

Утверждаю

Директор ООО «Комфорт»

Поматилев С.С.



Согласовано  
Директор МАОУ СОШ №19

Белова С.А.



Примерное меню обедов (2 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

**Обед**

7/34	Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом	80	2,08	1,03	5,81	4,77	6,83	84,08	65,11	16,79	52,34	0,96	8,23	11,02	2,20	0,01	1,50
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
8/26	Тефтели мясные (говядина, свинина) с отрубями	90	12,67	11,68	18,98	2,12	6,12	245,00	13,04	22,55	131,51	1,79	0,00	0,00	1,73	0,30	0,11
5/77	Макаронные изделия отварные с овощами	150	5,65	0,04	4,07	0,66	35,42	200,44	13,23	7,91	43,99	0,81	19,80	22,28	0,86	0,06	0,00
12/51	Соус томатный	30	0,30	0,00	0,55	0,62	2,07	14,20	2,17	2,52	4,86	0,10	0,00	66,00	0,32	0,00	0,40
11/1	Напиток ассорти из красных ягод	200	0,14	0,00	0,10	0,10	21,64	83,96	5,43	1,33	2,98	0,14	0,00	1,60	0,20	0,00	1,20
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,38	44,78	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>28,92</b>	<b>15,96</b>	<b>41,13</b>	<b>15,71</b>	<b>102,12</b>	<b>879,20</b>	<b>161,91</b>	<b>88,02</b>	<b>343,27</b>	<b>5,83</b>	<b>45,09</b>	<b>531,79</b>	<b>9,46</b>	<b>0,48</b>	<b>15,57</b>
<b>Итого за день</b>			<b>28,92</b>	<b>15,96</b>	<b>41,13</b>	<b>15,71</b>	<b>102,12</b>	<b>879,20</b>	<b>161,91</b>	<b>88,02</b>	<b>343,27</b>	<b>5,83</b>	<b>45,09</b>	<b>531,79</b>	<b>9,46</b>	<b>0,48</b>	<b>15,57</b>
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)			77,00	54,00	79,00	60,00	335,00	2350,00	1100,00	250,00	110,00	12,00	700,00	700,00	700,00	1,40	60,00
Выполнение, %			37,56	29,56	52,06	26,18	30,48	37,41	14,72	35,21	312,06	48,58	6,44	75,97	1,35	34,29	25,95
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**

7/48	Салат из свежих овощей	80	1,33	0,00	4,81	4,81	7,75	76,75	29,74	9,49	18,62	0,37	0,00	1,80	2,17	0,02	26,46
6/2	Борщ с морской капустой и сметаной	250	5,31	3,21	10,73	8,00	16,16	176,44	50,08	49,84	80,93	3,42	7,32	435,96	4,42	0,05	8,23
9/60	Птица тушенная в соусе с овощами	200	22,64	16,13	9,83	8,19	17,59	247,46	31,49	44,35	195,39	2,22	35,20	296,90	4,00	0,17	9,08
11/56	Чай "Каркаде" 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
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	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
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>34,74</b>	<b>19,34</b>	<b>26,15</b>	<b>21,79</b>	<b>90,69</b>	<b>720,69</b>	<b>125,71</b>	<b>122,48</b>	<b>358,14</b>	<b>7,61</b>	<b>42,52</b>	<b>735,06</b>	<b>11,15</b>	<b>0,31</b>	<b>43,77</b>
<b>Итого за день</b>			<b>34,74</b>	<b>19,34</b>	<b>26,15</b>	<b>21,79</b>	<b>90,69</b>	<b>720,69</b>	<b>125,71</b>	<b>122,48</b>	<b>358,14</b>	<b>7,61</b>	<b>42,52</b>	<b>735,06</b>	<b>11,15</b>	<b>0,31</b>	<b>43,77</b>
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)			77,00	54,00	79,00	60,00	335,00	2350,00	1100,00	250,00	110,00	12,00	700,00	700,00	700,00	1,40	60,00
Выполнение, %			45,12	35,81	33,10	36,32	27,07	30,67	11,43	48,99	325,58	63,42	6,07	105,01	1,59	22,14	72,95
Содержание, % от калорийности			20,00		34,00		46,00										
Соотношение Б:Ж:У			1,3:1:3,1														
Соотношение Са:Р			1:2,8														

