Утверждаю
Директор ООО "Комфорт"
Поматилов С.С. _____

Согласовано
Директор МАОУ СОШ № 17
_____ Нестерова Л.А.

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

(возрастная группа с 12 лет и старше)

Период действия меню: с 01.09.2026-23.10.2026

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ 2-х разового питания для детей от 12 лет и старше

№	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							
1/57	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
12/8	Соус из голубики	30	0,19	0,00	0,12	0,12	12,27	48,19
11/54	Чай лимонный	200	0,10	2,90	0,00	0,60	4,60	96,00
-	Хлеб ржаной	30	2,00	0,00	0,40	0,24	10,00	58,00
	Итого за 'Завтрак'	**560**	**21,87**	**9,99**	**23,48**	**2,74**	**86,65**	**720,95**
	Обед							
7/59	Салат из свежих томатов с растительным маслом	100	1,01	0,00	5,06	6,06	4,79	76,75
7/57	Суп картофельный с бобовыми	250	10,63	2,91	7,77	3,20	25,16	212,60
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	176,50
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'	**930**	**32,36**	**14,74**	**33,05**	**16,87**	**134,79**	**950,76**
	Итого за день		**54,23**	**24,73**	**56,53**	**19,61**	**221,44**	**1671,71**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 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					

Вторник, первая неделя

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	0,18	0,00	0,04	0,05	13,75	53,14
-	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
-	Фрукт свежий	130	0,52	0,00	0,52	0,52	15,08	63,28
	Итого за 'Завтрак'	**560**	**21,81**	**22,37**	**23,20**	**12,99**	**93,46**	**680,43**

Обед

7/23	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100	0,74	0,00	5,97	5,97	3,22	67,54
6/51	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,55	3,05	5,89	8,04	17,95	187,96
8/35	Жаркое по домашнему со свининой	250	20,30	19,36	18,56	9,83	50,70	420,10
11/17	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'	**900**	**30,23**	**22,41**	**30,77**	**24,20**	**136,34**	**948,71**
	Итого за день		**52,04**	**44,78**	**53,97**	**37,19**	**229,80**	**1629,14**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше) в пересчете на 60 %		54,00	0,00	55,20	0,00	229,80	1632,00
	Выполнение, %		100,89	0,00	104,32	0,00	100,00	99,82
	Содержание, % от калорийности		12,00		41,00		48,00	
	Соотношение Б:Ж:У		1:1,5:4,1					
	Соотношение Са:Р		1:1,6					
	Соотношение Б:Ж:У		1:1,4:4,4					
	Соотношение Са:Р		1:1,4					

Среда, первая неделя

Завтрак

1/57	Бутерброд с сыром и маслом сливочным на батоне витаминизированном 20/15/15 г	50	4,98	3,49	9,60	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
12/5	Соус из брусники	30	0,19	0,00	0,12	0,12	12,26	48,19
11/59	Кофейный напиток	200	3,64	2,90	2,73	0,60	24,19	129,57
-	Хлеб ржаной	30	2,00	0,00	0,40	0,24	10,00	58,00
	Итого за 'Завтрак'	**560**	**21,42**	**12,51**	**23,02**	**3,51**	**94,63**	**678,62**

Обед

7/12	Салат из моркови с сахаром и растительным маслом	100	1,15	0,00	4,98	4,98	16,03	107,37
6/63	Суп с макаронными изделиями	250	9,00	3,89	8,60	3,83	25,80	236,50
10/14	Котлета "Флотская" из филе минтая панированая 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	170,20
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'	**930**	**31,17**	**20,89**	**32,56**	**15,22**	**135,74**	**966,83**
	Итого за день		**52,59**	**20,89**	**55,58**	**15,22**	**230,37**	**1645,45**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше) в пересчете на 60 %		54,00	0,00	55,20	0,00	229,80	1632,00
	Выполнение, %		97,39	0,00	100,69	0,00	107,50	100,82
	Содержание, % от калорийности		12,00		36,00		52,00	
	Соотношение Б:Ж:У		1:1,4:4,4					
	Соотношение Са:Р		1:1,4					

Четверг, первая неделя

Завтрак

9/20	Бедро куриное запеченное	100	12,80	2,35	13,50	0,16	10,70	188,00
5/54	Макаронные изделия отварные	180	4,30	5,83	5,80	1,57	49,15	290,40
11/75	Чай с шиповником	200	0,19	0,00	0,12	0,12	12,26	48,19
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,00	2,90	3,20	0,60	14,40	96,00
-	Хлеб ржаной	30	2,00	0,00	0,40	0,24	10,00	58,00
	Итого за 'Завтрак'	**560**	**22,29**	**11,08**	**23,02**	**2,69**	**96,51**	**680,59**

Обед

7/53	Салат из свежих огурцов и томатов с маслом растительным	100	1,67	0,00	6,01	6,01	9,69	95,93
6/70	Рассольник Ленинградский со сметаной	250	5,60	3,05	7,80	8,04	42,36	227,60
8/14	Котлета мясная (свинина, говядина) с отрубями панированная в сухарях	100	16,50	11,68	13,40	2,12	8,80	153,60
5/15	Капуста тушеная	180	3,25	0,05	4,82	0,71	26,50	166,50
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'	**930**	**33,76**	**14,78**	**32,73**	**17,46**	**134,27**	**951,60**
	Итого за день		**56,05**	**25,86**	**55,75**	**20,15**	**230,78**	**1632,19**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше) в пересчете на 60 %		54,00	0,00	55,20	0,00	229,80	1632,00
	Выполнение, %		100,80	0,00	101,00	0,00	100,43	108,40
	Содержание, % от калорийности		17,00		28,00		55,00	
	Соотношение Б:Ж:У		1,4:1:4,5					
	Соотношение Са:Р		1:1,5					

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

7/13	Салат из белокочанной капусты с кукурузой и растительным маслом	100	2,30	0,00	6,01	6,01	4,01	72,15
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'	**910**	**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 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше) в пересчете на 60 %		54,00	0,00	55,20	0,00	229,80	1632,00
	Выполнение, %		102,34	0,00	100,93	0,00	99,18	99,99
	Содержание, % от калорийности		15,00		31,00		54,00	
	Соотношение Б:Ж:У		1,1:1:4					
	Соотношение Са:Р		1:1,5					

Понедельник, вторая неделя

Завтрак

1/57	Бутерброд с сыром и маслом сливочным на батоне витаминизированном 20/15/15 г	50	5,02	3,53	15,15	0,16	10,34	198,73
2/64	Каша жидкая пшеничная с маслом сливочным	250	15,50	5,63	8,10	2,09	52,60	332,50
12/8	Соус из голубики	30	0,14	0,00	0,09	0,09	9,20	36,14
11/12	Чай с молоком	200	0,24	0,00	0,05	0,06	14,07	55,61
-	Хлеб ржаной	30	2,00	0,00	0,40	0,24	10,00	58,00
	Итого за 'Завтрак'	**560**	**22,90**	**9,16**	**23,79**	**2,64**	**96,21**	**680,98**

Обед

7/59	Салат из свежих томатов с растительным маслом	100	1,01	0,00	5,06	6,06	4,79	76,75
6/73	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	5,44	3,21	9,20	7,07	12,32	310,20
8/3	Азу из свинины	100	13,80	19,44	13,40	8,98	12,00	260,30
5/74	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	5,70	0,06	4,20	2,32	48,60	293,10
11/1	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'	**930**	**32,69**	**22,71**	**32,56**	**25,01**	**136,11**	**955,22**
	Итого за день		**55,59**	**22,71**	**56,35**	**25,01**	**232,32**	**1636,20**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше) в пересчете на 60 %		54,00	0,00	55,20	0,00	229,80	1632,00
	Выполнение, %		100,50	0,00	102,08	0,00	101,10	100,26
	Содержание, % от калорийности		16,00		34,00		49,00	
	Соотношение Б:Ж:У		1,1:1:3,3					
	Соотношение Ca:P		1:1,6					

Вторник, вторая неделя

Завтрак

1/57	Бутерброд с сыром и маслом сливочным на батоне витаминизированном 20/15/15 г	50	5,98	3,49	11,60	0,16	23,12	166,36
2/5	Каша молочная Ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	250	13,63	5,83	11,03	0,00	56,85	322,50
12/5	Соус из брусники	30	0,00	0,00	0,00	0,09	1,20	36,14
11/54	Чай лимонный	200	0,10	2,90	0,00	0,60	4,60	96,00
-	Хлеб ржаной	30	2,00	0,00	0,40	0,24	10,00	58,00
	Итого за 'Завтрак'	**560**	**21,71**	**12,22**	**23,03**	**1,09**	**95,77**	**679,00**

Обед

7/34	Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом	100	3,80	0,00	6,81	4,81	6,23	96,40
6/57	Суп картофельный с бобовыми	250	6,60	2,91	7,77	3,20	32,50	302,60
9/66	Жаркое по домашнему с птицей (филе бедра)	250	15,90	14,30	18,45	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'	**900**	**33,04**	**17,21**	**33,73**	**16,66**	**139,53**	**971,26**
	Итого за день		**54,75**	**29,43**	**56,76**	**17,75**	**235,30**	**1650,27**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше) в пересчете на 60 %		54,00	0,00	55,20	0,00	229,80	1632,00
	Выполнение, %		106,54	0,00	100,87	0,00	102,39	100,87
	Содержание, % от калорийности		16,00		44,00		41,00	
	Соотношение Б:Ж:У		1:1,2:2,6					
	Соотношение Ca:P		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	229,50
5\78	Булгур с овощами	180	6,63	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
-	Фрукт свежий	130	0,52	0,00	0,52	0,52	15,08	63,28
	Итого за 'Завтрак'	**690**	**21,33**	**22,76**	**23,69**	**18,48**	**95,89**	**681,41**

Обед

7/83	Салат из моркови, сахара и изюма	100	1,30	0,00	4,98	4,98	13,72	98,78
6/56	Суп из овощей	250	6,10	2,91	4,40	3,20	39,15	192,78
8/16	Тефтелька мясная с рисом (свинина, филе куриное)	100	10,30	13,20	15,20	16,20	4,40	138,50
5/54	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	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'	**930**	**31,23**	**16,11**	**32,57**	**32,20**	**134,07**	**956,26**
	Итого за день		**52,56**	**38,87**	**56,26**	**50,68**	**229,96**	**1637,67**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше) в пересчете на 60 %		54,00	0,00	55,20	0,00	229,80	1632,00
	Выполнение, %		108,78	0,00	103,45	0,00	100,07	100,35
	Содержание, % от калорийности		13,00		34,00		53,00	
	Соотношение Б:Ж:У		1:1,2:4,1					
	Соотношение Са:Р		1:4,4					

Четверг, вторая неделя

Завтрак

1/55	Бутерброд с сыром и маслом сливочным на батоне витаминизированном 20/15/15 г	50	5,02	3,53	8,45	0,16	10,34	198,73
2/61-1	Каша жидкая молочная рисовая с маслом и яблоками	250	13,21	6,12	13,03	0,37	44,61	243,02
12/5	Соус из брусники	30	0,00	0,00	0,00	0,09	1,20	36,14
11/59	Кофейный напиток	200	1,39	1,45	1,10	0,00	16,65	78,95
-	Хлеб ржаной	30	2,00	0,00	0,40	0,24	10,00	58,00
	Итого за 'Завтрак'	**690**	**22,14**	**11,10**	**23,50**	**1,38**	**97,88**	**678,13**

Обед

7/42	Салат из белокочанной капусты с томатами и маслом растительным	100	1,40	0,00	6,00	5,00	4,00	80,00
6/63	Суп с макаронными изделиями	250	6,40	3,89	6,30	3,83	58,00	146,20
10/5	Филе минтая тушенное с овощами	100	13,40	16,21	13,45	8,98	13,45	300,50
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'	**930**	**31,98**	**21,00**	**31,51**	**18,91**	**137,95**	**952,51**
	Итого за день		**54,12**	**21,00**	**55,01**	**18,91**	**235,83**	**1630,64**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 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	58,50	58,41
	Содержание, % от калорийности		15,00		36,00		49,00	
	Соотношение Б:Ж:У		1:1,1:3,4					
	Соотношение Ca:P		1:2,4					

Пятница, вторая неделя

Завтрак

3/9	Запеканка (сырники) творожная	200	13,50	19,90	17,10	3,10	17,99	305,90
-	Молоко сгущенное	30	2,16	2,16	4,85	0,00	16,65	95,22
11/17	Чай "Каркаде" с сахаром	200	0,18	0,00	0,04	0,05	13,75	53,14
-	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**	**21,66**	**22,06**	**23,21**	**4,15**	**96,87**	**687,54**

Обед

7/23	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100	1,31	0,00	4,00	4,00	7,64	69,94
6/75	Борщ с морской капустой и со сметаной	250	5,31	3,21	10,73	8,00	16,16	189,50
9/18	Котлета мясная (филе грудки, свинина) панированная в сухарях "АБВГД"	100	14,80	12,98	13,50	8,10	8,80	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'	**930**	**31,67**	**16,24**	**33,75**	**21,29**	**136,48**	**954,14**
	Итого за день		**53,33**	**38,30**	**56,96**	**25,44**	**233,35**	**1641,68**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше) в пересчете на 60 %		54,00	0,00	55,20	0,00	229,80	1632,00
	Выполнение, %		104,78	0,00	108,23	0,00	101,54	100,59
	Содержание, % от калорийности		20,00		26,00		54,00	
	Соотношение Б:Ж:У		1,8:1:4,7					
	Соотношение Са:Р		1:2,5					
	Итого за период		**518,38**	**90,49**	**535,38**	**51,81**	**2209,18**	**17491,49**
	Среднее за период		**51,84**	**9,05**	**53,54**	**5,18**	**220,92**	**1749,15**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше) в пересчете на 60 %		54,00	0,00	55,20	0,00	229,80	1632,00
	Выполнение, %		96,00	0,00	96,99	0,00	96,14	107,18
	Содержание, % от калорийности		358,27		814,44			