

Утверждаю

Директор ООО "Комфорт"

Поматилов С.С.



Согласовано
Директор МАУ СОШ № 19

Белова С. А.



Примерное 2-х разовое меню для детей с исключением молока и молочных продуктов 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

Завтрак

2/77 (МР 2.4.0162-19 № 54-33к-2020)	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	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
11/56	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
-	40	3,08	0,00	1,20	1,20	21,32	107,81	8,80	13,20	34,00	0,80	0,00	0,00	0,68	0,06	0,00
-	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'		9,64	0,00	14,56	14,57	102,83	570,99	39,26	60,90	178,28	3,19	0,00	6,24	7,06	0,17	1,77

Обед

7/53	100	0,88	0,00	6,01	6,01	4,01	72,15	18,85	15,76	31,80	0,70	0,00	67,21	3,01	0,03	16,13
6/2	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 (2004 № 488)	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	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
-	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
-	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 'Обед'		41,27	23,37	30,27	25,50	118,62	818,00	143,69	168,04	514,97	10,83	51,32	875,29	13,83	0,47	40,61
Итого за день		50,91	23,37	44,83	40,07	221,45	1388,99	182,95	228,94	693,25	14,02	51,32	881,53	20,89	0,64	42,38

Норма (СанПин 2.3/2.4.3590-20)

12 лет и старше)

Выполнение, %

Содержание, % от

калорийности

Соотношение Б:Ж:У

1,1:1,3:3

Соотношение Са:Р

1:1,6

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
12/2	Соус из малины	40	0,19	0,00	0,12	0,12	12,26	48,19	9,88	4,93	8,98	0,30	0,00	7,79	0,14	0,00	2,36
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
Итого за 'Завтрак'			17,11	6,35	22,79	17,05	89,01	617,00	85,28	103,79	345,33	5,00	125,00	137,99	7,56	0,35	2,36

Обед

7/48	Салат из свежих овощей (морковь свежая, капуста б/к свежая, огурцы свежие, томаты свежие)	100	1,18	0,00	6,00	6,00	5,90	79,41	29,38	21,43	37,83	0,70	0,00	536,44	2,96	0,04	20,00
6/57-1	Суп картофельный с бобовыми	250	12,44	2,91	7,77	3,20	25,16	208,00	43,14	39,60	106,65	2,47	18,36	411,80	1,99	0,22	5,10
9/17	Плов из птицы (бедро куриное) с куркумой	250	19,44	19,44	23,37	8,98	55,36	508,50	37,71	59,98	256,92	2,19	31,03	356,50	4,54	0,14	2,00
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 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 'Обед'			38,34	22,35	38,10	19,14	138,41	1022,14	138,38	158,61	527,80	8,49	127,39	1305,54	10,61	0,71	31,92
Итого за день			55,45	28,70	60,89	36,19	227,42	1639,14	223,66	262,40	873,13	13,49	252,39	1443,53	18,17	1,06	34,28
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, %			61,61	0,00	66,18	0,00	59,38	60,26	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	160,39	0,00	66,25	48,97
Содержание, % от калорийности			20,00		26,00		54,00										
Соотношение Б:Ж:У			1,8:1:4,7														
Соотношение Са:Р			1:2,5														
Итого за период			557,62	181,46	575,66	200,39	2359,25	16328,00	84,00	1579,79	5289,31	93,22	1017,73	11709,94	108,19	127,62	571,33
Среднее за период			55,76	18,15	57,57	20,04	235,93	1632,80	8,40	157,98	528,93	9,32	101,77	1170,99	10,82	12,76	57,13
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, %			61,96	0,00	62,57	0,00	61,60	60,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	130,11	0,00	911,54	81,62
Содержание, % от калорийности			13,66		31,73		0,00										

* Блюда (изделия) изготовлены с использованием йодированной соли