Утверждаю

Директор ООО "Комфорт"

Поматилов С.С. _____

Согласовано

Директор МАОУ "СОШ № 85"

_____ Ващук Н. А.

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

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	

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 Ca:P		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 Ca:P		1:2,8					