62	0,20	1,02
12/2	Соус из маины	40	0,19	0,00	0,12	0,12	0,48	48,19	9,88	4,93	8,98	0,30	0,00	7,79	0,14	0,00	2,36
11/51	Какао с молоком	200	3,64	2,90	2,73	0,60	11,30	96,57	110,63	26,97	101,09	0,90	12,00	22,12	0,01	0,03	0,52
-	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	20	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,68	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04	0,00
Итого за 'Завтрак'		530	17,05	10,88	23,25	3,21	66,41	577,43	470,62	115,78	477,74	3,76	145,31	180,14	1,42	0,30	3,97

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	19,41	27,15	39,35	0,51	0,00	1488,00	1,35	0,04	4,57
6/51	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,55	3,05	5,89	8,04	17,95	159,79	36,63	29,91	93,98	1,38	16,71	420,37	4,26	0,09	6,07
8/26	Тефтели мясные (говядина, свинина) с отрубями	90	13,67	11,44	18,98	6,46	16,12	327,07	26,52	46,63	173,13	2,13	0,00	603,00	3,21	0,32	12,28
5/58	Пюре картофельное	150	3,28	0,75	3,60	0,46	22,92	141,83	46,53	32,74	97,62	1,20	24,81	31,66	0,18	0,13	2,15
11/53	Напиток из плодов шиповника	200	0,24	0,00	0,05	0,06	36,17	55,61	2,86	0,73	1,34	0,08	0,00	0,14	0,01	0,00	7,12
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14,00	18,80	63,20	1,56	0,00	0,40	0,56	0,08	0,00
-	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14,00	18,80	63,20	1,56	0,00	0,40	0,56	0,08	0,00
Итого за 'Обед'		850	29,09	15,24	31,90	18,40	136,20	922,94	159,95	174,76	531,82	8,42	41,52	2543,97	10,13	0,74	32,19

Итого за день		46,14	26,12	55,15	21,61	202,61	1500,36	630,57	290,54	1009,56	12,18	186,83	2724,11	11,55	1,04	36,16
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)		46,20	0,00	47,40	0,00	201,00	1410,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	700,00	0,00	1,40	36,00
Выполнение, %		99,87	0,00	116,35	0,00	100,80	106,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	389,16	0,00	74,29	100,44

Содержание, % от калорийности

55,00

Соотношение Б:Ж:У

1:1,3:4,6

Соотношение Са:Р

1:1,4

Завтрак

9/10	Фрикасе из филе грудки в сметанном соусе	90	6,23	12,72	4,84	2,96	13,24	163,63	19,63	14,80	94,45	0,95	17,00	221,31	2,10	0,05	0,80
5/78	Булгур с овощами	150	7,80	5,50	8,10	8,10	34,20	251,93	18,00	32,25	82,83	1,29	19,80	26,92	0,20	0,13	6,20
11/18	Чай с малиной и сахаром	200	0,18	0,00	0,05	0,06	9,63	37,58	1,67	0,77	1,29	0,07	0,00	1,32	0,02	0,00	0,40
-	Батон пшеничный витаминизированный	20	1,54	0,00	0,60	0,60	10,66	53,90	4,40	6,60	17,00	0,40	0,00	0,00	0,34	0,03	0,00
-	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	20	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,68	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04	0,00
-	Фрукт свежий	130	0,52	0,00	0,52	0,52	15,08	63,28	20,80	11,70	14,30	2,86	0,00	6,50	0,26	0,04	13,00
Итого за 'Завтрак'		610	17,59	18,22	14,35	12,48	91,15	609,01	71,50	75,52	241,47	6,35	36,80	256,25	3,20	0,29	20,40

Обед

7/75	Салат из белокочанной капусты с яблоками, морковью и растительным маслом	80	1,33	0,00	4,81	3,99	7,75	76,75	32,40	26,81	38,89	0,56	0,00	1440,00	2,05	0,04	5,63
6/63	Суп с макаронными изделиями	250	8,20	3,89	10,64	3,83	30,56	197,44	27,15	16,77	62,63	1,09	28,46	483,22	2,73	0,05	0,99
9/65	Греча по-Царски с птицей (филе бедра) и овощами	200	23,89	14,28	9,33	2,73	47,39	359,53	30,43	118,86	281,75	4,46	14,40	340,13	1,75	0,25	2,58
11/5	Напиток из черноплодой рябины	200	0,18	0,00	0,07	0,07	21,67	83,45	14,55	3,88	3,79	0,76	0,00	196,08	0,91	0,01	9,80
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14,00	18,80	63,20	1,56	0,00	0,40	0,56	0,08	0,00
-	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	20	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14,00	18,80	63,20	1,56	0,00	0,40	0,56	0,08	0,00
Итого за 'Обед'		770	38,88	18,17	25,81	11,58	140,73	871,88	132,53	203,92	513,46	9,99	42,86	2460,23	8,56	0,51	19,00

Итого за день

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20

7-11 лет)

Выполнение, %

Содержание, % от калорийности

Соотношение Б:Ж:У

Соотношение Са:Р

17,00

1,6:1:5,2

1:1,5

57,00

25,00

103,54

103,54

105,03

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

Завтрак

Содержание, % от калорийности

Завтрак

1/57	Бутерброд с сыром и маслом сливочным 20/10/10 г (багон витаминизированный)	40	5,14	2,35	11,15	0,16	10,28	148,51	92,51	6,17	64,68	0,33	64,68	73,80	0,37	0,03	0,07
2/62-1	Капа молочная жидкая геркулесовая с маслом сливочным и курагой	230	9,76	5,63	12,12	2,09	38,01	295,48	250,60	68,31	271,39	1,45	68,63	76,23	0,62	0,20	1,02
12/2	Соус из малины	30	0,14	0,00	0,09	0,09	9,20	36,14	7,41	3,70	6,74	0,23	0,00	5,84	0,11	0,00	1,77
11/54	Чай лимонный	200	0,24	0,00	0,05	0,06	14,07	55,61	2,86	0,73	1,34	0,08	0,00	0,14	0,01	0,00	1,12
-	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14,00	18,80	63,20	1,56	0,00	0,40	0,56	0,08	0,00
Итого за 'Завтрак'		540	17,92	7,98	23,89	2,88	88,24	613,09	367,38	97,71	407,35	3,65	133,31	156,41	1,67	0,31	3,98

Обед

7/23	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	80	0,59	0,00	4,77	4,77	2,58	54,03	18,39	10,40	31,34	0,45	0,00	7,52	2,19	0,02	7,37
6/73	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	5,44	3,21	11,25	7,07	12,32	168,07	55,93	27,52	75,99	1,25	17,06	430,69	3,87	0,07	12,36
9/21	Гуляш из курицы (грудка куриная)	100	23,89	14,28	9,33	2,73	47,39	359,53	25,81	22,88	136,80	1,91	10,20	14,12	1,35	0,27	2,58
5/74	Капа гречневая рассыпчатая с овощами	150	2,70	0,04	4,00	0,59	45,65	265,93	18,00	30,25	80,83	1,29	19,80	22,92	0,20	0,13	7,30
11/7	Напиток из вишни	200	0,18	0,00	0,05	0,06	9,63	37,58	1,67	0,77	1,29	0,07	0,00	1,32	0,02	0,00	4,40
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14,00	18,80	63,20	1,56	0,00	0,40	0,56	0,08	0,00
-	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	50	3,30	0,00	0,60	0,60	20,85	96,69	17,50	23,50	79,00	1,95	0,00	0,50	0,70	0,10	0,00
Итого за 'Обед'		870	38,74	17,53	30,48	16,30	155,10	1059,19	151,30	134,12	468,45	8,48	47,06	477,47	8,89	0,67	34,01

Итого за день

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)	46,20	0,00	47,40	0,00	201,00	1410,00	0,00	0,00	0,00	0,00	700,00	0,00	1,40	36,00
Выполнение, %	98,32	0,00	100,65	0,00	103,54	103,78	0,00	0,00	0,00	0,00	90,55	0,00	70,00	105,53

Соотношение Б:Ж:У

1,1:1:3,7

Соотношение Са:Р

1:1,7

Вторник, вторая неделя

Завтрак

9\13	Филе куриное тушеное с овощами (лук репчатый свежий, морковь свежая)	100	10,64	16,13	9,83	8,19	17,59	127,46	31,49	44,35	195,39	2,22	35,20	296,90	4,00	0,17	5,08
5/54	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	3,65	0,04	4,07	0,66	48,42	200,44	13,23	7,91	43,99	0,81	19,80	22,28	0,86	0,06	0,00
11/18	Чай с малиной и сахаром	200	0,18	0,00	0,05	0,06	9,63	37,58	1,67	0,77	1,29	0,07	0,00	1,32	0,02	0,00	0,40
-	Батон пшеничный витаминизированный	20	1,54	0,00	0,60	0,60	10,66	53,90	4,40	6,60	17,00	0,40	0,00	0,00	0,34	0,03	0,00
-	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	20	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,68	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04	0,00
-	Фрукт свежий	130	0,52	0,00	0,52	0,52	15,08	63,28	20,80	11,70	14,30	2,86	0,00	6,50	0,26	0,04	13,00
Итого за 'Завтрак'		620	17,85	16,17	15,31	10,27	109,72	521,34	78,59	80,73	303,57	7,14	55,00	327,20	5,76	0,34	18,48

Обед

7/75	Салат из белокочанной капусты с яблоками, морковью и растительным маслом	80	1,12	0,00	4,80	6,00	6,16	75,20	32,40	33,52	48,61	0,56	0,00	1800,00	2,56	0,05	5,63
6/70	Рассольник Ленинградский со сметаной	250	5,55	3,05	12,08	8,04	17,95	199,79	36,63	29,91	93,98	1,38	16,71	420,37	4,26	0,09	1,07
10/5	Филе минтая тушеное с овощами	100	13,55	12,97	13,89	7,18	24,29	306,80	25,37	47,98	205,53	1,76	24,82	285,20	3,63	0,09	1,60
5/58	Пюре картофельное	150	3,28	0,75	3,60	0,46	14,40	141,83	46,53	32,74	97,62	1,20	24,81	31,66	0,18	0,13	2,15
11/1	Напиток ассорти из красных ягод	200	0,14	0,00	0,10	0,10	1,50	83,96	5,43	1,33	2,98	0,14	0,00	1,60	0,20	0,00	6,80
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,68	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04	0,00
-	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14,00	18,80	63,20	1,56	0,00	0,40	0,56	0,08	0,00
Итого за 'Обед'		840	27,60	16,77	35,19	22,50	89,32	923,61	167,36	173,68	543,52	7,38	66,34	2539,43	11,67	0,48	17,25

Итого за день

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20

7-11 лет)

Выполнение, %

Содержание, % от калорийности

Соотношение Б:Ж:У

Соотношение Са:Р

1:1,3:2,8

1:1,6

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

Среда, вторая неделя

Завтрак

1/57	Бутерброд с сыром и маслом сливочным 20/10/10 г (батон витаминизированный)	40	5,14	2,35	11,15	0,16	10,28	148,51	92,51	6,17	64,68	0,33	64,68	73,80	0,37	0,03	0,07
2/60	Каша жидкая молочная пшениная с маслом сливочным	220	9,98	5,16	10,81	1,38	43,48	308,26	225,62	57,83	245,67	1,36	64,22	72,63	0,20	0,21	0,93
12/7	Соус из абрикоса	30	0,12	0,00	0,00	0,00	8,37	33,60	4,20	0,00	8,98	0,12	0,00	7,79	0,14	0,00	0,54
11/51	Какао с молоком	200	3,64	2,90	2,73	0,60	11,30	96,57	110,63	26,97	101,09	0,90	12,00	22,12	0,01	0,03	0,52
-	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	20	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,68	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04	0,00
Итого за 'Завтрак'		510	20,20	10,41	24,93	2,38	81,77	625,61	439,96	100,37	452,02	3,49	140,90	176,54	1,00	0,31	2,06

Обед

7/83	Морковные палочки	80	1,04	0,00	0,08	0,08	5,52	48,00	37,17	11,87	23,27	0,46	0,00	2,25	2,72	0,02	16,90
6/2	Борщ с морской капустой	250	4,31	3,21	6,90	8,00	27,60	176,44	50,08	49,84	80,93	3,42	7,32	435,96	4,42	0,05	8,23
9/17	Плов из птицы (филе бедра куриного) с куркумой	200	15,55	12,97	18,69	7,18	44,29	406,80	24,78	7,91	15,51	0,31	24,82	285,20	3,63	0,11	1,60
11/53	Напиток из плодов шиповника	200	0,24	0,00	0,05	0,06	0,30	55,61	2,86	0,73	1,34	0,08	0,00	0,14	0,01	0,00	7,12
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14,00	18,80	63,20	1,56	0,00	0,40	0,56	0,08	0,00
-	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14,00	18,80	63,20	1,56	0,00	0,40	0,56	0,08	0,00
Итого за 'Обед'		810	26,42	16,18	26,68	16,28	111,07	841,55	142,89	107,95	247,45	7,39	32,14	724,35	11,90	0,34	33,85

Итого за день

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)	46,20	0,00	47,40	0,00	201,00	1410,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	700,00	0,00	1,40	36,00
Выполнение, %	100,91	0,00	108,88	0,00	95,94	104,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	128,70	0,00	46,43	99,75

Содержание, % от калорийности

Содержание, % от калорийности	12,00	34,00	54,00
Соотношение Б:Ж:У	1:1,2:4,4		
Соотношение Са:Р	1:1,5		

Завтрак

Соотношение Б:Ж:У	1:1,1:3,7
Соотношение Са:Р	1:2,6

Завтрак

Содержание, % от калорийности

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 163087394189883410712196312938131625200663305521

Владелец Бабушкина Александра Сергеевна

Действителен с 06.02.2025 по 06.02.2026