

Утверждаю

Директор ООО "Комфорт"

Поматиллов С.С.



Согласовано

Директора БМАОУ СОШ № 33

Казанцева О.Н.



Примерное 2-х разовое меню на 10 дней для общеобразовательных учреждений
города Екатеринбурга (все районы города) в 2026-2027 году

(возрастная группа с 7 до 11 лет)

Период действия меню: с 01.09.2026-23.10.2026

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
2/57	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	250	8,45	1,91	8,23	0,13	31,20	206,40
11/59	Кофейный напиток	200	3,64	2,90	2,73	0,60	24,19	129,57
-	Хлеб ржаной	50	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,68

Итого за 'Завтрак'

540

19,56

7,16

20,35

1,13

83,43

588,15

6/51	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,55	3,05	5,89	8,04	13,40	234,60
8/35	Жаркое по домашнему со свиной	200	16,58	11,44	19,50	6,46	54,60	312,30
18/10	Кисель из ягод	200	0,10	0,00	0,00	0,06	17,50	105,50
-	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'

730

27,53

14,49

26,09

15,04

118,90

822,40

Итого за день

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше) в пересчете на 60 %

47,09

21,65

46,44

16,17

202,33

1410,55

Выполнение, %

54,00

0,00

55,20

0,00

229,80

1632,00

Соотношение Б:Ж:У

101,58

0,00

105,40

0,00

100,21

98,49

Соотношение Са:Р

11,00

40,00

49,00

Соотношение Са:Р

1:1,5:4,3

1:1,7

Завтрак

9/16	Фрикаделька "Школьная" куриная (филе бедра, свинина)	90	12,50	14,18	13,05	2,11	17,44	163,20
5\78	Булгур с овощами	150	5,40	5,50	6,13	8,10	29,40	237,60
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'
Обед

6/63	Суп с макаронными изделиями	250	7,65	3,89	10,64	3,83	58,00	291,36
10/14	Котлета "Флотская" из рыбы (филе минтая) панированная в сухарях	90	10,90	14,60	13,50	4,60	12,30	176,54
5/58	Пюре картофельное	150	3,28	0,75	3,60	0,46	14,40	141,83
11/5	Напиток из черноплодной рябины	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'

Норма (СанПиН 2.3/2.4.4282-26 7-11 лет) в пересчете на 60%

Выполнение, %

Содержание, % от калорийности

Соотношение Б:Ж:У

Соотношение Ca:P

1:1,3:4,6
1:1,4

116,35
34,00

00,00

100,80
55,00

106,41

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	166,30
2/60	Каша жидкая молочная пшенная с маслом сливочным	250	7,60	5,16	7,40	1,38	33,50	245,60
11/12	Чай с молоком	200	3,00	2,90	3,20	0,60	14,40	96,00
-	Хлеб ржаной	50	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35
Итого за 'Завтрак'		540	19,39	10,41	20,23	2,62	84,28	585,25

Обед

6/70	Рассольник Ленинградский со сметаной	250	4,11	1,03	9,45	0,37	49,50	237,60
8/14	Котлета мясная (свинина, говядина) с отрубями панированная в сухарях	90	12,80	11,68	12,74	2,12	17,30	228,00
5/15	Капуста тушеная	150	3,50	0,04	4,00	0,59	19,50	103,20
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'

Итого за день

770

25,85

12,75

26,99

3,66

119,82

822,76

Норма (СанПиН 2.3/2.4.4282-26 7-11 лет) в пересчете на 60%

Выполнение, %

Содержание, % от калорийности

Соотношение Б:Ж:У

Соотношение Са:Р

46,20

0,00

47,40

0,00

201,00

1410,00

100,56

0,00

99,65

0,00

101,45

100,20

17,00

25,00

57,00

1,6:1:5,2

1:1,5

1:1,5

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	11,30	203,10
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 20,02 16,06 20,32 3,79 85,53 587,42

Обед

6/65	Суп-пюре из разных овощей	250	4,11	1,03	6,85	0,37	19,50	226,54
6/66	Гренки	10	1,13	0,00	0,11	0,13	7,42	35,27
9/17	Плов из птицы (филе бедра куриного) с куркумой	200	15,55	12,97	19,50	7,18	57,10	356,20
11/7	Напиток из вишни	200	0,18	0,00	0,05	0,06	0,32	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'

740 26,27 14,00 27,21 8,22 117,74 825,59

Итого за день

46,29 30,06 47,53 12,01 203,27 1413,01

Норма (СанПин 2.3/2.4.4282-26 7-11 лет) в пересчете на 60%

Выполнение, %

46,20 0,00 47,40 0,00 201,00 1410,00

Содержание, % от калорийности

100,65 0,00 103,54 0,00 102,78 99,70

Соотношение Б:Ж:У

1,1:1:3,7

Соотношение Са:Р

1:1,5

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
2/64	Каша жидкая пшеничная с маслом сливочным	250	8,95	1,97	8,64	0,13	26,50	210,30
11/12	Чай с молоком	200	3,00	2,90	3,20	0,60	14,40	96,00
-	Хлеб ржаной	50	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35
Итого за 'Завтрак'		540	20,74	7,22	21,47	1,37	77,28	597,15

Обед

6/73	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	5,44	3,21	6,40	7,07	12,32	230,50
8/3	Азу из свинины	90	12,30	12,97	15,60	7,18	38,90	213,40
5/74	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	2,70	0,06	4,00	2,32	29,53	124,83
11/7	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'

Итого за день

Норма (СанПиН 2.3/2.4.4282-26 7-11 лет) в пересчете на 60%

Выполнение, %

Содержание, % от калорийности

Соотношение Б:Ж:У

Соотношение Са:Р

770	25,88	16,24	26,80	17,15	115,65	822,69
	46,62	23,46	48,27	18,52	192,93	1419,84
	46,20	0,00	47,40	0,00	201,00	1410,00
	96,13	0,00	119,07	0,00	106,51	110,66
	16,00		32,00		52,00	
	1,1:1:3,7					
	1:1,7					

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	17,50	166,30
2/5	Каша молочная Ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	250	10,50	5,63	10,10	2,09	33,50	240,30
11/54	Чай лимонный	200	0,24	0,00	0,05	0,06	14,07	55,61
-	Хлеб ржаной	50	3,96	0,00	0,24	0,72	25,02	116,00

Итого за 'Завтрак'

540

20,85

7,98

19,54

3,03

90,09

578,21

Обед

6/57	Суп картофельный с бобовыми	250	9,80	2,91	10,90	3,20	25,16	208,00
9/66	Жаркое по домашнему с птицей (филе бедра)	200	10,98	11,44	15,60	6,46	57,60	360,32
11/1	Напиток из вишни	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'

730

26,22

14,35

27,30

10,24

117,66

822,28

Итого за день

47,07

22,33

46,84

13,27

207,75

1400,49

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 Са:Р

1:1,6

Среда, вторая неделя

Завтрак

9\19	Голень куриная панированная в сухарях	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	290,30
11\56	Чай с сахаром	200	0,18	0,00	0,04	0,05	13,75	53,14
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,67
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,68

Итого за 'Завтрак'

Обед **500** **19,62** **21,63** **19,88** **16,82** **74,08** **575,34**

6\56	Суп из овощей	250	5,60	2,91	5,78	3,20	39,15	192,78
8\16	Тефтелька мясная с рисом (свинина, филе куриное)	90	9,56	11,90	15,60	15,90	9,62	212,00
5\54	Макаронные изделия отварные	150	5,65	0,04	4,07	0,66	35,42	190,36
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'

Итого за день **770** **26,35** **14,85** **26,20** **20,30** **117,89** **820,75**

Норма (СанПин 2.3/2.4.4282-26 7-11 лет) в пересчете на 60%

Выполнение, %

Содержание, % от калорийности

Соотношение Б:Ж:У

Соотношение Са:Р

46,20 0,00 47,40 0,00 201,00 1410,00

96,93 0,00 103,97 0,00 100,00 105,97

12,00 34,00 1:1,2:4,4 54,00

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	166,80
2/61-1	Каша жидкая молочная рисовая с маслом и яблоками	250	10,54	5,63	11,60	0,34	36,40	243,36
11/59	Кофейный напиток	200	1,64	2,90	1,73	0,60	14,19	119,57
-	Хлеб ржаной	50	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01
	Итого за 'Завтрак'	540	20,31	10,88	22,84	1,46	82,80	587,74

Обед

6/63	Суп с макаронными изделиями	250	9,00	3,89	9,56	3,83	50,30	245,60
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	1,28	0,75	3,60	0,46	13,45	141,83
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'

Итого за день

Норма (СанПин 2.3/2.4.4282-26 7-11 лет) в пересчете на 60%

Выполнение, %

Содержание, % от калорийности

Соотношение В:Ж:У

Соотношение Са:Р

1:1,1:3,7
1:2,6

770

26,03
46,34

17,61
28,49

23,53
46,37

12,01
13,47

121,74
204,54

822,44
1410,18

46,20

0,00

47,40

0,00

201,00

1410,00

100,50

0,00

100,57

0,00

100,12

100,14

14,00

34,00

52,00

Пятница, вторая неделя
Завтрак

3/11	Запеканка (сырники) творожная	150	12,12	24,08	15,85	2,55	16,54	250,30
-	Молоко стуженное	30	2,16	2,16	2,55	0,00	10,65	65,30
11/17	Чай "Каркаде" с сахаром	200	0,18	0,00	0,04	0,05	9,75	53,14
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	3,96	0,00	0,60	0,72	25,02	116,00
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,68
-	Фрукт свежий	130	0,52	0,00	0,52	0,52	15,08	63,28

Итого за 'Завтрак' 570 20,26 26,24 19,80 4,08 85,38 586,70
Обед

6/75	Борщ с морской капустой и со сметаной	250	5,31	3,21	8,40	8,00	16,16	275,60
9/18	Котлета мясная (филе грудки, свинина) панированная в сухарях "АБВГД"	90	13,40	11,68	13,20	7,30	7,90	163,50
5/54	Макаронные изделия отварные	150	2,70	0,04	4,00	0,59	36,62	124,83
11/1	Напиток яблочно-ягодный с сахаром	200	0,40	0,00	0,10	0,00	21,50	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' 770 27,11 14,93 26,40 16,37 115,58 820,93
Итого за день 47,37 41,17 46,20 20,45 200,96 1407,62

Норма (СанПиН 2.3/2.4.4282-26 7-11 лет) в пересчете на 60%

Выполнение, % 46,20 0,00 47,40 0,00 201,00 1410,00
Содержание, % от калорийности 100,95 0,00 112,07 0,00 100,15 103,30
Соотношение Б:Ж:У 17,00 1,2:1:3,8 31,00 52,00
Соотношение Са:Р 1:1,4

Итого за период 468,03 65,19 468,83 47,40 2007,84 14087,95
Среднее за период 46,80 6,52 46,88 4,74 200,78 1408,80
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, % 101,30 0,00 98,91 0,00 99,40 99,91
Содержание, % от калорийности 405,56 890,95