

Утверждаю

Директор ООО «Комфорт»

Поматилов С.С.



Директор МБОУ СОШ № 19

Согласовано

МБОУ СОШ № 19

Белова С.А.



Примерное 2-х разовое меню для детей с исключением молока и молочных продуктов на 10 дней для общеобразовательных учреждений Академического района в 2023-2024 учебном году

(возрастная группа с 12 лет и старше)

Период действия меню: с 09.01.2023 по 31.12.2023





















Пятница, вторая неделя

**Завтрак**

4/57	Яйцо отварное	50	6,35	6,35	5,75	0,00	0,35	78,48	27,50	6,00	96,00	1,25	125,00	130,00	0,30	0,04	0,00
2/73 (МР 2.4.0162-19 № 54-29к-2020)	Каша вязкая геркулесовая на воде с растительным маслом	250	7,53	0,00	16,04	16,04	43,65	344,61	36,10	76,86	191,75	2,23	0,00	0,00	6,50	0,24	0,00
12/1	Соус из черники	40	0,23	0,00	0,13	0,00	10,96	43,57	4,02	1,22	3,45	0,17	0,00	0,00	0,30	0,00	0,86
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	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 'Завтрак'</b>			<b>17,15</b>	<b>6,35</b>	<b>22,79</b>	<b>16,93</b>	<b>87,70</b>	<b>612,37</b>	<b>79,41</b>	<b>100,07</b>	<b>339,80</b>	<b>4,87</b>	<b>125,00</b>	<b>130,20</b>	<b>7,72</b>	<b>0,34</b>	<b>0,86</b>

**Обед**

7/82	Салат "Бурячок" (свекла, горошек конс., яблоки, лук зелёный, масло раст.)	100	1,59	0,00	4,99	4,99	9,72	87,73	42,30	14,25	29,41	0,56	0,00	0,00	2,30	0,02	25,83
6/57	Суп картофельный с бобовыми	250	8,88	2,91	7,77	3,20	23,16	192,21	43,14	39,60	106,65	2,47	18,36	411,80	1,99	0,22	4,94
9/16	Фрикаделька "Школьная" куриная	100	20,94	15,74	3,60	2,34	7,26	144,48	18,93	18,44	134,10	1,34	28,35	35,44	1,75	0,09	0,61
5/52	Картофель отварной с маслом растительным	180	3,94	0,90	5,11	0,56	27,50	170,20	55,83	39,29	117,14	1,44	29,77	37,99	0,21	0,16	10,99
11/15	Кисель витаминизированный "Витошка"	200	0,00	0,00	0,00	0,00	18,63	71,53	0,15	0,00	0,00	0,01	78,00	0,00	0,00	0,15	4,82
-	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	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>39,31</b>	<b>19,55</b>	<b>21,97</b>	<b>11,59</b>	<b>113,37</b>	<b>794,38</b>	<b>167,35</b>	<b>120,98</b>	<b>418,90</b>	<b>6,60</b>	<b>154,48</b>	<b>485,43</b>	<b>6,53</b>	<b>0,68</b>	<b>47,19</b>
<b>Итого за день</b>			<b>39,31</b>	<b>19,55</b>	<b>21,97</b>	<b>11,59</b>	<b>113,37</b>	<b>794,38</b>	<b>167,35</b>	<b>120,98</b>	<b>418,90</b>	<b>6,60</b>	<b>154,48</b>	<b>485,43</b>	<b>6,53</b>	<b>0,68</b>	<b>47,19</b>
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, %			43,68	0,00	23,88	0,00	29,60	29,21	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	53,94	0,00	42,50	67,41
Содержание, % от калорийности			20,00		26,00		54,00										
Соотношение Б:Ж:У			1,8:1:4,7														
Соотношение Са:Р			1:2,5														
<b>Итого за период</b>			<b>412,01</b>	<b>147,50</b>	<b>433,52</b>	<b>166,36</b>	<b>1313,55</b>	<b>8578,86</b>	<b>1512,74</b>	<b>1172,52</b>	<b>3982,21</b>	<b>64,24</b>	<b>1072,47</b>	<b>13134,80</b>	<b>87,49</b>	<b>104,07</b>	<b>538,00</b>
<b>Среднее за период</b>			<b>41,20</b>	<b>14,75</b>	<b>43,35</b>	<b>16,64</b>	<b>131,35</b>	<b>857,89</b>	<b>151,27</b>	<b>117,25</b>	<b>398,22</b>	<b>6,42</b>	<b>107,25</b>	<b>1313,48</b>	<b>8,75</b>	<b>10,41</b>	<b>53,80</b>
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	1,40	70,00
Выполнение, %			45,78	0,00	47,12	0,00	34,30	31,54	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	145,94	0,00	743,36	76,86
Содержание, % от калорийности			19,21		45,48		#ДЕЛ/0!										

\* Блюда (изделия) изготовлены с использованием йодированной соли