

Утверждаю

Директор ООО "Комфорт"

Поматилов С.С.



Согласовано

Директор МАОУ СОШ № 17

Нестерова Л.А.



Примерное меню обедов (2 смена) на 10 дней для общеобразовательных учреждений
города Екатеринбурга (все районы города) в 2025-2026 году

(возрастная группа с 7 до 11 лет)

Период действия меню: с 05.11.2025-31.05.2026

Обед

Обед

[illegible]

Обел

[illegible]

Объём

Объём

7/13	Салат из белокочанной капусты с кукурузой и растительным маслом	80	1,33	0,00	4,81	4,81	7,75	76,75	29,74	9,49	18,62	0,37	0,00	1800,00	2,56	0,05	26,46
6/70	Рассольник Ленинградский со сметаной	250	5,55	3,05	12,08	8,04	17,95	199,79	36,63	29,91	93,98	1,38	16,71	420,37	4,26	0,09	1,07
10/5	Филе минтая тушенное с овощами	100	13,55	12,97	13,89	7,18	24,29	306,80	25,37	47,98	205,53	1,76	24,82	285,20	3,63	0,09	1,60
5/58	Пюре картофельное	150	3,28	0,75	3,60	0,46	14,40	141,83	46,53	32,74	97,62	1,20	24,81	31,66	0,18	0,13	2,15
11/1	Напиток ассорти из красивых ягод	200	0,14	0,00	0,10	0,10	1,50	83,96	5,43	1,33	2,98	0,14	0,00	1,60	0,20	0,00	6,80
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,68	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04	0,00
-	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14,00	18,80	63,20	1,56	0,00	0,40	0,56	0,08	0,00

Содержание, % от калорийности

Соотношение Б:Ж:У	1:1,4:3,2
Соотношение Са:Р	1:2,1

Соотношение Б:Ж:У	1:1,4:3,2
Соотношение Са:Р	1:2,1

Среда, вторая неделя

Объём

7/34	Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом	80	2,08	1,03	5,81	4,77	6,83	84,08	65,11	16,79	52,34	0,96	0,00	2,25	2,72	0,02	1,50
6/57	Суп картофельный с бобовыми	250	12,44	2,91	7,77	3,20	25,16	208,00	43,14	39,60	106,65	2,47	18,36	1,99	0,22	0,06	5,10
8/27	Плов со свининой и курдючной	200	12,71	12,97	16,36	7,18	52,44	433,77	30,17	47,98	205,54	1,75	24,82	285,20	3,63	0,11	1,60
11/53	Напиток из плодов шиповника	200	0,24	0,00	0,05	0,06	0,30	55,61	2,86	0,73	1,34	0,08	0,00	0,14	0,01	0,00	7,12
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14,00	18,80	63,20	1,56	0,00	0,40	0,56	0,08	0,00
-	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14,00	18,80	63,20	1,56	0,00	0,40	0,56	0,08	0,00

Содержание, % от калорийности

Соотношение Б:Ж:У	1:1,2:4,1
Соотношение Са:Р	1:4,3

Соотношение Б:Ж:У	1:1,2:4,1
Соотношение Са:Р	1:4,3

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ обедов для детей от 7 до 11 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Безжир., г		Жиры, г		Углево- ды, г	Эл. ккал	Минеральные элементы (мг)			Витамины					
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	A, мкг	P3, мкг	T3, мкг	B1, мкг	C, мг
Понедельник, первая неделя																	
Обед																	
7/14	Салат из квашеной капусты с зеленым и маслом растительным	80	1,31	0,00	4,00	4,00	7,64	69,94	41,22	13,53	24,63	0,48	0,00	1,90	2,19	0,02	24,15
6/57	Суп картофельный с бобовыми	250	12,44	2,91	7,77	3,20	25,16	208,00	43,14	39,60	106,65	2,47	18,36	1,99	0,22	0,06	5,10
8/84	Печень по-строгановски	100	12,74	11,78	14,22	6,36	38,00	191,04	30,19	14,49	224,31	4,63	0,00	16,00	2,19	0,07	0,92
5/54	Макаронные изделия отварные	150	5,65	0,04	4,07	0,66	35,42	200,44	13,23	7,91	43,99	0,81	19,80	22,28	0,86	0,06	0,00
11/7	Напиток из вишни	200	0,18	0,00	0,05	0,06	5,63	37,58	1,67	0,77	1,29	0,07	0,00	1,32	0,02	0,00	4,40
-	Удоб. пшеничный витаминизированный	20	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,67	14,00	18,80	63,20	1,56	0,00	0,40	0,56	0,08	0,00
-	Удоб. ржано-пшеничный витаминизированный	20	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,67	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,08	0
Итого за Обед		820	34,96	14,73	30,59	14,76	128,53	784,34	157,45	113,90	527,27	11,58	38,16	44,29	6,60	0,37	34,57
Итого за день			34,96	14,73	30,59	14,76	128,53	784,34	157,45	113,90	527,27	11,58	38,16	44,29	6,60	0,37	34,57
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)			77,00	54,00	79,00	60,00	335,00	2350,00	1100,00	250,00	110,00	12,00	700,00	700,00	700,00	1,40	60,00
Выполнение, %			45,40	27,28	38,72	24,60	38,37	33,38	14,31	45,56	479,34	96,50	5,45	6,33	0,94	26,43	57,62
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																	
7/22	Салат из картофеля с соевым маслом и луком репчатым	80	1,28	0,00	3,97	3,97	7,05	67,96	12,49	13,89	34,56	0,51	0,00	429,15	1,85	0,03	2,08
6/63	Суп с макаронными изделиями	250	11,00	3,89	10,64	3,83	58,00	191,44	27,15	16,77	62,63	1,09	28,46	2,73	0,05	0,07	0,99
9/17	Плов из шпика (филе бедра куриного) с куркумой	200	15,55	12,97	15,70	7,18	48,29	408,60	30,17	47,98	205,54	1,75	24,82	285,20	3,63	0,11	0,90
11/52	Компот из кураги	200	0,14	0,00	0,10	0,10	21,64	83,96	5,43	1,33	2,98	0,14	0,00	1,60	0,20	0,00	7,00
-	Удоб. пшеничный витаминизированный	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14,00	18,80	63,20	1,56	0,00	0,40	0,56	0,08	0,00
-	Удоб. ржано-пшеничный витаминизированный	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14,00	18,80	63,20	1,56	0,00	0,40	0,56	0,08	0,00
Итого за Обед		810	33,25	16,86	31,37	16,04	168,34	906,66	103,24	117,57	432,11	6,61	53,28	719,48	6,85	0,37	10,97
Итого за день			33,25	16,86	31,37	16,04	168,34	906,66	103,24	117,57	432,11	6,61	53,28	719,48	6,85	0,37	10,97
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)			77,00	54,00	79,00	60,00	335,00	2350,00	1100,00	250,00	110,00	12,00	700,00	700,00	700,00	1,40	60,00
Выполнение, %			43,18	31,22	39,71	26,73	50,25	38,58	9,39	47,03	392,83	55,06	7,61	102,78	0,98	26,43	18,28
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

56.00

Обед

46 00

Соотношение Са:Р	1:2,8
------------------	-------

Обед

Соотношение Б:Ж:У	1:1,1:3,8
Соотношение Са:Р	1:2,6

Обед

Содержание, % от калорийности