

Утверждаю

Директор ООО «Комфорт»

Поматилев С.С.



Директор МАOU СОШ №19

Белова С.А.



Примерное меню завтраков (1 смена) на 10 дней для общеобразовательных учреждений

Академического района в 2023-2024 учебном году

(возрастная группа с 7 до 11 лет)

Период действия меню: с 09.01.2024 по 31.05.2024

Вторник, вторая неделя

Завтрак

4/54	Омлет с сыром	150	17,60	17,60	20,97	3,56	2,46	269,70	243,97	22,07	277,75	2,54	297,75	329,73	2,36	0,08	0,32
11/56	Чай с сахаром	200	0,18	0,00	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
-	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 ржаной 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'			21,16	17,60	22,36	4,97	50,29	478,70	276,56	49,77	340,65	6,61	297,75	336,43	3,24	0,18	13,32
Итого за день			21,16	17,60	22,36	4,97	50,29	478,70	276,56	49,77	340,65	6,61	297,75	336,43	3,24	0,18	13,32
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)			77,00	0,00	79,00	0,00	335,00	2350,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	700,00	0,00	1,40	60,00
Выполнение, %			27,48	0,00	28,30	0,00	15,01	20,37	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	48,06	0,00	12,86	22,20
Содержание, % от калорийности			18,00		43,00		38,00										
Соотношение Б:Ж:У			1:1,1:2,2														
Соотношение Са:Р			1:1,2														

Среда, вторая неделя

Завтрак

1/57	Бутерброд с сыром и маслом сливочным 20/10/10 г (батон витаминизированный)	40	3,84	2,35	10,15	0,16	10,28	148,51	92,51	6,17	64,68	0,33	64,68	73,80	0,37	0,03	0,07
2/57	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	5,97	2,35	5,26	0,52	33,67	201,10	115,21	27,24	183,37	0,73	19,20	35,60	0,64	0,10	0,42
12/2	Соус из малины	30	0,14	0,00	0,09	0,09	9,20	36,14	7,41	3,70	6,74	0,23	0,00	5,84	0,11	0,00	1,77
11/51	Какао с молоком	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 ржаной 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	0,07	0,00
Итого за 'Завтрак'			16,23	7,60	18,71	1,84	94,02	592,68	339,76	82,88	419,08	3,75	95,88	137,76	1,69	0,23	2,77
Итого за день			16,23	7,60	18,71	1,84	94,02	592,68	339,76	82,88	419,08	3,75	95,88	137,76	1,69	0,23	2,77
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)			77,00	0,00	79,00	0,00	335,00	2350,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	700,00	0,00	1,40	60,00
Выполнение, %			21,08	0,00	23,68	0,00	28,07	25,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	19,68	0,00	16,43	4,62
Содержание, % от калорийности			11,00		29,00		59,00										
Соотношение Б:Ж:У			1:1,2:5,3														
Соотношение Са:Р			1:1,2														

