

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 учебном году

(возрастная группа с 7 до 11 лет)

Период действия меню: с 01.09.2026-23.10.2026

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ 2-х разового питания 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								
Завтрак								
1/57	Бутерброд с сыром и маслом сливочным на батоне витаминизированном 20/10/10 г	40	6,15	2,35	9,15	0,16	19,70	213,50
2/71	Каша молочная "Дружба" (греча, рис) с маслом сливочным	210	8,20	3,00	8,90	1,36	31,20	268,00
11/54	Чай лимонный	200	0,24	0,00	0,05	0,06	14,07	55,61
-	Хлеб ржаной	50	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01
Итого за 'Завтрак'			16,57	5,35	18,46	1,94	77,48	595,12
Обед								
6/57	Суп картофельный с бобовыми	250	7,40	2,91	7,77	3,20	25,16	208,00
6/66	Гренки	10	1,13	0,00	0,11	0,13	7,42	35,27
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
11/7	Напиток из вишни	200	0,18	0,00	0,05	0,06	5,63	37,58
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,67
-	Хлеб ржаной	30	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,67
Итого за 'Обед'			25,87	14,73	23,44	10,89	109,81	684,29
Итого за день			42,44	20,08	41,90	12,83	187,29	1279,41
Норма (СанПиН 2.3/2.4.4282-26 7-11 лет)			46,20	0,00	47,40	0,00	201,00	1410,00
Выполнение, %			100,28	0,00	100,36	0,00	109,02	103,71
Содержание, % от калорийности			19,00		38,00		44,00	
Соотношение Б:Ж:У			1,1:1,2:7					
Соотношение Са:Р			1:1,4					

Завтрак

1/57	Бутерброд с сыром и маслом сливочным на батоне витаминизированном 20/10/10 г	40	5,13	2,35	6,15	0,16	19,70	213,00
2/57	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	210	9,78	1,97	10,90	0,13	31,20	169,50
11/59	Кофейный напиток	200	3,64	2,90	2,73	0,60	24,19	129,57
-	Хлеб ржаной	50	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,68
Итого за 'Завтрак'		500	19,87	7,22	20,02	1,13	83,43	550,75

Обед

6/51	Борщ с капустой и картофелем со сметаной на бульоне из птицы	250	5,55	3,05	5,89	8,04	17,95	159,79
9/17	Плов из птицы (филе бедра куриного) с куркумой	200	15,55	12,97	15,70	7,18	48,29	408,60
11/1	Напиток ассорти из ягод	200	0,14	0,00	0,10	0,10	1,50	83,96
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	5,28	0,00	0,96	0,48	33,36	77,34
-	Хлеб ржаной	30	5,28	0,00	0,96	0,48	33,36	77,34

Итого за 'Обед'

Итого за день

Норма (СанПиН 2.3/2.4.4282-26 7-11 лет)

Выполнение, %

Содержание, % от калорийности

Соотношение Б:Ж:У

Соотношение Са:Р

31,80	16,02	23,61	16,28	134,46	807,03	77,34
51,67	23,24	43,63	17,41	217,89	1357,78	
46,20	0,00	47,40	0,00	201,00	1410,00	
101,58	0,00	105,40	0,00	100,21	98,49	
11,00		40,00		49,00		
1:1,5:4,3						
1:1,7						

Среда, первая неделя

Завтрак

9/16	Фрикаделька "Школьная" куриная (филе бедра)	90	12,50	14,18	13,05	2,11	17,44	223,10
5/78	Булгур с овощами	150	5,40	5,50	6,13	8,10	30,96	209,50
11/56	Чай с сахаром	200	0,18	0,00	0,04	0,05	13,75	53,14
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,67
-	Хлеб ржаной	20	1,30	0,00	0,20	0,36	6,70	39,00

Итого за 'Завтрак'

Обед

6/63	Суп с макаронными изделиями на бульоне из птицы	250	11,00	3,89	10,64	3,83	58,00	191,44
8/35	Жаркое по домашнему со свиной	200	16,58	11,44	19,50	6,46	68,38	327,07
11/53	Напиток из плодов шиповника	200	0,24	0,00	0,05	0,06	0,30	55,61
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,67
-	Хлеб ржаной	30	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,67

Итого за 'Обед'

Итого за день

Норма (СанПиН 2.3/2.4.4282-26 7-11 лет)

Выполнение, %

Содержание, % от калорийности

Соотношение Б:Ж:У

Соотношение Са:Р

710

30,46

15,33

30,67

10,83

143,36

651,45

51,16

35,01

50,33

21,69

220,55

1214,86

46,20

0,00

47,40

0,00

201,00

1410,00

99,87

0,00

116,35

0,00

100,80

106,41

12,00

1:1,3:4,6

34,00

55,00

55,00

55,00

1:1,3:4,6

1:1,4

34,00

55,00

55,00

55,00

Завтрак

1/57	Бутерброд с сыром и маслом сливочным на батоне витаминизированном 20/10/10 г	40	6,15	2,35	9,15	0,16	19,70	213,50
2/60	Каша жидкая молочная пшеничная с маслом сливочным	210	9,98	5,16	10,81	1,38	43,48	308,26
11/12	Чай с молоком	200	3,00	2,90	3,20	0,60	14,40	96,00
-	Хлеб ржаной	50	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35
Итого за 'Завтрак'		500	15,62	8,06	14,49	2,46	74,56	481,61

Обед

6/65	Суп-пюре из разных овощей	250	4,11	1,03	4,77	0,37	59,23	143,13
6/66	Гренки пшеничные	10	1,13	0,00	0,11	0,13	7,42	
8/26	Греча по-Царски с мясом и овощами со свиной б/к	200	12,67	11,68	18,98	2,12	16,12	272,00
11/5	Напиток из черноплудой рябины	200	0,18	0,00	0,07	0,07	21,67	83,45
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	5,28	0,00	0,96	0,48	33,36	77,34
-	Хлеб ржаной	30	5,28	0,00	0,96	0,48	33,36	77,34
Итого за 'Обед'		720	28,65	12,71	25,85	3,65	171,16	653,26

Итого за день

Норма (СанПиН 2.3/2.4.282-26 7-11 лет)
 Выполнение, %
 Содержание, % от калорийности
 Соотношение Б:Ж:У
 Соотношение Са:Р

44,27	20,77	40,34	6,11	245,72	1134,87
46,20	0,00	47,40	0,00	201,00	1410,00
100,56	0,00	99,65	0,00	101,45	100,20
17,00	25,00			57,00	
1,6:1:5,2					
1:1,5					

Завтрак

1/50	Бутерброд с маслом 20/10 г (батон витаминизированный)	30	4,23	2,27	4,96	0,16	38,70	228,90
4/56	Омлет натуральный с маслом сливочным	150	13,79	13,79	14,60	2,70	23,40	266,70
11/56	Чай "Каркаде" с сахаром	200	0,18	0,00	0,04	0,05	13,75	53,14
-	Хлеб ржаной	20	1,30	0,00	0,20	0,36	6,70	39,00
-	Фрукт свежий	130	0,52	0,00	0,52	0,52	15,08	63,28

Итого за 'Завтрак'

Обед 530 20,02 16,06 20,32 3,79 97,63 651,02

6/70	Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне из птицы	250	5,55	3,05	7,80	8,04	15,95	199,79
10/14	Котлета "Флотская" из рыбы (филе минтая) с отрубями, панированная 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
11/1	Напиток ассорти из ягод	200	0,14	0,00	0,10	0,10	1,50	83,96
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	5,28	0,00	0,96	0,48	33,36	77,34
-	Хлеб ржаной	30	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,67

Итого за 'Обед'

Итого за день 750 30,97 18,40 18,20 13,92 82,35 688,59

Норма (СанПиН 2.3/2.4.4282-26 7-11 лет)

Выполнение, %

Содержание, % от калорийности

Соотношение Б:Ж:У

Соотношение Са:Р

50,99 34,46 38,52 17,71 179,98 1339,61 46,20 0,00 201,00 1410,00 100,65 0,00 102,78 99,70 16,00 32,00 1,1:1:3,7 1:1,5

Завтрак

1/57	Бутерброд с сыром и маслом сливочным на батоне витаминизированном 20/10/10 г	40	6,15	2,35	9,15	0,16	19,70	213,50
2/5	Каша молочная Ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	210	5,20	5,63	6,80	2,09	26,90	295,48
11/54	Чай лимонный	200	0,24	0,00	0,05	0,06	14,07	55,61
-	Хлеб ржаной	50	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35
Итого за 'Завтрак'		500	8,08	5,63	7,33	2,63	57,65	428,44

Обед

6/73	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне из птицы	250	5,44	3,21	11,25	7,07	12,32	168,07
8/27	Плов со свиной и куркумой	200	12,71	12,97	16,36	7,18	52,44	433,77
11/7	Напиток из вишни	200	0,18	0,00	0,05	0,06	9,63	37,58
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,67
-	Хлеб ржаной	30	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,67
Итого за 'Обед'		710	20,97	16,18	28,14	14,79	91,07	716,76

Итого за день

Норма (СанПиН 2.3/2.4.4282-26 7-11 лет)

Выполнение, %

Содержание, % от калорийности

Соотношение Б:Ж:У

Соотношение Са:Р

29,05
46,20
96,13
16,00
1,1:1:3,7
1:1,7

28,14
35,47
47,40
119,07
32,00

14,79
17,42
0,00
0,00

91,07
148,72
201,00
106,51
52,00

716,76
1145,20
1410,00
110,66

Вторник, вторая неделя

Завтрак

1/57	Бутерброд с сыром и маслом сливочным на батоне витаминизированном 20/10/10 г	40	6,15	2,35	9,15	0,16	19,70	213,50
2/64	Каша жидкая пшеничная с маслом сливочным	210	9,65	1,97	7,69	0,13	33,60	203,40
11/12	Чай с молоком	200	3,00	2,90	3,20	0,60	14,40	96,00
-	Хлеб ржаной	50	3,96	0,00	0,24	0,72	25,02	116,00
Итого за 'Завтрак'		500	22,76	7,22	20,28	1,61	92,72	628,90

Обед

6/57	Суп картофельный с бобовыми на бульоне из птицы	250	12,44	2,91	7,77	3,20	25,16	208,00
9/66	Жаркое по-домашнему с птицей (филе куриное)	200	11,64	16,13	15,60	8,19	14,80	372,80
11/1	Напиток ассорти из ягод	200	0,14	0,00	0,10	0,10	1,50	83,96
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,67
-	Хлеб ржаной	30	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,67
Итого за 'Обед'		710	26,86	19,04	23,95	11,97	58,14	742,10

Итого за день

Норма (СанПиН 2.3/2.4.4282-26 7-11 лет)
 Выполнение, %
 Содержание, % от калорийности
 Соотношение Б:Ж:У
 Соотношение Са:Р

26,86 49,62 46,20 98,38 15,00 1:1,3:2,8 1:1,6
 19,04 26,26 0,00 0,00 0,00 11,97 13,58 0,00 0,00 23,95 44,23 47,40 106,54 43,00 58,14 150,86 201,00 99,02 42,00
 742,10 1371,00 1410,00 102,48

Среда, вторая неделя

Завтрак

9/3	Гуляш из птицы (филе куриное)	90	9,85	16,13	12,12	8,19	9,45	154,56
5/78	Булгур с овощами	150	5,60	5,50	7,56	8,10	34,20	251,93
11/56	Чай с сахаром	200	0,18	0,00	0,04	0,05	13,75	53,14
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,67
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,68
Итого за 'Завтрак'		500	18,27	21,63	20,20	16,82	74,08	536,97

Обед

6/56	Суп из овощей на бульоне из птицы	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	30	5,28	0,00	0,96	0,48	33,36	77,34
-	Хлеб ржаной	30	5,28	0,00	0,96	0,48	33,36	77,34
Итого за 'Обед'		750	39,36	14,85	26,54	20,78	145,49	815,50
Итого за день			57,63	36,48	46,74	37,60	219,57	1352,48
Норма (СанПиН 2.3/2.4.4282-26 7-11 лет)			46,20	0,00	47,40	0,00	201,00	1410,00
Выполнение, %			96,93	0,00	103,97	0,00	100,00	105,97
Содержание, % от калорийности			12,00		34,00			
Соотношение Б:Ж:У			1:1,2:4,4					
Соотношение Са:Р			1:1,5					

Четверг, вторая неделя

Завтрак

1/57	Бутерброд с сыром и маслом сливочным на батоне витаминизированном 20/10/10 г	40	6,15	2,35	9,15	0,16	19,70	213,50
2/61-1	Каша жидкая молочная рисовая с маслом и яблоками	210	5,98	5,63	6,20	0,34	31,04	233,13
11/59	Кофейный напиток	200	1,64	2,90	1,73	0,60	14,19	119,57
-	Хлеб ржаной	50	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01
Итого за 'Завтрак'		500	15,75	10,88	17,44	1,46	77,44	624,21

Обед

6/63	Суп с макаронными изделиями на бульоне из птицы	250	9,00	3,89	10,64	3,83	58,00	191,44
10/5	Филе минтая тушенное с овощами	90	13,55	12,97	13,89	7,18	24,29	306,80
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	21,67	83,45
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	5,28	0,00	0,96	0,48	33,36	77,34
-	Хлеб ржаной	30	5,28	0,00	0,96	0,48	33,36	77,34
Итого за 'Обед'		750	36,57	17,61	30,12	12,50	185,08	878,20

Итого за день

Норма (СанПиН 2.3/2.4.4282-26 7-11 лет)

Выполнение, %

Содержание, % от калорийности

Соотношение Б:Ж:У

Соотношение Са:Р

1:1,1:3,7

1:2,6

12,50

13,96

0,00

0,00

30,12

47,56

47,40

100,57

34,00

185,08

262,52

201,00

100,12

52,00

878,20

1502,41

1410,00

100,14

Пятница, вторая неделя

Завтрак

3/11	Запеканка (сырники) творожная	150	25,20	24,08	15,85	2,55	20,02	325,77
-	Молоко стуженное	30	2,16	2,16	2,55	0,00	10,65	95,22
11/17	Чай "Каркаде" с сахаром	200	0,18	0,00	0,04	0,05	9,75	53,14
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	3,96	0,00	0,60	0,72	25,02	116,00
-	Хлеб ржаной	30	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,68
-	Фрукт свежий	100	0,52	0,00	0,52	0,52	15,08	63,28

Итого за 'Завтрак'

Обед

6/75	Борщ с морской капустой и со сметаной на бульоне из птицы	250	5,31	3,21	10,73	8,00	16,16	176,44
9/18	Котлета куриная (филе грудки) панированная в сухарях	90	13,40	11,68	8,20	7,30	7,90	163,50
5/74	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	2,70	0,04	4,00	0,59	36,62	124,83
11/7	Напиток из вишни	200	0,18	0,00	0,05	0,06	5,63	37,58
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,67
-	Хлеб ржаной	30	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,67

Итого за 'Обед'

Итого за день

Норма (СанПиН 2.3/2.4.4282-26 7-11 лет)

Выполнение, %

Содержание, % от калорийности

Соотношение Б:Ж:У

Соотношение Са:Р

750

14,93

23,46

16,43

82,99

579,69

41,17

42,74

19,99

156,77

1208,50

0,00

47,40

0,00

201,00

1410,00

0,00

112,07

0,00

100,15

103,30

17,00

31,00

52,00

52,00

52,00

1,2:1:3,8

1:1,4

1:1,4

1:1,4

1:1,4

Итого за период

Среднее за период

Норма (СанПиН 2.3/2.4.4282-26 7-11 лет)

Выполнение, %

Содержание, % от калорийности

65,13

431,46

47,66

1989,88

12906,12

6,51

43,15

4,77

198,99

1290,61

0,00

47,40

0,00

201,00

1410,00

0,00

91,02

0,00

99,40

91,53

459,88

895,01

895,01

895,01

895,01