

Утверждаю

Директор ООО "Комфорт"

Поматилов С.С.



Согласовано

Директора БМАОУ СОШ № 33

Казанцева О.Н.



Примерное меню обедов (2 смены) на 10 дней для общеобразовательных учреждений  
города Катеринбурга (все районы города) в 2026-2027 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                                        |                                          |          |           |             |         |              |              |          |
| 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                                                     |                                          |          | 31,35     | 14,74       | 32,52   | 10,81        | 134,44       | 949,73   |
| Норма (СанПиН 2.3/2.4.4282-26 12 лет и старше) в пересчете на 35% |                                          |          | 31,50     | 0,00        | 32,20   | 0,00         | 134,05       | 952,00   |
| Выполнение, %                                                     |                                          |          | 99,52     | 0,00        | 100,99  | 0,00         | 100,29       | 99,76    |
| Содержание, % от калорийности                                     |                                          |          | 20,00     |             | 33,00   |              | 47,00        |          |
| Соотношение Б:Ж:У                                                 |                                          |          | 1,3:1:3,3 |             |         |              |              |          |
| Соотношение Са:Р                                                  |                                          |          | 1:1,5     |             |         |              |              |          |
| Вторник, первая неделя                                            |                                          |          |           |             |         |              |              |          |
| 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'                                                   |                                          | 800      | 29,49     | 22,41       | 32,80   | 18,23        | 133,46       | 949,73   |

## 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 черноплодой 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

## Итого за день

830

Норма (СанПиН 2.3/2.4.4282-26 12 лет и старше) в пересчете на 35%

Выполнение, %

30,02

Соотношение Б:Ж:У

30,02

Соотношение Са:Р

20,89

Четверг, первая неделя

31,58

## Обед

10,24

Рассолыник Ленинградский со сметаной

4,11

Котлета мясная (свинина, говядина) с отрубями панированная в сухарях

1,03

Капуста тушеная

6,45

Напиток ассорти из ягод

0,37

Хлеб пшеничный витаминизированный

36,20

Хлеб ржаной

273,50

Итого за 'Обед'

250

Итого за день

250

Норма (СанПиН 2.3/2.4.4282-26 12 лет и старше) в пересчете на 35%

4,11

Выполнение, %

11,68

Соотношение Б:Ж:У

19,80

Соотношение Са:Р

4,82

Четверг, первая неделя

0,71

Итого за 'Обед'

180

Итого за день

180

Норма (СанПиН 2.3/2.4.4282-26 12 лет и старше) в пересчете на 35%

3,25

Выполнение, %

0,05

Соотношение Б:Ж:У

0,10

Соотношение Са:Р

0,10

Четверг, первая неделя

0,12

Итого за 'Обед'

200

Итого за день

200

Норма (СанПиН 2.3/2.4.4282-26 12 лет и старше) в пересчете на 35%

0,14

Выполнение, %

0,00

Соотношение Б:Ж:У

0,30

Соотношение Са:Р

0,30

Четверг, первая неделя

0,24

Итого за 'Обед'

50

Итого за день

50

Норма (СанПиН 2.3/2.4.4282-26 12 лет и старше) в пересчете на 35%

3,30

Выполнение, %

0,00

Соотношение Б:Ж:У

0,30

Соотношение Са:Р

0,24

Четверг, первая неделя

0,24

Итого за 'Обед'

50

Итого за день

50

Норма (СанПиН 2.3/2.4.4282-26 12 лет и старше) в пересчете на 35%

3,30

Выполнение, %

0,00

0,30

0,24

23,40

112,00

30,60

12,76

31,77

3,78

128,42

951,26

30,60

12,76

31,77

3,78

128,42

951,26

31,50

0,00

32,20

0,00

134,05

952,00

97,15

0,00

98,66

0,00

95,80

99,92

17,00

24,00

59,00

1,6:1:5,7

1:2,2

## Обед

|      |                                                |     |       |       |       |      |       |        |
|------|------------------------------------------------|-----|-------|-------|-------|------|-------|--------|
| 6/65 | Суп-пюре из разных овощей                      | 250 | 5,60  | 3,05  | 7,80  | 8,04 | 46,23 | 289,40 |
| 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

## Итого за день

810

Норма (СанПиН 2.3/2.4.4282-26 12 лет и старше) в пересчете на 35%

Выполнение, %

31,61

Соотношение Б:Ж:У

31,50

Соотношение Са:Р

100,33

Понедельник, вторая неделя

18,00

Обед

1,5:1:4,9

Обед

1,2,9

|      |                                              |     |       |       |       |      |       |        |
|------|----------------------------------------------|-----|-------|-------|-------|------|-------|--------|
| 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

## Итого за день

830

Норма (СанПиН 2.3/2.4.4282-26 12 лет и старше) в пересчете на 35%

Выполнение, %

31,68

Соотношение Б:Ж:У

31,50

Соотношение Са:Р

100,57

Соотношение Б:Ж:У

21,00

Соотношение Са:Р

1,4:1:3

Соотношение Б:Ж:У

1,2,9

Соотношение Са:Р

1,2,9

## 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  
30,5417,21  
17,2131,10  
31,1011,85  
11,85133,30  
133,30928,76  
928,76

Норма (СанПиН 2.3/2.4.4282-26 12 лет и старше) в пересчете на 35%

Выполнение, %

Соержание, % от калорийности

Соотношение Б:Ж:У

1:1,4:3,2

Соотношение Са:Р

1:2,1

Среда, вторая неделя

## 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  
29,9316,11  
16,1132,13  
32,1327,22  
27,22135,55  
135,55951,20  
951,20

Норма (СанПиН 2.3/2.4.4282-26 12 лет и старше) в пересчете на 35%

Выполнение, %

Соержание, % от калорийности

1:1,2:4,1

Соотношение Б:Ж:У

1:4,4

Соотношение Са:Р

## Обед

|       |                                   |     |       |       |       |      |       |        |
|-------|-----------------------------------|-----|-------|-------|-------|------|-------|--------|
| 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'

## Итого за день

Норма (СанПиН 2.3/2.4.4282-26 12 лет и старше) в пересчете на 35%

Выполнение, %

Содержание, % от калорийности

Соотношение Б:Ж:У

Соотношение Са:Р

Питательная, вторая неделя

## 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) панированная 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'

## Итого за день

Норма (СанПиН 2.3/2.4.4282-26 12 лет и старше) в пересчете на 35%

Выполнение, %

Содержание, % от калорийности

Соотношение Б:Ж:У

Соотношение Са:Р

## Итого за период

## Среднее за период

Норма (СанПиН 2.3/2.4.4282-26 12 лет и старше) в пересчете на 35%

Выполнение, %

Содержание, % от калорийности

Соотношение Са:Р

## Обед

|        |        |        |       |         |         |
|--------|--------|--------|-------|---------|---------|
| 349,72 | 121,78 | 350,43 | 97,85 | 1205,51 | 7821,17 |
| 34,97  | 12,18  | 35,04  | 9,79  | 120,55  | 782,12  |
| 31,50  | 0,00   | 32,20  | 0,00  | 134,05  | 952,00  |
| 111,02 | 0,00   | 108,83 | 0,00  | 89,93   | 82,16   |
| 17,89  |        | 40,33  |       |         |         |