

Утверждаю

Директор ООО «Комфорт»

Поматилев 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 7 до 11 лет)

Период действия меню: с 09.01.2023 по 31.12.2023









Четверг, первая неделя

**Завтрак**

5/75	Морковная запеканка с маслом растительным	150	3,77	0,00	9,07	9,07	27,43	198,70	40,46	52,15	84,37	1,13	0,00	3270,00	5,56	0,07	1,57
-	Повидло яблочное	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
	Орехи	15	2,28	0,00	8,03	9,12	2,35	89,08	11,75	15,66	43,33	0,26	0,00	1,20	0,39	0,04	0,35
-	Фрукт свежий	150	0,60	0,00	0,60	0,60	17,40	73,02	24,00	13,50	16,50	3,30	0,00	7,50	0,30	0,05	15,00
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>8,49</b>	<b>0,00</b>	<b>18,34</b>	<b>19,44</b>	<b>91,39</b>	<b>543,30</b>	<b>85,21</b>	<b>90,01</b>	<b>163,90</b>	<b>5,52</b>	<b>0,00</b>	<b>3278,70</b>	<b>6,59</b>	<b>0,19</b>	<b>17,07</b>

**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
6/65	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'**

**32,76 16,57 16,10 11,31 101,38 654,74 229,04 103,54 331,69 5,54 50,00 835,10 7,39 0,27 155,12**

**Итого за день**

**41,25 16,57 34,44 30,75 192,77 1198,04 314,25 193,55 495,59 11,06 50,00 4113,80 13,98 0,46 172,19**

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, %

53,57 0,00 43,59 0,00 57,54 50,98 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 587,69 0,00 32,86 286,98

Содержание, % от калорийности

17,00 25,00 57,00

Соотношение Б:Ж:У

1,6:1:5,2

Соотношение Са:Р

1:1,5







Соотношение Б:Ж:У  
Соотношение Са:Р  
Вторник, вторая неделя

1,1:1:3,7  
1:1,7

**Завтрак**

5/9	Кукуруза припущенная с маслом	50	1,05	0,00	2,15	2,15	5,42	44,98	0,36	0,02	0,11	0,00	0,00	0,00	0,88	0,00	0,00
4/58 (2018 № 2/6-1)	Омлет безмолочный запеченный или паровой	200	17,96	19,11	19,65	0,00	1,04	252,60	77,32	15,85	253,04	3,30	241,80	421,50	0,97	0,08	0,00
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	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 'Завтрак'</b>			<b>23,43</b>	<b>19,11</b>	<b>22,93</b>	<b>3,29</b>	<b>47,87</b>	<b>484,44</b>	<b>98,94</b>	<b>42,00</b>	<b>334,69</b>	<b>5,34</b>	<b>241,80</b>	<b>422,04</b>	<b>2,76</b>	<b>0,18</b>	<b>1,12</b>

**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	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
8/81	Греча по-Царски с мясом и овощами	200	23,89	14,28	6,33	2,73	42,39	310,53	25,81	22,88	136,80	1,91	10,20	14,12	1,35	0,27	0,58
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>34,19</b>	<b>18,52</b>	<b>23,86</b>	<b>15,04</b>	<b>100,90</b>	<b>730,10</b>	<b>159,28</b>	<b>77,92</b>	<b>299,71</b>	<b>5,04</b>	<b>35,49</b>	<b>457,63</b>	<b>7,90</b>	<b>0,39</b>	<b>15,64</b>
<b>Итого за день</b>			<b>57,62</b>	<b>37,63</b>	<b>46,79</b>	<b>18,33</b>	<b>148,77</b>	<b>1214,54</b>	<b>258,22</b>	<b>119,92</b>	<b>634,40</b>	<b>10,38</b>	<b>277,29</b>	<b>879,67</b>	<b>10,66</b>	<b>0,57</b>	<b>16,76</b>
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, %			74,83	0,00	59,23	0,00	44,41	51,68	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	125,67	0,00	40,71	27,93
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**

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
2/72 (МР 2.4.0162-19 № 54-26к-2020)	Каша вязкая пшеничная на воде с растительным маслом	200	5,64	0,00	11,41	11,41	36,16	268,75	16,75	39,63	109,23	1,35	0,00	1,50	4,55	0,18	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
-	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>13,72</b>	<b>6,35</b>	<b>17,57</b>	<b>11,70</b>	<b>69,56</b>	<b>482,61</b>	<b>55,67</b>	<b>56,25</b>	<b>240,28</b>	<b>3,59</b>	<b>125,00</b>	<b>131,70</b>	<b>5,43</b>	<b>0,26</b>	<b>0,86</b>

**Обед**

7/19	Салат из моркови, сахара и изюма, с растительным маслом	80	1,07	0,00	2,42	2,42	15,97	83,94	19,41	27,15	39,35	0,51	0,00	1488,00	1,35	0,04	3,57
6/63	Суп с макаронными изделиями	250	6,59	3,89	10,64	3,83	17,99	191,44	27,15	16,77	62,63	1,09	28,46	483,22	2,73	0,05	0,99
10/10	Суфле рыбка из минтая	100	15,55	12,97	18,69	7,18	44,29	406,80	25,37	47,98	205,53	1,76	24,82	285,20	3,63	0,09	1,60
5/58	Пюре картофельное без молока	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
11/56	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
-	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

**Итого за 'Обед'****30,63 17,61 36,55 14,44 142,02 1005,38 125,86 134,04 436,73 5,38 78,09 2288,28 8,17 0,35 15,31****Итого за день****44,35 23,96 54,12 26,14 211,58 1487,99 181,53 190,29 677,01 8,97 203,09 2419,98 13,60 0,61 16,17**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, %

57,60 0,00 68,51 0,00 63,16 63,32 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 345,71 0,00 43,57 26,95

Содержание, % от  
калорийности

12,00 34,00 54,00

Соотношение Б:Ж:У

1:1,2:4,4

Соотношение Са:Р

1:1,5





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	200	6,03	0,00	12,83	12,83	34,92	275,69	28,88	61,48	153,40	1,78	0,00	0,00	5,20	0,19	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>15,65</b>	<b>6,35</b>	<b>19,58</b>	<b>13,72</b>	<b>78,97</b>	<b>543,45</b>	<b>72,19</b>	<b>84,70</b>	<b>301,45</b>	<b>4,42</b>	<b>125,00</b>	<b>130,20</b>	<b>6,42</b>	<b>0,30</b>	<b>0,86</b>

**Обед**

7/82	Салат "Бурячок" (свекла, горошек конс., яблоки, лук зелёный, масло раст.)	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 растительным	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
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>37,02</b>	<b>19,40</b>	<b>19,99</b>	<b>10,36</b>	<b>97,47</b>	<b>703,68</b>	<b>149,59</b>	<b>111,58</b>	<b>393,50</b>	<b>6,25</b>	<b>149,52</b>	<b>479,10</b>	<b>6,04</b>	<b>0,65</b>	<b>40,19</b>
<b>Итого за день</b>			<b>52,67</b>	<b>25,75</b>	<b>39,57</b>	<b>24,08</b>	<b>176,44</b>	<b>1247,13</b>	<b>221,78</b>	<b>196,28</b>	<b>694,95</b>	<b>10,67</b>	<b>274,52</b>	<b>609,30</b>	<b>12,46</b>	<b>0,95</b>	<b>41,05</b>
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, %			68,40	0,00	50,09	0,00	52,67	53,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	87,04	0,00	67,86	68,42
Содержание, % от калорийности			17,00		31,00		52,00										
Соотношение Б:Ж:У			1,2:1:3,8														
Соотношение Са:Р			1:1,4														

<b>Итого за период</b>			<b>403,44</b>	<b>103,66</b>	<b>420,20</b>	<b>121,55</b>	<b>1344,63</b>	<b>8562,99</b>	<b>1083,03</b>	<b>905,42</b>	<b>2946,12</b>	<b>47,77</b>	<b>769,42</b>	<b>11368,11</b>	<b>61,85</b>	<b>103,11</b>	<b>581,02</b>
Среднее за период			40,34	10,37	42,02	12,16	134,46	856,30	108,30	90,54	294,61	4,78	76,94	1136,81	6,19	10,31	58,10
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	1,20	60,00
Выполнение, %			52,39	0,00	53,19	0,00	40,14	36,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	162,40	0,00	859,26	96,84
Содержание, % от калорийности			18,85		44,16		#ДЕЛ/0!										

\* Блюда (изделия) изготовлены с использованием йодированной соли