

Утверждаю

Директор ООО "Комфорт"

Поматилов С.С.



[Handwritten signature of Pomatilov S.S.]

Согласовано

Директор МАОУ СОЦ № 19

[Handwritten signature of Belova S.A.]



Белова С.А.

Примерное меню завтраков (1 смена) и комплекса за родительскую плату (2 смена) на 10 дней для общеобразовательных учреждений города Екатеринбурга (все районы города) в 2024-2025 году

(возрастная группа с 12 лет и старше)

Период действия меню: со 02.09.2024 по 31.12.2024

Питание, первая неделя

Завтрак

7/26	Закуска витаминка (с огурцом)	30	1,64	0,00	7,94	7,94	12,11	121,51	47,29	16,34	35,43	0,66	0,00	4,79	3,63	0,03	38,86
8/55	Гуляш из свинины	100	13,90	13,22	12,52	3,04	22,30	266,91	12,82	17,37	114,33	1,95	0,00	16,00	2,19	0,07	0,92
5/74	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	3,58	0,05	4,80	0,71	29,44	173,79	21,59	38,70	99,39	1,54	23,76	32,31	0,25	0,16	7,44
11/18	Чай с малиной и сахаром	200	0,18	0,00	0,05	0,06	9,63	37,58	1,67	0,77	1,29	0,07	0,00	1,32	0,02	0,00	0,40
-	Хлеб пшеничный 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	0,08	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	0,08	0,00
Итого за "Завтрак"			24,58	13,27	26,27	12,71	106,84	754,50	111,37	110,78	376,84	7,34	23,76	55,22	7,21	0,42	47,62
Итого за день			24,58	13,27	26,27	12,71	106,84	754,50	111,37	110,78	376,84	7,34	23,76	55,22	7,21	0,42	47,62
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, %			27,31	0,00	28,55	0,00	27,90	27,74	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,14	0,00	26,25	68,03

Содержание, % от калорийности

Соотношение Б:Ж:У

Соотношение Са:Р

19,00
2,7:1:8,8
1:4,7

16,00

65,00

Понедельник, вторая неделя

Завтрак

7/10	Кусочка консервированная	30	0,24	0,00	0,03	0,03	0,74	4,20	6,76	4,12	7,06	0,18	0,00	1,50	0,03	0,01	1,47
9/60	Птица тушенная в соусе с овощами	250	28,30	20,16	12,29	10,24	43,00	370,00	39,36	55,44	244,24	2,77	44,00	371,12	5,00	0,21	16,25
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 витаминизированный	50	3,30	0,00	0,60	0,60	20,85	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
-	Хлеб ржаной витаминизированный	50	3,30	0,00	0,60	0,60	20,85	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
Итого за "Завтрак"			35,32	20,16	13,56	11,52	99,19	620,72	81,52	106,56	409,30	6,89	44,00	373,62	6,43	0,40	17,72
Итого за день			35,32	20,16	13,56	11,52	99,19	620,72	81,52	106,56	409,30	6,89	44,00	373,62	6,43	0,40	17,72
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, %			39,24	0,00	14,74	0,00	25,90	22,82	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	41,51	0,00	25,00	25,31

Содержание, % от калорийности

Соотношение Б:Ж:У

Соотношение Са:Р

26,00
2,6:1:5,1
1:5,4

22,00

52,00

