

Утверждаю

Директор ООО "Комфорт"

Поматиллов С.С.



Согласовано

Директора БМАОУ СОШ № 33

Казанцева О.Н.



Примерное меню обедов (2 смена) 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

№	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								
6/57	Суп картофельный с бобовыми	250	7,40	2,91	7,77	3,20	29,50	270,30
8/84	Печень по-строгановски	90	10,87	11,78	14,60	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'			770	27,46	14,73	27,19	10,76	118,12
Итого за день				27,46	14,73	27,19	10,76	118,12
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
Выполнение, %				101,89	27,28	98,34	17,93	100,74
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								
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
Итого за день				27,53	14,49	26,09	15,04	118,90
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
Выполнение, %				102,15	26,83	94,36	25,07	101,41
Содержание, % от калорийности				12,00		47,00		41,00
Соотношение Б:Ж:У				1:1,8:3,6				
Соотношение Са:Р				1:3,1				

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'

Итого за день

770

27,31
27,31

19,24
19,24

28,51
28,51

9,44
9,44

118,40
118,40

822,09
822,09

Норма (СанПиН 2.3/2.4.4282-26 7-11 лет) в пересчете на 35%

Выполнение, %

Содержание, % от калорийности

Соотношение Б:Ж:У

Соотношение Са:Р

Четверг, первая неделя

Обед

6/70	Рассолыник 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
25,85

12,75
12,75

26,99
26,99

3,66
3,66

119,82
119,82

822,76
822,76

Норма (СанПиН 2.3/2.4.4282-26 7-11 лет) в пересчете на 35%

Выполнение, %

Содержание, % от калорийности

Соотношение Б:Ж:У

Соотношение Са:Р

1,8:1:5,7

1:2,1

23,61

19,00

23,00

97,61

23,00

6,10

58,00

102,19

58,00

100,03

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'

Итого за день

740

26,27
26,2714,00
14,0027,21
27,218,22
8,22117,74
117,74825,59
825,59

Норма (СанПин 2.3/2.4.4282-26 7-11 лет) в пересчете на 35%

Выполнение, %

26,95

54,00

27,65

60,00

117,25

822,50

Содержание, % от калорийности

97,46

25,93

98,41

13,69

100,42

100,38

Соотношение Б:Ж:У

1,5:1:4,8

26,00

56,00

Соотношение Са:Р

1,2,9

Понедельник, вторая неделя

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

770

25,88
25,8816,24
16,2426,80
26,8017,15
17,15115,65
115,65822,69
822,69

Норма (СанПин 2.3/2.4.4282-26 7-11 лет) в пересчете на 35%

Выполнение, %

26,95

54,00

27,65

60,00

117,25

822,50

Содержание, % от калорийности

96,03

30,07

96,93

28,58

98,64

100,02

Соотношение Б:Ж:У

1,3:1:3,1

34,00

46,00

Соотношение Са:Р

1,2,8

Обед

6/57	Суп картофеля 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

26,22

14,35

27,30

10,24

117,66

822,28

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, %

97,29

26,57

98,73

17,07

100,35

99,97

Содержание, % от калорийности

13,00

26,57

98,73

17,07

100,35

99,97

Соотношение Б:Ж:У

1:1,4:3,2

26,57

98,73

17,07

100,35

99,97

Соотношение Са:Р

1:1,4:3,2

26,57

98,73

17,07

100,35

99,97

Средн, вторая неделя

1:2,1

26,57

98,73

17,07

100,35

99,97

Обед

6/56	Суп из овощей	250	5,60	2,91	5,78	3,20	39,15	192,78
8/16	Тефтеля 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'

770

26,35

14,85

26,20

20,30

117,89

820,75

Итого за день

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 35%

26,95

54,00

27,65

60,00

117,25

822,50

Выполнение, %

97,77

27,50

94,76

33,83

100,55

99,79

Содержание, % от калорийности

13,00

27,50

94,76

33,83

100,55

99,79

Соотношение Б:Ж:У

1:1,2:4,1

27,50

94,76

33,83

100,55

99,79

Соотношение Са:Р

1:1,2:4,1

27,50

94,76

33,83

100,55

99,79

Обед

6/63	Суп с макаронными изделиями	250	9,00	3,89	10,53	3,83	50,30	245,60
10/5	Филе минтая тушенное с овощами	90	10,21	12,97	11,62	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'

770

26,03
26,03

17,61
17,61

26,50
26,50

12,01
12,01

121,74
121,74

822,44
822,44

Норма (СанПин 2.3/2.4.4282-26 7-11 лет) в пересчете на 35%

Выполнение, %

Содержание, % от калорийности

Соотношение Б:Ж:У

Соотношение Са:Р

Пятница, вторая неделя

1:1,1:3,8
1:2,6

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
27,11

14,93
14,93

26,40
26,40

16,37
16,37

115,58
115,58

820,93
820,93

Норма (СанПин 2.3/2.4.4282-26 7-11 лет) 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 7-11 лет) в пересчете на 35%

Выполнение, %

Содержание, % от калорийности

100,59
22,00

27,65

95,48
26,00

27,28

98,58
52,00

99,81

1:9,1:4,4
1:2,6

310,62
31,06

188,68
18,87

315,39
31,54

157,82
15,78

1046,89
104,69

6679,03
667,90

26,95

54,00

27,65

60,00

117,25

822,50

115,26

34,94

114,06

26,30

89,29

81,20

18,60

42,50

0,00

81,20