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 учебном году

(возрастная группа с 7 до 11 лет)

Период действия меню: с 01.09.2026-23.10.2026

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ обедов для детей от 7 до 11 лет

№	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							
7/59	Салат из свежих томатов с растительным маслом	80	0,80	0,80	4,58	4,88	3,83	61,40
6/57	Суп картофельный с бобовыми	250	7,40	2,91	7,77	3,20	25,16	208,00
8/84	Печень по-строгановски	90	10,87	11,78	10,96	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'	**850**	**28,26**	**15,53**	**28,13**	**15,64**	**117,61**	**821,11**
	Итого за день		**28,26**	**15,53**	**28,13**	**15,64**	**117,61**	**821,11**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет) в пересчете на 35%		26,95	54,00	27,65	60,00	117,25	822,50
	Выполнение, %		104,86	28,76	101,74	26,07	100,31	99,83
	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							
7/23	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	80	0,59	0,00	4,77	4,77	2,58	54,03
6/51	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,55	3,05	5,89	8,04	17,95	165,50
8/35	Жаркое по домашнему со свининой	200	16,58	11,44	17,50	6,46	36,50	327,07
11/17	Кисель из ягод	200	0,10	0,00	0,00	0,06	27,00	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'	**810**	**28,12**	**14,49**	**28,86**	**19,81**	**117,43**	**822,10**
	Итого за день		**28,12**	**14,49**	**28,86**	**19,81**	**117,43**	**822,10**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет) в пересчете на 35%		26,95	54,00	27,65	60,00	117,25	822,50
	Выполнение, %		104,34	26,83	104,38	33,02	100,15	99,95
	Содержание, % от калорийности		12,00		47,00		41,00	
	Соотношение Б:Ж:У		1:1,8:3,6					
	Соотношение Са:Р		1:3,1					

Среда, первая неделя

Обед

7/12	Салат из моркови с сахаром и растительным маслом	80	0,92	0,00	3,99	3,99	12,82	85,90
6/63	Суп с макаронными изделиями	250	9,00	3,89	10,64	3,83	58,00	191,44
10/14	Котлета "Флотская" из рыбы (филе минтая) панированая в сухарях	90	15,40	14,60	5,50	4,60	8,80	147,00
5/58	Пюре картофельное	150	3,28	0,75	3,60	0,46	14,40	141,83
11/5	Напиток из черноплодой 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'	**850**	**27,58**	**19,24**	**27,50**	**13,43**	**117,30**	**823,63**
	Итого за день		**27,58**	**19,24**	**27,50**	**13,43**	**117,30**	**823,63**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет) в пересчете на 35%		26,95	54,00	27,65	60,00	117,25	822,50
	Выполнение, %		102,34	35,63	99,46	22,38	100,04	100,14
	Содержание, % от калорийности		13,00		37,00		50,00	
	Соотношение Б:Ж:У		1:1,3:3,9					
	Соотношение Са:Р		0,05					

Четверг, первая неделя

Обед

7/53	Салат из свежих огурцов и томатов с маслом растительным	80	0,70	0,00	4,81	4,81	1,60	57,72
6/70	Рассольник Ленинградский со сметаной	250	4,11	1,03	4,77	0,37	49,50	178,50
8/14	Котлета мясная (свинина, говядина) с отрубями панированная в сухарях	90	12,80	11,68	12,74	2,12	7,90	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'	**860**	**26,55**	**12,75**	**27,12**	**8,47**	**112,02**	**821,38**
	Итого за день		**26,55**	**12,75**	**27,12**	**8,47**	**112,02**	**821,38**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет) в пересчете на 35%		26,95	54,00	27,65	60,00	117,25	822,50
	Выполнение, %		98,52	23,61	98,08	14,12	95,54	99,86
	Содержание, % от калорийности		19,00		23,00		58,00	
	Соотношение Б:Ж:У		1,8:1:5,7					
	Соотношение Са:Р		1:2,1					

Пятница, первая неделя

Обед

7/13	Салат из белокочанной капусты с кукурузой и растительным маслом	80	1,33	4,30	5,12	4,81	4,10	73,52
6/65	Суп-пюре из разных овощей	250	4,11	1,03	4,77	0,37	19,50	143,13
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	15,40	7,18	57,10	364,20
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'	**820**	**27,60**	**20,32**	**26,15**	**20,57**	**121,84**	**823,70**
	Итого за день		**27,60**	**20,32**	**26,15**	**20,57**	**121,84**	**823,70**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет) в пересчете на 35%		26,95	54,00	27,65	60,00	117,25	822,50
	Выполнение, %		102,39	37,63	94,58	34,28	103,92	100,15
	Содержание, % от калорийности		18,00		26,00		56,00	
	Соотношение Б:Ж:У		1,5:1:4,8					
	Соотношение Са:Р		1:2,9					

Понедельник, вторая неделя

Обед

7/59	Салат из свежих томатов с растительным маслом	80	0,80	0,80	4,58	4,88	3,83	61,40
6/73	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	5,44	3,21	6,40	7,07	12,32	168,07
8/3	Азу из свинины	90	12,30	12,97	11,60	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
11/1	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'	**850**	**26,68**	**17,04**	**27,38**	**22,03**	**119,48**	**821,66**
	Итого за день		**26,68**	**17,04**	**27,38**	**22,03**	**119,48**	**821,66**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет) в пересчете на 35%		26,95	54,00	27,65	60,00	117,25	822,50
	Выполнение, %		99,00	31,56	99,02	36,72	101,90	99,90
	Содержание, % от калорийности		20,00		34,00		46,00	
	Соотношение Б:Ж:У		1,3:1:3,1					
	Соотношение Са:Р		1:2,8					

Вторник, вторая неделя

Обед

7/34	Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом	80	2,80	0,00	5,81	4,81	6,83	92,00
6/57	Суп картофельный с бобовыми	250	12,44	2,91	7,77	3,20	25,16	216,80
9/66	Жаркое по домашнему с птицей (филе бедра)	200	22,00	11,44	26,31	6,46	43,70	259,70
11/7	Напиток из вишни	200	0,18	0,00	0,05	0,06	9,63	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'	**810**	**27,33**	**14,35**	**27,89**	**15,01**	**118,72**	**822,46**
	Итого за день		**27,33**	**14,35**	**27,89**	**15,01**	**118,72**	**822,46**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет) в пересчете на 35%		26,95	54,00	27,65	60,00	117,25	822,50
	Выполнение, %		101,41	26,57	100,87	25,02	101,25	100,00
	Содержание, % от калорийности		13,00		43,00		43,00	
	Соотношение Б:Ж:У		1:1,4:3,2					
	Соотношение Са:Р		1:2,1					

Среда, вторая неделя

Обед

7/19	Салат из моркови, сахара и изюма, с растительным маслом	80	1,07	0,00	2,42	2,42	9,68	83,94
6/56	Суп из овощей	250	10,11	2,91	4,40	3,20	39,15	192,78
8/16	Тефтелька мясная с рисом (свинина, филе куриное)	90	12,80	11,90	16,10	15,90	3,90	212,00
5/54	Макаронные изделия отварные	150	5,65	0,04	4,07	0,66	35,42	200,44
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'	**850**	**27,06**	**14,85**	**27,74**	**22,72**	**118,71**	**822,39**
	Итого за день		**27,06**	**14,85**	**27,74**	**22,72**	**118,71**	**822,39**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет) в пересчете на 35%		26,95	54,00	27,65	60,00	117,25	822,50
	Выполнение, %		100,41	27,50	100,33	37,87	101,25	99,99
	Содержание, % от калорийности		13,00		34,00		53,00	
	Соотношение Б:Ж:У		1:1,2:4,1					
	Соотношение Са:Р		1:4,3					

Четверг, вторая неделя

Обед

7/42	Салат из белокочанной капусты с томатами и маслом растительным	80	1,10	0,00	4,80	4,00	3,20	64,00
6/63	Суп с макаронными изделиями	250	9,00	3,89	9,56	3,83	41,60	180,60
10/5	Филе минтая тушенное с овощами	90	10,21	12,97	9,62	7,18	10,52	209,40
5/58	Пюре картофельное	150	1,28	0,75	3,60	0,46	14,40	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'	**850**	**27,13**	**17,61**	**28,33**	**16,01**	**117,19**	**821,44**
	Итого за день		**27,13**	**17,61**	**28,33**	**16,01**	**117,19**	**821,44**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет) в пересчете на 35%		26,95	54,00	27,65	60,00	117,25	822,50
	Выполнение, %		100,67	32,61	102,46	26,68	99,95	99,87
	Содержание, % от калорийности		14,00		34,00		52,00	
	Соотношение Б:Ж:У		1:1,1:3,8					
	Соотношение Са:Р		1:2,6					

Пятница, вторая неделя

Обед

7/23	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	80	0,59	0,00	4,77	4,77	2,58	54,03
6/75	Борщ с морской капустой и со сметаной	250	5,31	3,21	10,73	8,00	16,16	225,80
9/18	Котлета мясная (филе грудки, свинина) панированная в сухарях "АБВГД"	90	10,63	11,68	8,20	7,30	7,90	163,50
5/54	Макаронные изделия отварные	150	5,65	0,04	4,07	0,66	35,42	123,50
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'	**850**	**27,88**	**14,93**	**28,57**	**21,21**	**116,96**	**823,83**
	Итого за день		**27,88**	**14,93**	**28,57**	**21,21**	**116,96**	**823,83**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет) в пересчете на 35%		26,95	54,00	27,65	60,00	117,25	822,50
	Выполнение, %		103,45	27,65	103,33	35,35	99,75	100,16
	Содержание, % от калорийности		22,00		26,00		52,00	
	Соотношение Б:Ж:У		1,9:1:4,4					
	Соотношение Са:Р		1:2,6					
	Итого за период		**279,00**	**195,80**	**280,01**	**203,31**	**1179,60**	**8219,80**
	Среднее за период		**27,90**	**19,58**	**28,01**	**20,33**	**117,96**	**821,98**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет) в пересчете на 35%		26,95	54,00	27,65	60,00	117,25	822,50
	Выполнение, %		103,53	36,26	101,30	33,88	100,61	99,94
	Содержание, % от калорийности		13,58		30,66		0,00	