

Утверждаю
Директор ООО «Комфорт»
Поматилев С.С.



Согласовано
Директор МАБУ 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 7 до 11 лет)

Период действия меню: со 02.09.2024 по 31.12.2024



535

Yankı

Вторник, первая неделя

Завтрак																	
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
11/56	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	40	3,08	0,00	1,20	1,20	21,32	107,80	8,80	13,20	34,00	0,80	0,00	0,00	0,68	0,06	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'			21,74	19,11	21,41	1,77	51,19	476,82	107,32	40,75	301,34	7,00	241,80	428,00	1,91	0,18	13,00

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
6/70-1 (2004 № 132)	Рассольник Ленинградский	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
8/35	Жаркое по домашнему со свиной	200	14,58	11,44	26,31	6,46	70,38	427,07	26,52	46,63	173,13	2,13	0,00	603,00	3,21	0,32	12,28
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 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'			26,48	14,65	40,47	17,90	149,94	897,76	126,87	161,95	421,15	9,26	7,32	2527,90	10,11	0,57	25,20
Итого за день			48,22	33,76	61,88	19,67	201,13	1374,58	234,19	202,70	722,49	16,26	249,12	2955,90	12,02	0,75	38,20

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20

7-11 лет)

Выполнение, %

Содержание, % от калорийности

Соотношение Б:Ж:У

Соотношение Са:Р

49,00

40,00

1:1,5:4,3

1:1,7

0,00

60,00

63,67

53,57

0,00

1,40

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

Среда, первая 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
2/78 (2018 № 15/4)	Каша ячневая безмолочная с маслом растительным и отрубями	200	4,06	0,00	4,04	4,59	31,30	171,85	33,50	25,35	136,49	0,90	0,00	0,00	2,57	0,09	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	40	3,08	0,00	1,20	1,20	21,32	107,80	8,80	13,20	34,00	0,80	0,00	0,00	0,68	0,06	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'			15,22	6,35	11,40	6,08	86,02	493,51	81,22	55,17	301,54	3,94	125,00	130,20	4,13	0,23	0,86

Обед

7/75	Салат из белокочанной капусты с яблоками, морковью и растительным маслом	80	0,00	0,00	4,80	3,99	6,16	75,20	32,40	26,81	38,89	0,56	0,00	1440,00	2,05	0,04	27,76
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	200	15,55	12,97	18,70	7,18	44,29	408,60	30,17	47,98	205,54	1,75	24,82	285,20	3,63	0,11	1,60
11/56	Чай "Каркаде" с сахаром	200	0,18	0,00	0,04	0,05	13,75	53,14	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0
-	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'			33,45	15,88	32,27	15,38	122,72	899,64	134,11	151,99	477,48	7,94	43,18	2137,80	8,79	0,53	34,46
Итого за день			48,67	22,23	43,67	21,46	208,74	1393,15	215,33	207,16	779,02	11,88	168,18	2268,00	12,92	0,76	35,32
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, %			63,21	0,00	55,28	0,00	62,31	59,28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	324,00	0,00	54,29	58,87
Содержание, % от калорийности			12,00		34,00		55,00										
Соотношение Б:Ж:У			1:1,3:4,6														
Соотношение Са:Р			1:1,4														

Четверг, первая неделя

Завтрак

9/64	Филе куриное отварное	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
5/80	Каша рисовая рассыпчатая с маслом растительным	150	2,98	0,04	4,00	0,59	24,53	144,83	18,00	32,25	82,83	1,29	19,80	26,92	0,20	0,13	6,20
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
-	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"			20,83	13,01	23,86	8,95	108,63	724,42	71,43	99,26	321,00	6,39	44,62	318,76	4,44	0,29	21,92

Обед

7/59	Салат из свежих томатов с растительным маслом	80	0,80	0,80	4,88	4,88	2,80	61,60	11,76	14,80	41,78	0,88	0,00	1508,85	2,98	0,04	18,40
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
8/26	Тертые мясные (говядина, свинина) с отрубями	90	12,67	11,68	18,98	2,12	16,12	262,00	13,04	22,55	131,51	1,79	0,00	0,00	1,73	0,30	0,11
5/58-1 (2004 № 520)	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
11/53	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 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"

Итого за день

Норма (СанПин 2.3/2.4.3590-20

7-11 лет)

Выполнение, %

Соержание, % от калорийности

Соотношение Б:Ж:У

Соотношение Са:Р

1:1,5

28,14 16,44 40,14 16,75 127,53 934,67 163,96 161,41 482,03 11,17 32,13 2173,35 11,34 0,69 131,89

48,97 29,45 64,00 25,70 236,16 1659,10 235,39 260,67 803,03 17,56 76,75 2492,11 15,78 0,98 153,81

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

63,60 0,00 81,01 0,00 70,50 70,60 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 356,02 0,00 70,00 256,35

17,00 25,00 57,00

1,6:1,5:2

1:1,5

Вторник, вторая неделя

Завтрак

9/13	Филе куриное тушеное с овощами	100	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
5/8 (2004 № 516)	Макаронные изделия отварные с маслом растительным	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
11/56	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	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"			32,65	16,17	15,02	9,98	94,10	632,28	63,52	77,66	319,58	5,03	55,00	319,58	5,76	0,34	9,08

Обед

7/83	Морковные палочки	80	1,04	0,00	0,08	0,08	5,52	58,00	37,17	11,87	23,27	0,46	0,00	2,25	2,72	0,02	33,08
6/70-1 (2004 № 132)	Рассольник Ленинградский	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
10/5	Филе минтая тушеное с овощами	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
5/58-1 (2004 № 520)	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
11/1	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
Итого за "Обед"			28,41	16,16	33,52	14,97	133,75	966,45	164,81	146,04	499,39	7,00	63,00	657,61	10,98	0,43	49,88
Итого за день			61,06	32,33	48,54	24,95	227,85	1598,74	228,33	223,70	818,97	12,03	118,00	977,19	16,74	0,77	58,96
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, %			79,30	0,00	61,44	0,00	68,01	68,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	139,60	0,00	55,00	98,27
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	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
11/56	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 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'			14,98	6,35	17,77	11,94	75,16	510,39	61,66	65,34	271,01	4,33	125,00	131,90	5,63	0,30	0,64

Обед																	
7/22	Салат из картофеля с соевым огурцом и луком репчатым	80	1,04	0,00	3,20	3,20	6,11	56,00	33,00	10,80	19,70	0,38	0,00	24,00	1,52	0,01	19,32
6/75	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 (свинина б/к)	200	23,89	14,28	9,33	2,73	47,39	359,53	25,81	22,88	136,80	1,91	10,20	14,12	1,35	0,27	2,58
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 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'			35,83	17,49	24,78	14,01	112,93	791,44	143,14	98,80	358,89	6,70	27,26	469,61	7,86	0,51	34,26
Итого за день			50,81	23,84	42,55	25,95	188,09	1301,84	204,80	164,14	629,90	11,03	152,26	601,51	13,49	0,81	34,90

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20)
7-11 лет)
Выполнение, %

Соержание, % от калорийности
Соотношение Б:Ж:У
Соотношение Са:Р

12,00
1:1,2:4,4
1:1,5

34,00
54,00

65,99 0,00 53,86 0,00 56,15 55,40 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 85,93 0,00 57,86 58,17

Четверг, вторая неделя

Завтрак

5/75	Морковная запеканка с маслом растительным	200	5,02	0,00	12,10	12,10	36,57	264,94	53,94	69,54	112,50	1,50	0,00	4360,00	7,41	0,10	2,10
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'			8,58	0,00	13,50	13,51	84,40	473,94	86,54	97,24	175,40	5,58	0,00	4366,70	8,29	0,21	15,10

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
6/63-1	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
8/26	Тефтели мясные (говядина, свинина) с отрубями	90	12,67	11,68	18,98	2,12	16,12	262,00	13,04	22,55	131,51	1,79	0,00	0,00	1,73	0,30	0,11
5/71	Картофель отварной с маслом растительным	150	2,98	0,04	4,00	0,59	24,53	144,83	18,00	32,25	82,83	1,29	19,80	26,92	0,20	0,13	6,20
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 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
-	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'			27,76	16,64	40,24	12,12	118,32	897,80	151,85	111,04	396,30	7,45	56,49	717,64	8,33	0,58	104,80
Итого за день			36,34	16,64	53,74	25,63	202,72	1371,73	238,39	208,28	571,70	13,03	56,49	5084,34	16,62	0,79	119,90

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)

Выполнение, %

Содержание, % от калорийности

Соотношение Б:Ж:У

Соотношение Са:Р

1:1,1:3,7

1:2,6

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 (MP 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
12/2	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
11/56	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'			15,56	6,35	19,55	13,81	77,22	536,03	75,59	87,18	304,74	4,48	125,00	136,04	6,23	0,30	1,77

Обед

7/48	Салат из свежих овощей (морковь свежая, капуста б/к свежая, огурцы свежие, томаты свежие)	80	0,95	0,00	4,80	4,80	4,74	63,53	23,51	17,14	30,26	0,56	0,00	429,15	2,37	0,03	15,95
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	200	15,55	12,97	18,70	7,18	44,29	408,60	30,17	47,98	205,54	1,75	24,82	285,20	3,63	0,11	1,60
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'			34,22	15,88	32,23	16,14	126,18	906,36	124,97	142,32	468,85	7,91	121,18	1126,95	9,11	0,67	27,47
Итого за день			49,78	22,23	51,78	29,95	203,40	1442,39	200,56	229,50	773,59	12,39	246,18	1262,99	15,34	0,97	29,24
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, %			64,65	0,00	65,54	0,00	60,72	61,38	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	180,43	0,00	69,29	48,73
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			491,11	119,15	498,15	129,51	2081,41	14227,02	978,83	1099,69	3568,39	65,90	706,33	8834,52	70,92	115,45	578,47
Среднее за период			49,11	11,92	49,82	12,95	208,14	1422,70	97,88	109,97	356,84	6,59	70,63	883,45	7,09	11,55	57,85
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, %			63,78	0,00	63,06	0,00	62,13	60,54	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	126,21	0,00	962,08	96,41
Содержание, % от калорийности			13,81		31,51		0,00										

* Блюда (изделия) изготовлены с использованием йодированной соли