

Утверждаю

Директор ООО «Комфорт»

Поматилов С.С.



Согласовано  
Директор МАОУ СОШ № 19



Примерное меню обедов (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



**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ОБЕДОВ ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ**

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углевод., г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины			
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	A, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мкг	В1, мг	С, мг
<b>Понедельник, первая неделя</b>																	
<b>Обед</b>																	
7/23	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100	0,74	0,00	5,97	5,97	3,22	67,54	22,99	13,00	39,18	0,57	0,00	9,40	2,73	0,03	9,21
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
9\13	Филе куриное тушеное с овощами	120	27,17	19,36	11,80	9,83	21,07	296,95	37,89	53,22	234,47	2,66	42,24	356,28	4,80	0,20	10,90
5/54	Макаронные изделия отварные	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 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	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>44,18</b>	<b>22,57</b>	<b>0,00</b>	<b>37,13</b>	<b>30,98</b>	<b>125,71</b>	<b>994,27</b>	<b>157,84</b>	<b>132,76</b>	<b>498,73</b>	<b>7,92</b>	<b>59,30</b>	<b>798,57</b>	<b>16,42</b>	<b>0,50</b>	<b>33,67</b>
<b>Итого за день</b>		<b>44,18</b>	<b>22,57</b>	<b>37,13</b>	<b>30,98</b>	<b>125,71</b>	<b>994,27</b>	<b>157,84</b>	<b>132,76</b>	<b>498,73</b>	<b>7,92</b>	<b>59,30</b>	<b>798,57</b>	<b>16,42</b>	<b>0,50</b>	<b>33,67</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	0,00	900,00	0,00	1,60	70,00
Выполнение, %		49,09	0,00	40,36	0,00	32,82	36,55	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	88,73	0,00	31,25	48,10
Соержание, % от калорийности		20,00		33,00		47,00											
Соотношение Б:Ж:У		1,3:1,3:3															
Соотношение Са:Р		1:1,5															

Вторник, первая неделя

**Обед**

7/19	Салат из моркови, сахара и изюма, с растительным маслом	100	1,34	0,00	3,03	3,03	19,97	104,92	24,26	33,94	49,18	0,64	0,00	1860,00	1,69	0,05	4,47
6/70	Рассольник Ленинградский со сметаной	250	5,55	3,05	12,08	8,04	17,95	199,79	36,63	29,91	93,98	1,38	16,71	420,37	4,26	0,09	6,07
8/35	Жаркое по домашнему со свининой	250	18,23	14,30	32,89	8,07	88,00	533,84	33,15	58,28	216,41	2,66	0,00	753,75	4,02	0,40	15,35
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 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
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>31,96</b>	<b>17,35</b>	<b>49,25</b>	<b>20,40</b>	<b>181,69</b>	<b>1087,54</b>	<b>131,90</b>	<b>169,86</b>	<b>518,91</b>	<b>8,66</b>	<b>16,71</b>	<b>3035,26</b>	<b>11,38</b>	<b>0,72</b>	<b>27,01</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>31,96</b>	<b>17,35</b>	<b>49,25</b>	<b>20,40</b>	<b>181,69</b>	<b>1087,54</b>	<b>131,90</b>	<b>169,86</b>	<b>518,91</b>	<b>8,66</b>	<b>16,71</b>	<b>3035,26</b>	<b>11,38</b>	<b>0,72</b>	<b>27,01</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	0,00	900,00	0,00	1,60	70,00
Выполнение, %		35,51	0,00	53,53	0,00	47,44	39,98	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	337,25	0,00	45,00	38,59
Соержание, % от калорийности		12,00		49,00		40,00											
Соотношение Б:Ж:У		1:1,8:3,4															
Соотношение Са:Р		1:3,3															

Соержание, % от калорийности

Соотношение Б:Ж:У

Соотношение Са:Р









