

Утверждаю



Директор ООО "Комфорт"

Поматилов С.С.

Согласовано



Директор МАОУ СОШ № 55

Щаерман Л. В.

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

(возрастная группа 12 лет и старше)

Период действия меню: с 01.01.2026-31.05.2026

Завтрак

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

1/51	Бутерброд с сыром и маслом сливочным 20/15/10 г (батон витаминизированный)	45	4,98	3,49	11,60	0,16	10,28	166,36	135,65	7,89	89,19	0,38	64,68	73,80	0,37	0,03	0,10
2/60	Каша жидкая молочная пшенная с маслом сливочным	210	4,79	3,36	11,15	0,15	9,88	159,96	141,08	8,21	92,76	0,40	67,27	76,75	0,38	0,03	0,28
12/2	Соус из малины	40	0,19	0,00	0,12	0,12	0,48	48,19	9,88	4,93	8,98	0,30	0,00	7,79	0,14	0,00	2,36
11/51	Какао с молоком	200	3,64	2,90	2,73	0,60	11,30	96,57	110,63	26,97	101,09	0,90	12,00	22,12	0,01	0,03	0,52
-	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
Итого за 'Завтрак'		535	16,24	9,75	26,08	1,51	48,62	548,43	411,24	66,80	355,22	3,54	143,95	180,86	1,46	0,17	3,26

Обед

7/19	Салат из моркови, сахара и изюма, с растительным маслом	100	1,30	0,00	4,98	4,98	13,72	98,78	24,12	33,94	49,22	0,63	0,00	1860,00	1,69	0,05	4,47
6/51	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,55	3,05	5,89	8,04	17,95	159,79	36,63	29,91	93,98	1,38	16,71	420,37	4,26	0,09	6,07
10/6	Котлета рыбная (филе минтая) с отрубями	100	18,30	14,30	16,90	8,07	6,10	251,00	33,15	58,28	216,41	2,66	0,00	753,75	4,02	0,40	15,35
5/58	Пюре картофельное	180	3,95	0,90	4,34	0,55	15,20	170,88	46,53	32,74	97,62	1,20	24,81	31,66	0,18	0,13	2,59
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	50	3,30	0,00	0,60	0,60	20,85	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
-	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	50	3,30	0,00	0,60	0,60	20,85	96,68	17,50	23,50	79,00	1,95	0,00	0,40	0,50	0,10	0,00
Итого за 'Обед'		930	35,94	18,25	33,36	22,90	94,97	929,43	178,29	202,60	616,57	9,85	41,52	3066,82	11,36	0,86	35,60

Итого за день

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)

Выполнение, %

Содержание, % от калорийности

Соотношение Б:Ж:У

Соотношение Са:Р

1:1,4:4,4

1:1,4

54,00

96,63

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

Завтрак

9/6	Фрикасе из филе бедра в сметанном соусе	120	13,00	17,00	14,00	4,00	2,60	192,00	34,57	19,68	125,93	1,26	22,68	295,08	2,66	0,05	0,71
5/78	Булгур с овощами	180	6,63	6,63	9,76	9,76	45,60	268,40	41,65	23,71	151,72	1,52	27,33	355,52	3,20	0,13	7,71
11/18	Чай с малиной и сахаром	200	0,18	0,00	0,05	0,06	9,63	37,58	1,67	0,77	1,29	0,07	0,00	1,32	0,02	0,00	0,40
-	Батон пшеничный витаминизированный	20	1,54	0,00	0,60	0,60	10,66	53,90	4,40	6,60	17,00	0,40	0,00	0,00	0,34	0,03	0,00
	Хлеб ржано-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
-	Фрукт свежий	130	0,52	0,00	0,52	0,52	15,08	63,28	20,80	11,70	14,30	2,86	0,00	6,50	0,26	0,04	13,00
Итого за 'Завтрак'		670	23,19	23,63	25,17	15,18	91,91	653,85	110,09	71,86	341,84	6,89	50,01	658,62	6,76	0,29	21,82

Обед

7/35	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	100	1,74	0,00	8,91	6,00	11,09	131,52	44,98	20,62	0,65	0,70	0,00	1800,00	2,56	0,05	38,02
6/65	Суп-пюре из разных овощей с гречками	250	4,11	1,03	4,77	0,37	59,23	143,13	72,26	26,82	81,75	1,01	27,06	0,47	2,73	0,05	8,01
8/26	Греча по-Царски с мясом и овощами со свиной б/к	250	14,07	11,68	19,80	2,12	20,00	351,00	13,04	22,55	131,51	1,79	0,00	0,00	1,73	0,30	0,11
11/5	Напиток из черноплодой рябины	200	0,18	0,00	0,07	0,07	21,67	83,45	14,55	3,88	3,79	0,76	0,00	196,08	0,91	0,01	9,80
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,30	0,00	0,60	0,60	20,85	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
-	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	50	3,30	0,00	0,60	0,60	20,85	96,68	17,50	23,50	79,00	1,95	0,00	0,40	0,50	0,10	0,00
Итого за 'Обед'		900	26,70	12,71	34,75	9,76	153,69	902,47	179,83	120,87	375,70	8,16	27,06	1997,45	9,13	0,60	55,94

Итого за день

Норма (СанПин 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)	54,00	0,00	55,20	0,00	229,80	1632,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	900,00	0,00	1,60	42,00
Выполнение, %	100,80	0,00	108,55	0,00	106,88	108,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	100,45	0,00	107,50	100,80

Содержание, % от калорийности

Соотношение Б:Ж:У

1,4:1,4:5

Соотношение Са:Р

1:1,5

Пятница, первая неделя

Завтрак

1/51	Бутерброд с сыром и маслом сливочным 20/15/10 г (батон витаминизированный)	45	4,98	3,49	11,60	0,16	10,28	166,36	135,65	7,89	89,19	0,38	64,68	73,80	0,37	0,03	0,10
2/57	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	250	10,61	6,12	10,17	2,27	47,32	321,18	272,40	74,25	294,99	1,57	74,60	82,86	0,68	0,22	4,11
12/2	Соус из малины	40	0,19	0,00	0,12	0,12	12,26	48,19	9,88	4,93	8,98	0,30	0,00	7,79	0,14	0,00	3,36
11/59	Кофейный напиток	200	3,64	2,90	2,73	0,60	24,19	129,57	110,63	26,97	101,09	0,90	12,00	22,12	0,01	0,03	0,52
-	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
Итого за 'Завтрак'		575	22,06	12,51	25,10	3,63	110,73	742,65	542,56	132,84	557,45	4,71	151,28	186,97	1,76	0,36	8,09

Обед

7/80	Салат из отварной свеклы с сол. огурцом и куриным яйцом	100	1,29	0,00	5,97	5,97	7,97	86,23	30,76	18,34	35,44	1,12	0,00	125,02	3,30	0,06	2,41
6/70	Рассольник Ленинградский со сметаной	250	5,55	3,05	7,80	8,04	15,95	199,79	36,63	29,91	93,98	1,38	16,71	420,37	4,26	0,09	8,07
8/35	Жаркое по домашнему со свиной	250	19,44	19,44	21,37	8,98	55,36	508,50	37,71	59,98	256,92	2,19	31,03	356,50	4,54	0,14	6,40
11/1	Напиток ассорти из красных 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	9,70
-	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	20	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'		860	31,70	22,49	36,20	24,05	114,14	1033,19	138,53	147,16	515,72	7,95	47,74	904,29	13,42	0,45	26,58

Итого за день

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)

Выполнение, %

Содержание, % от калорийности

Соотношение Б:Ж:У

Соотношение Са:Р

1,1:1,4

1:1,5

15,00

99,56

0,00

111,05

0,00

97,85

108,81

0,00

229,80

1632,00

0,00

280,00

1073,17

12,66

199,02

1091,26

15,18

0,81

0,00

0,00

0,00

121,25

50,63

100,85

Понедельник, вторая неделя

Завтрак

1/55	Бутерброд с сыром и маслом сливочным 20/15/15 г (батон витаминизированный)	50	5,02	3,53	15,15	0,16	10,34	198,73	136,81	7,89	90,65	0,39	64,68	73,80	0,37	0,03	0,10
2/5	Каша молочная Ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	250	6,20	5,63	8,10	2,09	32,00	229,00	119,90	68,31	271,39	0,50	68,63	76,23	0,62	0,10	0,6
12/2	Соус из малины	40	0,19	0,00	0,12	0,12	1,60	48,19	9,88	4,93	8,99	0,31	0,00	5,84	0,11	0,00	2,36
11/54	Чай лимонный	200	0,24	0,00	0,05	0,06	14,07	55,61	2,86	0,73	1,34	0,08	0,00	0,14	0,01	0,00	1,12
-	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
Итого за 'Завтрак'		580	14,29	9,16	23,90	2,91	74,69	608,88	283,45	100,66	435,57	2,84	133,31	156,41	1,67	0,21	4,18

Обед

7/18	Салат из солёных огурцов с зелёным горошком	100	1,37	0,00	5,00	5,00	4,01	65,09	22,08	16,70	37,08	0,58	0,00	9,40	2,73	0,03	7,64
6/73	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	5,44	3,21	11,25	7,07	12,32	168,07	55,93	27,52	75,99	1,25	17,06	430,69	3,87	0,07	12,36
8/55	Гуляш из свинины	100	13,90	13,22	13,70	3,04	28,60	309,00	12,82	17,37	114,33	1,95	0,00	16,00	2,19	0,07	0,92
5/74	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	3,25	0,05	4,82	0,71	35,58	270,80	21,69	36,45	97,39	1,55	23,86	27,61	0,24	0,16	7,47
11/7	Напиток из вишни	200	0,18	0,00	0,05	0,06	9,63	37,58	1,67	0,77	1,29	0,07	0,00	1,32	0,02	0,00	4,40
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,30	0,00	0,60	0,60	20,85	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
-	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	50	3,30	0,00	0,60	0,60	20,85	96,68	17,50	23,50	79,00	1,95	0,00	0,40	0,50	0,10	0,00
Итого за 'Обед'		930	30,74	16,48	36,02	17,08	131,84	1043,91	149,19	145,81	484,08	9,30	40,92	485,92	10,25	0,52	32,79
Итого за день			45,03	25,64	59,92	19,99	247,56	1652,80	432,64	246,47	919,64	12,14	174,23	642,33	11,92	0,73	36,97

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12

лет и старше)

Выполнение, %

100,50	0,00	108,55	0,00	107,73	101,27	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	71,37	0,00	108,45	105,40
--------	------	--------	------	--------	--------	------	------	------	------	------	------	------	------	-------	------	--------	--------

Содержание, % от калорийности

49,00

Соотношение Б:Ж:У

1,1:1:3,3

Соотношение Са:Р

1:1,6

Завтрак

[illegible]

U

Итого за 'Обед'	910	34,70	20,16	47,39	24,41	157,16	1174,41	187,77	170,58	589,09	7,95	77,51	2617,06	12,61	0,53	53,34
Итого за день		64,59	36,33	76,59	34,68	248,61	1914,57	243,27	251,31	892,66	13,17	132,51	2944,26	18,37	0,87	67,24

лет и старше)

Comments

Соотношение Б·Ж·У

СОДЕРЖАНИЕ

Среда, вторая неделя

Завтрак

1/51	Бутерброд с сыром и маслом сливочным 20/15/10 г (батон витаминизированный)	45	4,98	3,49	11,60	0,16	10,28	166,36	135,65	7,89	89,19	0,38	64,68	73,80	0,37	0,03	0,10
2/60	Каша жидкая молочная пшениная с маслом сливочным	250	11,29	5,83	10,22	1,57	49,15	348,47	254,62	65,37	277,72	1,53	72,60	0,23	0,24	0,24	1,06
12/7	Какао с молоком	200	3,64	2,90	2,73	0,60	11,30	96,57	110,63	26,97	101,09	0,90	12,00	22,12	0,01	0,03	0,52
11/51	Соус из голубики	40	4,85	3,87	3,64	0,80	15,07	128,76	9,88	4,93	8,99	0,31	0,00	7,79	0,14	0,00	2,36
-	Хлеб ржано-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
Итого за 'Завтрак'		555	26,08	16,09	28,43	3,37	94,14	778,83	517,78	114,56	508,59	3,90	149,28	104,14	1,04	0,34	4,04

Обед

7/34	Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом	100	2,60	1,29	7,26	5,96	8,54	105,10	81,38	20,98	65,42	1,21	0,00	1860,00	2,57	0,05	1,87
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 свиной и куркумой	250	17,14	19,44	20,70	8,98	47,23	542,22	37,71	59,98	256,92	2,19	31,03	356,50	4,47	0,32	2,00
11/53	Напиток из плодов шиповника	200	0,20	0,00	0,10	0,05	13,10	56,00	0,40	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	39,00
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,30	0,00	0,60	0,60	20,85	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
-	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	30	3,30	0,00	0,60	0,60	20,85	96,68	17,50	23,50	79,00	1,95	0,00	0,40	0,50	0,10	0,00
Итого за 'Обед'		880	38,98	23,64	37,03	19,39	135,73	1104,69	197,63	167,56	586,99	9,81	49,39	2219,39	8,46	0,62	47,97
Итого за день			65,06	39,73	65,46	22,76	229,87	1883,52	715,41	282,12	1095,58	13,71	198,67	2323,53	9,50	0,96	52,01

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)

Выполнение, %

Содержание, % от калорийности

Соотношение Б:Ж:У

Соотношение Са:Р

1:1,2:4,1

1:4,4

53,00

34,00

103,45

100,03

115,41

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

Завтрак

7/14	Салат из квашеной капусты с зеленью и маслом растительным	100	1,64	0,00	5,00	5,00	9,55	87,43	51,33	16,91	30,78	0,60	0,00	9,40	2,73	0,03	30,18
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	483,22	2,73	0,05	0,99
9\60	Птица (филе куриное) тушенная в соусе с овощами	250	21,30	20,16	15,00	10,24	56,00	466,00	39,36	55,44	244,24	2,77	44,00	5,00	0,21	0,14	16,25
11/52	Компот из кураги	200	0,41	0,00	0,17	0,17	17,65	68,79	14,26	8,41	10,88	1,04	0,00	31,15	0,36	0,01	1,68
-	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

Пятница, вторая неделя

Завтрак

1/55	Бутерброд с сыром и маслом сливочным 20/15/15 г (батон витаминизированный)	50	5,02	3,53	15,15	0,16	10,34	198,73	136,81	7,89	90,65	0,39	64,68	73,80	0,37	0,03	0,10
2/61-1	Каша жидкая молочная рисовая с маслом и яблоками	250	8,67	6,12	10,27	0,37	44,61	312,10	256,48	46,26	233,24	0,63	74,60	82,86	0,23	0,10	1,11
12/2	Соус из малины	40	0,19	0,00	0,12	0,12	12,26	48,19	9,88	4,93	8,98	0,30	0,00	7,79	0,14	0,00	2,36
11/59	Кофейный напиток	200	1,39	1,45	1,10	0,00	16,65	78,95	53,20	6,09	39,15	0,08	6,00	11,00	0,00	0,01	0,26
-	Хлеб ржано-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
Итого за "Завтрак"		560	16,59	11,10	26,88	0,89	92,20	676,65	463,37	74,57	403,62	2,18	145,28	175,65	1,02	0,18	3,83

Обед

7/19	Салат из моркови, сахара и изюма	100	1,30	0,00	4,98	4,98	13,72	98,78	24,12	33,94	49,22	0,63	0,00	536,44	2,96	0,04	4,47
6/75	Борщ с морской капустой и со сметаной	250	5,31	3,21	10,73	8,00	16,16	176,44	50,08	49,84	80,93	3,42	7,32	411,80	1,99	0,22	8,23
8/26	Котлеты мясные (говядина, свинина) с отрубями	100	14,07	12,98	17,09	2,36	20,00	321,00	14,49	25,06	146,12	1,99	0,00	0,00	1,93	0,33	0,11
5/54	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,73	0,00	7,29	7,29	42,44	261,71	14,60	9,49	51,31	0,96	0,00	0,00	3,98	0,08	0,00
11/15	Кисель витаминизированный "Витошка"	200	0,00	0,00	0,00	0,00	18,63	71,53	0,15	0,00	0,00	0,01	78,00	0,00	0,00	0,15	4,82
-	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	50	3,30	0,00	0,60	0,60	20,85	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
Итого за "Обед"		920	33,35	16,19	41,17	23,71	148,48	1103,51	134,94	160,63	469,78	10,52	85,32	949,14	12,12	0,99	17,63
Итого за день			49,94	27,29	68,05	24,60	240,68	1780,15	598,31	235,20	873,40	12,70	230,60	1124,79	13,14	1,17	21,46

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)

Выполнение, %

Содержание, % от калорийности

Соотношение Б:Ж:У

1,8:1:4,7

Соотношение Са:Р

1:2,5

Итого за период

Среднее за период

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)

Выполнение, %

Содержание, % от калорийности

388,10

918,38

561,54

56,15

54,00

103,99

0,00

109,37

0,00

918,38

Итого за период

Среднее за период

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)

Выполнение, %

Содержание, % от калорийности

388,10

918,38

561,54

56,15

54,00

103,99

0,00

109,37

0,00

918,38

Итого за период

Среднее за период

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)

Выполнение, %

Содержание, % от калорийности

388,10

918,38

561,54

56,15

54,00

103,99

0,00

109,37

0,00

918,38

Итого за период

Среднее за период

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)

Выполнение, %

Содержание, % от калорийности

388,10

918,38

561,54

56,15

54,00

103,99

0,00

109,37

0,00

918,38

Итого за период

Среднее за период

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)

Выполнение, %

Содержание, % от калорийности

388,10

918,38

561,54

56,15

54,00

103,99

0,00

109,37

0,00

918,38

Итого за период

Среднее за период

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)

Выполнение, %

Содержание, % от калорийности

388,10

918,38

561,54

56,15

54,00

103,99

0,00

109,37

0,00

918,38