

Утверждаю

Директор ООО «Комфорт»

Поматиллов С.С.



Согласовано

Директор МАОУ НОШ № 43

Тиунова Е.В.



Примерное 2-х разовое меню на 10 дней для общеобразовательных учреждений
города Нижнего Тагила в 2026 году

(возрастная группа с 7 до 11 лет)

Период действия меню: с 04.05.2026-31.08.2026

Вторник, первая неделя

Завтрак

4/56	Омлет натуральный с маслом сливочным	150	17,60	20,97	3,56	2,46	269,70	243,97	22,07	277,75	2,34	277,13	306,68	1,93	0,08	0,32
11/56	Чай "Каркаде" с сахаром	200	0,18	0,04	0,05	13,75	53,14	0,40	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,32	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
-	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	30	1,32	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	100	0,52	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'		500	20,94	17,60	22,01	47,97	463,47	286,17	61,97	386,85	7,58	277,13	313,78	3,03	0,24	13,32

Обед

6/63	Суп с макаронными изделиями	250	11,00	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 птицы (филе бедра куриного) с куркумой	200	15,55	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
11/1	Напиток ассорти из ягод	200	0,14	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	40	2,64	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	0,48	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'		730	31,97	27,40	12,07	141,15	838,70	90,75	103,68	397,55	6,10	53,28	290,33	5,00	0,34	8,69
Итого за день			52,91	49,41	16,68	189,12	1302,17	376,92	165,65	784,40	13,68	330,41	604,11	8,03	0,58	22,01

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-

11 лет)

Выполнение, %

Содержание, % от калорийности

Соотношение Б:Ж:У

Соотношение Са:Р

49,00

40,00

11,00

1:1,5:4,3

1:1,7

36,00

100,33

77,78

0,00

212,80

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

Вторник, вторая неделя

Завтрак

	Гуляш из птицы (филе куриное)	90	16,30	16,13	17,10	8,19	4,40	127,46	8,40	44,35	195,39	0,30	35,20	296,90	4,00	0,17	0,50
5/54	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	3,65	0,04	4,07	0,66	48,42	200,44	13,23	7,91	43,99	0,81	19,80	22,28	0,86	0,06	0,00
11/54	Чай с сахаром	200	0,24	0,00	0,05	0,06	14,07	55,61	2,86	0,73	1,34	0,08	0,00	7,79	0,01	0,00	2,36
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	3,96	0,00	0,60	0,72	25,02	116,00	4,40	6,60	17,00	0,40	0,00	0,00	0,34	0,03	0,00
-	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	30	3,96	0,00	0,24	0,72	25,02	116,00	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04	0,00
	Итого за 'Завтрак'	500	28,11	16,17	22,06	10,35	116,93	615,50	35,89	68,99	289,32	2,37	55,00	327,17	5,49	0,30	2,86

Обед

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	90	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 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	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'	730	27,80	16,77	30,63	16,74	91,50	887,09	141,96	149,56	526,51	7,60	66,34	739,63	9,39	0,47	11,62

Итого за день

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7. 11 лет)

Выполнение, %

Соержание, % от калорийности

Соотношение Б:Ж:У

Соотношение Са:Р

111,6

106,54

43,00

42,00

99,02

102,48

0,00

0,00

0,00

7,20

420,00

700,00

0,00

102,80

0,00

113,89

99,25

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

Четверг, вторая неделя

Завтрак

1/11	Запеканка (сырники) творожная	150	25,20	24,08	15,85	2,55	20,02	325,77	221,65	32,15	282,24	0,83	40,98	103,88	1,27	0,04	0,36
1/17	Молоко ступенное	30	2,16	2,16	2,55	0,00	10,65	95,22	92,10	10,20	65,70	0,06	12,60	14,10	0,06	0,02	0,30
1/17	Чай "Каркаде" с сахаром	200	0,18	0,00	0,04	0,05	9,75	53,14	0,40	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	3,96	0,00	0,60	0,72	25,02	116,00	4,40	6,60	17,00	0,40	0,00	0,00	0,34	0,03	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	10,50	14,10	47,40	1,17	0,00	0,30	0,42	0,05	0,00
	Печенье	60	2,20	0,00	2,90	0,52	22,30	125,20	2,90	11,70	0,90	2,86	0,00	6,50	0,26	0,04	0,00
	Итого за 'Завтрак'	500	35,68	26,24	22,30	4,20	100,25	773,34	331,95	74,75	413,24	5,36	53,58	124,78	2,35	0,18	0,66

Обед

6/63	Суп с макаронными изделиями	250	9,00	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	0,74
9/60	Птица (филе куриное) тушенная в соусе с овощами	200	11,64	16,13	15,60	8,19	14,80	372,80	31,49	44,35	195,39	2,22	35,20	296,90	4,00	0,17	0,65
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 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
	Итого за 'Обед'	730	26,16	20,02	27,25	13,04	120,23	774,55	89,50	99,45	385,76	6,51	63,66	781,06	7,86	0,38	2,51
	Итого за день		61,84	46,26	49,55	17,24	220,48	1547,89	421,45	174,20	799,00	11,87	117,24	905,84	10,21	0,56	3,17
	Норма (СанПин 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)		46,20	0,00	47,40	0,00	201,00	1410,00	660,00	150,00	660,00	7,20	420,00	700,00	0,00	0,72	36,00
	Выполнение, %		100,50	0,00	100,57	0,00	100,12	100,14	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	104,50	0,00	99,40	112,28

Содержание, % от калорийности

34,00

52,00

Соотношение Б:Ж:У

1:1,1:3,7

Соотношение Са:Р

1:2,6

Пятница, вторая неделя

Завтрак

1/50	Бутерброд с маслом 20/10 г (батон витаминизированный)	30	3,76	2,27	3,05	0,16	15,15	93,76	90,16	6,17	61,74	0,31	25,48	28,80	0,27	0,03	0,07
2/61-1	Каша жидкая молочная рисовая с маслом и яблоками	250	5,98	5,63	6,20	0,34	31,04	233,13	216,48	39,05	196,86	0,53	62,96	0,19	0,09	0,17	0,94
11/59	Кофейный напиток	200	1,64	2,90	1,73	0,60	14,19	119,57	110,63	26,97	101,09	0,90	12,00	22,12	0,01	0,03	0,52
-	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"	500	12,70	10,80	11,22	1,34	68,72	485,14	424,27	81,59	391,29	2,52	100,44	51,31	0,65	0,27	1,53

Обед

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	90	11,67	11,68	16,98	2,12	11,12	262,00	13,04	22,55	131,51	1,79	0,00	1,73	0,30	0,30	0,11
5/54	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	3,65	0,04	4,07	0,66	48,42	200,44	13,23	7,91	43,99	0,81	19,80	22,28	0,86	0,06	0,00
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	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	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 "Обед"	750	23,45	14,93	32,33	11,33	114,05	799,68	104,90	102,98	323,42	8,34	27,12	632,29	4,62	0,67	18,14
	Итого за день		36,15	25,73	43,55	12,67	182,77	1284,82	529,17	184,57	714,71	10,86	127,56	683,60	5,27	0,94	19,67

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7.

11 лет)

Выполнение, %

Содержание, % от калорийности

Соотношение Б:Ж:У

Соотношение Са:Р

1,2:1,3,8

1:1,4

Итого за период

Среднее за период

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7.

11 лет)

Выполнение, %

Содержание, % от калорийности

459,03

45,90

46,20

99,36

435,55

417,63

41,76

47,40

88,11

869,02

1865,69

186,57

201,00

99,40

12865,91

1286,59

1410,00

91,25

3637,45

363,75

150,00

0,00

1201,05

120,11

660,00

0,00

5041,60

504,16

7,20

0,00

4258,63

425,86

700,00

60,84

2221,54

222,15

420,00

0,00

22,79

2,28

0,00

218,06

69,39

6,94

7,20

0,00

462

5,27

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00