

Утверждаю

Директор ООО «Комфорт»

Поматилев С.С.



Согласовано
Директор МАОУ СОШ №19

Белова С.А.



Примерное 2-х разовое меню 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

Среда, первая 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
12/1	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
11/51	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
-	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
Итого за 'Завтрак'			16,54	7,60	19,11	2,12	98,10	615,32	333,77	77,60	401,19	3,31	95,88	131,72	1,94	0,23	1,87

Обед

7/59	Салат из свежих томатов с растительным маслом	100	1,31	0,00	4,00	4,00	7,64	69,94	41,22	13,53	24,63	0,48	0,00	30,00	1,90	0,01	24,15
6/2	Борщ с морской капустой	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
8/34	Жаркое по домашнему со свининой	200	12,58	11,44	26,31	6,46	20,38	365,35	26,52	46,63	173,13	2,13	0,00	603,00	3,21	0,32	9,28
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
-	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

Итого за 'Обед'**24,72 14,65 41,83 19,26 93,69 834,25 134,68 129,53 343,23 7,67 7,32 1069,50 10,10 0,45 42,78****Итого за день****41,26 22,25 60,94 21,38 191,79 1449,58 468,45 207,13 744,42 10,98 103,20 1201,22 12,04 0,68 44,65**

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, %

53,58 0,00 77,14 0,00 57,25 61,68 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 171,60 0,00 48,57 74,42

Содержание, % от калорийности

11,00 40,00 49,00

Соотношение Б:Ж:У

1:1,5:4,3

Соотношение Са:Р

1:1,7

Четверг, первая неделя

Завтрак

3/11	Запеканка (сырники) из творога с морковью	100	13,29	13,26	11,40	2,07	11,99	203,93	117,35	23,39	161,11	0,55	40,98	534,96	1,27	0,04	0,33
-	Молоко сгущенное	30	2,16	2,16	2,55	0,00	16,65	95,22	92,10	10,20	65,70	0,06	12,60	14,10	0,06	0,02	0,30
11/17	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
-	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'			19,01	15,42	15,35	3,48	76,47	508,15	242,05	61,29	289,71	4,69	53,58	555,76	2,21	0,17	13,63

Обед

7/81	Салат "Свежесть"	80	1,87	0,00	5,83	5,83	11,56	101,86	31,41	25,06	49,14	1,38	0,00	46,00	3,04	0,02	4,64
6/65	Суп-пюре из разных овощей с гречками	200	3,29	0,83	3,82	0,29	17,37	114,50	57,81	21,46	65,40	0,81	21,65	316,03	0,38	0,06	6,41
9/16	Фрикадельки "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
5/57	Капуста тушеная	150	3,78	0,00	3,98	3,98	15,22	104,27	89,53	36,83	72,17	1,37	0,00	257,35	2,17	0,06	27,95
11/53	Напиток из плодов шиповника	200	0,80	0,00	0,33	0,33	36,17	138,10	14,55	3,88	3,79	0,76	0,00	196,08	0,91	0,01	96,00
-	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

Итого за 'Обед'

33,32 16,57 17,93 13,14 105,30 686,66 219,23 115,07 356,20 6,44 50,00 851,10 8,53 0,28 135,61

Итого за день

52,33 31,99 33,28 16,62 181,77 1194,81 461,28 176,36 645,91 11,13 103,58 1406,86 10,74 0,45 149,24

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, %

67,96 0,00 42,13 0,00 54,26 50,84 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 200,98 0,00 32,14 248,73

Содержание, % от калорийности

17,00 25,00 57,00

Соотношение Б:Ж:У

1,6:1:5,2

Соотношение Са:Р

1:1,5

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	22,37	4,97	50,29	478,70	276,57	49,77	340,65	6,62	297,75	336,43	3,24	0,19	13,32

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	Гейфтели 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
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	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
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

Итого за 'Обед' **28,92** **15,96** **41,13** **15,71** **102,12** **879,20** **161,91** **88,02** **343,27** **5,83** **45,09** **531,79** **9,46** **0,48** **15,57**

Итого за день **50,08** **33,56** **63,50** **20,68** **152,41** **1357,90** **438,48** **137,79** **683,92** **12,45** **342,84** **868,22** **12,70** **0,67** **28,89**

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, % 65,04 0,00 80,38 0,00 45,50 57,78 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 124,03 0,00 47,86 48,15

Содержание, % от калорийности 15,00 43,00 42,00

Соотношение Б:Ж:У 1:1,3:2,8

Соотношение Са:Р 1:1,6

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 1,85 94,02 592,68 339,76 82,88 419,08 3,75 95,88 137,76 1,69 0,23 2,78

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

Итого за 'Обед'

34,74 19,34 26,15 21,79 90,69 720,69 125,71 122,48 358,14 7,61 42,52 735,06 11,15 0,31 43,77

Итого за день

50,97 26,94 44,86 23,64 184,71 1313,37 465,47 205,36 777,22 11,36 138,40 872,82 12,84 0,54 46,55

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, %

66,19 0,00 56,78 0,00 55,14 55,89 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 124,69 0,00 38,57 77,58

Содержание, % от калорийности

16,00 32,00 52,00

Соотношение Б:Ж:У

1,1:1:3,7

Соотношение Са:Р

1:1,7

Четверг, вторая неделя

Завтрак

3/11	Запеканка (сырники) из творога с морковью	100	13,29	13,26	11,40	2,07	11,99	203,93	117,35	23,39	161,11	0,55	40,98	534,96	1,27	0,04	0,33
-	Повидло фруктовое	30	0,12	0,00	0,00	0,00	19,80	75,45	4,20	2,10	2,70	0,39	0,00	0,00	0,00	0,00	0,15
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'			16,97	13,26	12,80	3,48	79,62	488,38	154,15	53,19	226,71	5,02	40,98	541,66	2,15	0,15	13,48

Обед

7/53	Салат из свежих томатов и огурцов	80	0,96	0,00	2,98	2,98	5,29	50,97	9,37	10,42	25,92	0,38	0,00	5,94	1,39	0,04	1,56
6/70	Рассольник Ленинградский со сметаной	200	4,44	2,44	9,67	6,43	14,36	159,83	29,31	23,92	75,19	1,10	13,37	336,30	3,41	0,07	4,85
20/51	Греча по-Царски с мясом и овощами	200	13,18	12,04	17,58	1,50	6,00	233,11	25,81	22,88	136,80	1,91	10,20	14,12	1,35	0,27	0,58
11/53	Напиток из плодов шиповника	200	0,80	0,00	0,33	0,33	36,17	138,10	14,55	3,88	3,79	0,76	0,00	196,08	0,91	0,01	96,00
-	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

Итого за 'Обед' **22,02** **14,48** **30,93** **11,61** **79,54** **665,46** **86,04** **70,50** **273,30** **4,93** **23,57** **552,64** **7,34** **0,43** **102,99**

Итого за день **38,99** **27,74** **43,73** **15,09** **159,16** **1153,85** **240,19** **123,69** **500,01** **9,95** **64,55** **1094,30** **9,49** **0,58** **116,47**

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, % 50,64 0,00 55,35 0,00 47,51 49,10 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 156,33 0,00 41,43 194,12

Содержание, % от калорийности 14,00 34,00 52,00

Соотношение Б:Ж:У 1:1,1:3,7

Соотношение Са:Р 1:2,6

Пятница, 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
2/62	Каша жидкая геркулесовая с маслом сливочным	230	9,76	5,63	12,12	2,09	38,01	295,48	250,60	68,31	271,39	1,45	68,63	76,23	0,62	0,20	1,02
12/1	Соус из черники	30	0,17	0,00	0,09	0,00	8,22	32,67	3,01	0,91	2,58	0,13	0,00	0,00	0,22	0,00	0,64
11/59	Кофейный напиток	200	1,39	1,45	1,10	0,00	16,65	78,95	53,20	6,09	39,15	0,08	6,00	11,00	0,00	0,01	0,26
-	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

Итого за 'Завтрак'

16,48 9,43 23,70 2,49 81,50 594,29 406,32 90,88 409,40 2,77 139,31 161,23 1,49 0,28 1,99

Обед

7/82	Салат "Бурячок"	80	1,28	0,00	3,99	3,99	7,78	70,18	33,84	11,40	23,53	0,45	0,00	0,00	1,84	0,02	20,67
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	150	3,28	0,75	4,26	0,46	22,92	141,83	46,53	32,74	97,62	1,20	24,81	31,66	0,18	0,13	9,15
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	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

Итого за 'Обед'

37,02 19,40 19,99 10,36 97,47 703,68 149,59 111,58 393,50 6,25 149,52 479,10 6,04 0,65 40,19

Итого за день

53,50 28,83 43,69 12,85 178,97 1297,97 555,91 202,46 802,90 9,02 288,83 640,33 7,53 0,93 42,18

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 0,00 700,00 0,00 1,40 60,00

Выполнение, %

69,48 0,00 55,30 0,00 53,42 55,23 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 91,48 0,00 66,43 70,30

Содержание, % от калорийности

17,00 31,00 52,00

Соотношение Б:Ж:У

1,2:1:3,8

Соотношение Са:Р

1:1,4

Итого за период

482,76 282,50 495,78 172,48 1856,26 13530,51 4676,66 1882,59 7372,77 103,29 1958,33 13835,33 101,68 6,53 510,78

Среднее за период

48,28 28,25 49,58 17,25 185,63 1353,05 467,67 188,26 737,28 10,33 195,83 1383,53 10,17 0,65 51,08

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 0,00 700,00 0,00 1,40 60,00

Выполнение, %

62,70 0,00 62,76 0,00 55,41 57,58 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 197,65 0,00 46,64 85,13

Содержание, % от калорийности

14,27 32,98 97,88