

Утверждаю

Директор ООО «Комфорт»

Поматилон 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 12 лет и старше)

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	100	2,60	1,29	7,26	5,96	8,54	105,10	81,38	20,98	65,42	1,21	10,29	13,77	2,75	0,01	1,87
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	100	14,07	12,98	21,09	2,36	6,80	272,22	14,49	25,06	146,12	1,99	0,00	0,00	1,92	0,33	0,12
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
5/77	Макаронные изделия отварные с овощами	180	6,78	0,05	4,89	0,80	42,50	240,52	15,88	9,49	52,79	0,97	23,76	26,73	1,03	0,08	0,00
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	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
Итого за 'Обед'			33,29	17,53	45,75	17,52	119,93	1006,20	189,28	105,70	411,36	7,22	51,11	539,19	10,65	0,56	15,95
Итого за день			33,29	17,53	45,75	17,52	119,93	1006,20	189,28	105,70	411,36	7,22	51,11	539,19	10,65	0,56	15,95
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)			90,00	0,00	92,00	0,00	383,00	2720,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	900,00	0,00	1,60	70,00
Выполнение, %			36,99	0,00	49,73	0,00	31,31	36,99	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	59,91	0,00	35,00	22,79
Содержание, % от калорийности			14,00		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	100	1,67	0,00	6,01	6,01	9,69	95,93	37,17	11,87	23,27	0,46	0,00	2,25	2,72	0,02	33,08
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	250	28,30	20,16	12,29	10,24	21,99	309,32	39,36	55,44	244,24	2,77	44,00	371,12	5,00	0,21	11,35
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	35	3,31	0,00	0,33	0,33	23,45	111,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб ржаной 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
Итого за 'Обед'			40,75	23,37	29,76	24,99	97,55	804,80	137,51	131,25	395,84	7,86	51,32	809,63	12,56	0,33	52,66
Итого за день			40,75	23,37	29,76	24,99	97,55	804,80	137,51	131,25	395,84	7,86	51,32	809,63	12,56	0,33	52,66
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)			90,00	0,00	92,00	0,00	383,00	2720,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	900,00	0,00	1,60	70,00
Выполнение, %			45,28	0,00	32,35	0,00	25,47	29,59	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	89,96	0,00	20,63	75,23
Содержание, % от калорийности			21,00		34,00		45,00										
Соотношение Б:Ж:У			1,4:1:3														
Соотношение Са:Р			1:2,9														

