

Утверждаю

Директор ООО «Комфорт»

Поматилов С.С.



Согласовано  
Директор МАОУ 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 09.01.2024 по 31.05.2024

## ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ 2-х разового питания для детей от 12 лет и старше, с исключением молока и молочных продуктов

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
<b>Понедельник, первая неделя</b>																	
<b>Завтрак</b>																	
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
2/77 (MP 2.4.0162-19 № 54-33к-2020)	Каша вязкая рисовая на воде с растительным маслом	250	3,60	0,00	12,75	12,75	41,88	296,55	8,65	25,20	74,34	0,56	0,00	0,00	5,71	0,04	0,00
12/2	Соус из малины	35	0,16	0,00	0,10	0,10	10,73	42,17	8,64	4,32	7,86	0,26	0,00	6,81	0,12	0,00	2,07
11/54	Чай лимонный	200	0,24	0,00	0,05	0,06	14,07	55,61	2,86	0,73	1,34	0,08	0,00	0,14	0,01	0,00	1,12
-	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>13,21</b>	<b>6,35</b>	<b>19,49</b>	<b>13,75</b>	<b>86,03</b>	<b>565,38</b>	<b>59,05</b>	<b>52,25</b>	<b>228,14</b>	<b>3,33</b>	<b>125,00</b>	<b>137,15</b>	<b>6,76</b>	<b>0,15</b>	<b>3,19</b>
<b>Обед</b>																	
7/80	Салат из отварной свеклы с солеными огурцами, яйцом и растительным маслом	100	1,29	0,00	5,97	5,97	7,97	86,23	30,76	18,34	35,44	1,12	0,00	2,46	2,74	0,01	2,41
6/73	Щи из свежей капусты с картофелем	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
20/9	Печень куриная по-строгановски без сметаны	100	17,30	14,34	6,20	1,59	4,60	145,00	45,83	17,41	112,59	1,17	28,48	36,08	1,29	0,09	0,37
5/58	Макаронные изделия отварные с маслом растительным	180	6,73	0,00	7,29	7,29	42,44	261,71	14,60	9,49	51,31	0,96	0,00	0,00	3,98	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	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>33,54</b>	<b>17,55</b>	<b>31,18</b>	<b>22,39</b>	<b>106,69</b>	<b>828,43</b>	<b>159,55</b>	<b>83,49</b>	<b>309,91</b>	<b>5,42</b>	<b>45,54</b>	<b>471,03</b>	<b>12,36</b>	<b>0,29</b>	<b>16,34</b>
<b>Итого за день</b>			<b>46,75</b>	<b>23,90</b>	<b>50,67</b>	<b>36,14</b>	<b>192,72</b>	<b>1393,81</b>	<b>218,60</b>	<b>135,74</b>	<b>538,05</b>	<b>8,75</b>	<b>170,54</b>	<b>608,18</b>	<b>19,12</b>	<b>0,44</b>	<b>19,53</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, %			51,94	0,00	55,08	0,00	50,32	51,24	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	67,58	0,00	27,50	27,90
Содержание, % от калорийности			18,00		45,00		37,00										
Соотношение Б:Ж:У			1:1,1:2,1														
Соотношение Са:Р			1:1,4														



















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