

Утверждено

Согласовано

Директор ООО "Комфорт"

Директора БМАОУ СОШ № 33

Поматилов С.С.

Казанцева О.Н.



Примерное 2-х разовое меню на 10 дней для общеобразовательных учреждений
Березовского муниципального округа в 2026-2027 учебном году

(возрастная группа с 12 лет и старше)

Период действия меню: с 01.09.2026-23.10.2026

№	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
2/71	Каша молочная "Дружба" (греча, рис) с маслом сливочным	250	14,60	3,60	11,36	1,62	49,50	352,40
11/54	Чай лимонный	200	0,19	0,00	0,12	0,12	12,27	48,19
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,00	0,30	0,24	23,40	112,00
Итого за 'Завтрак'		550	23,07	7,09	23,38	2,14	95,45	678,95

Обед								
7/57	Суп картофельный с бобовыми	250	10,63	2,91	12,30	3,20	29,60	312,52
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	152,30
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'			830	31,35	14,74	32,52	10,81	134,44	949,73
Итого за день				54,42	21,83	55,90	12,95	229,89	1628,68
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					

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
2/57	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	250	10,61	6,12	10,17	2,27	37,90	276,50
11/59	Кофейный напиток	200	3,30	0,00	0,60	0,60	20,85	96,68
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,00	0,30	0,24	23,40	112,00

Итого за 'Завтрак'

Обед

6/51	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,55	3,05	6,95	8,04	17,95	287,60
8/35	Жаркое по домашнему со свиной	250	20,30	19,36	23,50	9,83	50,70	380,60
18/10	Кисель из ягод	200	0,10	0,00	0,00	0,06	27,00	105,50
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	0,24	0,00	0,05	0,06	14,07	55,61
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,00	0,30	0,24	23,40	112,00

Итого за 'Обед'

Итого за день

Норма (СанПиН 2.3/2.4.4282-26 12 лет и старше) в пересчете на 60 %

Выполнение, %	29,49	22,41	30,80	18,23	133,12	941,31
Содержание, % от калорийности	51,68	32,02	53,47	21,50	225,55	1592,85
Соотношение Б:Ж:У	54,00	0,00	55,20	0,00	229,80	1632,00
Соотношение Са:Р	100,89	0,00	104,32	0,00	98,15	97,60
Соотношение Б:Ж:У	12,00		41,00		48,00	
Соотношение Са:Р	1:1,5:4,1					
	1:1,6					
	1:1,4:4,4					
	1:1,4					

Завтрак

9/16	Фрикаделька "Школьная" куриная (филе бедра, свинина)	100	9,70	15,74	12,40	2,34	8,26	189,40
5/78	Булгур с овощами	180	6,63	6,63	9,76	9,76	40,60	283,20
11/56	Чай с сахаром	200	0,20	2,90	0,00	0,60	9,80	39,00
-	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
Итого за 'Завтрак'		560	21,81	22,37	23,20	12,99	93,46	680,43

Обед

6/63	Суп с макаронными изделиями	250	9,00	3,89	12,60	3,83	40,02	298,40
10/14	Котлета "Флотская" из филе минтая панированная в сухарях	100	10,30	16,10	13,20	5,30	9,80	186,40
5/58	Пюре картофельное	180	3,94	0,90	5,11	0,56	23,01	198,60
11/5	Напиток из черноплодной рябины	200	0,18	0,00	0,07	0,07	14,30	42,36
-	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'		830	30,02	20,89	31,58	10,24	133,93	949,76
Итого за день			51,83	43,25	54,78	23,22	227,39	1630,19

Норма (СанПиН 2.3/2.4.4282-26 12 лет и старше) в пересчете на 60 %

Выполнение, %

Содержание, % от калорийности

Соотношение Б:Ж:У

Соотношение Са:Р

1:1,4:4,4
1:1,4

54,00 0,00 55,20 0,00 229,80 1632,00
95,98 0,00 99,24 0,00 107,50 98,63
12,00 36,00 52,00

Завтрак

1/55	Бутерброд с сыром и маслом сливочным на батоне витаминизированном 20/15/15 г	50	4,98	3,49	5,60	0,16	10,28	186,40
2/60	Каша жидкая молочная пшенная с маслом сливочным	250	14,50	6,63	16,12	9,76	65,40	394,50
11/12	Чай с молоком	200	0,18	0,00	0,05	0,06	9,63	37,58
-	Хлеб ржаной	50	1,54	0,00	0,60	0,60	10,66	53,90

Итого за 'Завтрак' **Обед** **550** **21,20** **10,12** **22,37** **10,58** **95,97** **672,39**

6/70	Рассольник Ленинградский со сметаной	250	4,11	1,03	6,45	0,37	36,20	273,50
8/14	Котлета мясная (свинина, говядина) с отрубями панированная в сухарях	100	16,50	11,68	19,80	2,12	8,80	189,50
5/15	Капуста тушеная	180	3,25	0,05	4,82	0,71	36,50	180,30
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	50	3,30	0,00	0,30	0,24	23,40	112,00

Итого за 'Обед' **Итого за день** **830** **30,60** **12,76** **31,77** **3,78** **128,42** **951,26**

Норма (СанПиН 2.3/2.4.4282-26 12 лет и старше) в пересчете на 60 %

Выполнение, %
Содержание, % от калорийности
Соотношение Б:Ж:У
Соотношение Са:Р

100,80
17,00
1,4:1:4,5
1:1,5

0,00
98,08
28,00
0,00

97,65
108,40

Пятница, первая неделя

Завтрак

1/50	Бутерброд с маслом на батоне витаминизированном 20/10 г	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

6/65	Суп-пюре из разных овощей	250	4,11	1,03	4,77	0,37	26,50	213,50
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	250	17,50	16,10	15,60	5,30	42,30	265,70
11/7	Напиток из вишни	200	3,94	0,90	5,11	0,56	27,50	170,20
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	0,14	0,00	0,10	0,10	1,50	83,96
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,00	0,30	0,24	23,40	112,00

Итого за 'Обед'

810 32,42 18,03 32,00 12,71 132,63 952,77

Итого за день

55,27 38,69 55,71 17,29 227,91 1631,79

Норма (СанПин 2.3/2.4.4282-26 12 лет и старше) в пересчете на 60 %

Выполнение, %

54,00 0,00 55,20 0,00 229,80 1632,00

Содержание, % от калорийности

102,34 0,00 100,93 0,00 99,18 99,99

Соотношение Б:Ж:У

1,1:1:4 31,00 54,00

Соотношение Са:Р

1:1,5 1:1,5

Понедельник, вторая неделя

Завтрак

1/55	Бутерброд с сыром и маслом сливочным на батоне витаминизированном 20/10/10 г	50	4,98	3,49	11,60	0,16	10,28	166,36
2/64	Каша жидкая пшеничная с маслом сливочным	250	13,63	5,83	11,03	0,00	56,85	352,10
11/12	Чай с молоком	200	0,19	0,00	0,12	0,12	1,60	48,19
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,00	0,30	0,24	23,40	112,00

Итого за 'Завтрак'

550

22,10

9,32

23,05

0,52

92,13

678,65

Обед

6/73	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	5,44	3,21	9,20	7,07	12,32	268,50
8/3	Азу из свинины	100	13,80	19,44	17,20	8,98	12,00	251,30
5/74	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	5,70	0,06	4,20	2,32	48,60	115,60
11/7	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'

830

31,68

22,71

31,30

18,95

131,32

943,36

Итого за день

53,78

32,03

54,35

19,47

247,56

1622,01

Норма (СанПин 2.3/2.4.4282-26 12 лет и старше) в пересчете на 60 %

Выполнение, %

54,00

0,00

55,20

0,00

229,80

1632,00

Содержание, % от калорийности

100,50

0,00

98,46

0,00

107,73

99,39

Соотношение Б:Ж:У

16,00

1,1:1:3,3

34,00

0,00

49,00

99,39

Соотношение Са:Р

1:1,6

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
2/5	Каша молочная Ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	250	12,85	0,04	12,03	0,66	52,44	361,52
11/54	Чай лимонный	200	0,18	0,00	0,05	0,06	9,63	37,58
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,00	0,30	0,24	23,40	112,00

Итого за 'Завтрак'

550 21,31

3,53

23,98

1,12

95,75

677,46

Обед

6/57	Суп картофельный с бобовыми	250	7,90	2,91	9,80	3,20	32,50	356,50
9/66	Жаркое по домашнему с птицей (филе бедра)	250	15,90	14,30	20,60	8,07	53,40	264,30
11/7	Напиток из вишни	200	0,14	0,00	0,10	0,10	0,60	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'

800

30,54

17,21

31,10

11,85

133,30

928,76

Итого за день

51,85

20,74

55,08

12,97

229,05

1606,23

Норма (СанПиН 2.3/2.4.4282-26 12 лет и старше) в пересчете на 60 %

Выполнение, %

106,54

0,00

100,87

0,00

99,67

100,87

Соотношение Б:Ж:У

1:1,2:2,6

44,00

41,00

Соотношение Са:Р

1:1,5

Среда, вторая неделя

Завтрак

9\19	Голень куриная панированная в сухарях	100	11,20	16,13	13,25	8,19	18,20	256,80
5\78	Булгур с овощами	180	8,90	6,63	9,76	9,76	45,60	302,10
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

Итого за 'Завтрак'

560 21,60 22,76 23,29 18,24 85,89 650,71

Обед

6\56	Суп из овощей	250	6,10	2,91	8,94	3,20	39,15	286,50
8\16	Тефтелька мясная с рисом (свинина, филе куриное)	100	10,30	13,20	15,20	16,20	19,60	138,50
5\54	Макаронные изделия отварные	180	6,73	0,00	7,29	7,29	29,50	246,20
11\53	Напиток из плодов шиповника	200	0,20	0,00	0,10	0,05	0,50	56,00
-	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'

830 29,93 16,11 32,13 27,22 135,55 951,20

Итого за день

51,53 38,87 55,42 45,46 221,44 1601,91

Норма (СанПин 2.3/2.4.4282-26 12 лет и старше) в пересчете на 60 %

Выполнение, %

54,00 0,00 55,20 0,00 229,80 1632,00

Содержание, % от калорийности

108,78 0,00 103,45 0,00 96,36 98,16

Соотношение Б:Ж:У

13,00 1:1,2:4,1 34,00 53,00

Соотношение Са:Р

1:1,2:4,1 1:4,4

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
2/61-1	Каша жидкая молочная рисовая с маслом и яблоками	250	13,21	6,12	12,00	0,37	47,80	325,40
11/59	Кофейный напиток	200	0,18	0,00	0,04	0,05	9,75	53,14
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,00	0,30	0,24	23,40	112,00

Итого за 'Завтрак'
Обед

550

21,67

9,61

23,94

0,82

91,23

656,90

6/63	Суп с макаронными изделиями	250	6,40	3,89	9,50	3,83	58,00	246,50
10/5	Филе минтая тушенное с овощами	100	14,60	16,21	16,52	8,98	13,45	280,63
5/58	Пюре картофельное	180	3,94	0,90	5,11	0,56	15,40	146,20
11/54	Чай лимонный с сахаром	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'

830

31,78

21,00

31,78

13,91

133,95

952,94

Итого за день

53,45

30,61

55,72

14,73

225,18

1609,83

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

97,99

98,64

Содержание, % от калорийности

15,00

36,00

Соотношение Б:Ж:У

1:1,1:3,4

Соотношение Са:Р

1:2,4

Пятница, вторая неделя

Завтрак

3/1	Запеканка (сырники) творожная	200	14,23	19,90	17,10	3,10	39,45	354,12
-	Молоко стученное	30	2,16	2,16	4,85	0,00	16,65	95,22
11/17	Чай "Каркаде" с сахаром	200	1,64	2,90	1,73	0,60	14,19	119,57
-	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	21,33	24,96	23,98	3,94	93,69	680,91

Обед

6/75	Борщ с морской капустой и со сметаной	250	7,63	3,21	10,73	8,00	19,50	253,50
9/18	Котлета мясная (филе грудки, свинина) паннированная в сухарях "АБВГД"	100	14,80	12,98	16,30	8,10	10,60	184,30
5/54	Макаронные изделия отварные	180	3,25	0,05	4,82	0,71	35,58	199,40
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	50	3,30	0,00	0,30	0,24	23,40	112,00
Итого за 'Обед'		830	32,68	16,24	32,55	17,29	133,98	948,20
Итого за день			54,01	41,20	56,53	21,23	227,67	1629,11

Норма (СанПиН 2.3/2.4.4282-26 12 лет и старше) в пересчете на 60 %

Выполнение, %

Содержание, % от калорийности

Соотношение Б:Ж:У

Соотношение Са:Р

1,8:1:4,7
1:2,5

Итого за период

Среднее за период

Норма (СанПиН 2.3/2.4.4282-26 12 лет и старше) в пересчете на 60 %

Выполнение, %

Содержание, % от калорийности

529,61 90,49 551,10 51,81 2286,03 17491,49
52,96 9,05 55,11 5,18 228,60 1749,15
54,00 0,00 55,20 0,00 229,80 1632,00
98,08 0,00 99,84 0,00 99,48 107,18
366,03 838,35