

Утверждено

Директор ООО "Комфорт"

Поматилов С.С. _____



Согласовано

Директор МАOU СОШ № 19

Белова С. А.



Примерное меню обедов (2 смена) 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



Handwritten signature or initials in blue ink.

Средн. первая неделя

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 (2004 № 139)	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 пшеницы (бездрожжевой) с курицей	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	0,40	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"	3345	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	3345	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	
-	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)	77,00	54,00	79,00	60,00	335,00	2350,00	1100,00	250,00	110,00	12,00	700,00	700,00	700,00	1,40	60,00	
-	Выполнение, %	43,44	29,41	40,85	25,63	36,63	38,28	12,19	60,80	434,07	66,17	6,17	305,40	1,26	37,86	57,43	

Соержание, % от калорийности

13,00

37,00

50,00

Соотношение Б:Ж:У

1:1,3:3,9

Соотношение Са:Р

0,05

Цеплврг. первая неделя

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	Фарши 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	Доре картофельное	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"	2814	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	
-	Итого за день	2814	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	
-	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)	77,00	54,00	79,00	60,00	335,00	2350,00	1100,00	250,00	110,00	12,00	700,00	700,00	700,00	1,40	60,00	
-	Выполнение, %	36,55	30,44	50,81	27,92	38,07	39,77	14,91	64,56	438,21	93,08	4,59	310,48	1,62	49,29	219,82	

Соержание, % от калорийности

19,00

23,00

58,00

Соотношение Б:Ж:У

1,8:1,5:7

Соотношение Са:Р

1,2:1

Вторник, вторая неделя

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	Рассоляник 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
10/5	Филе минтая тушенное 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	Пюре картофельное	150	3,28	0,75	4,26	0,46	22,92	141,83	46,53	32,74	97,62	1,20	24,81	311,66	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	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	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'		29,52	16,77	35,93	16,58	137,34	1006,41	172,13	152,03	518,18	7,28	66,34	741,68	11,83	0,45	51,10
	Итого за день		29,52	16,77	35,93	16,58	137,34	1006,41	172,13	152,03	518,18	7,28	66,34	741,68	11,83	0,45	51,10
	Норма (СредПитН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)		77,00	54,00	79,00	60,00	335,00	2350,00	1100,00	250,00	110,00	12,00	700,00	700,00	700,00	1,40	60,00
	Выполнение, %		38,34	31,06	45,48	27,63	41,00	42,83	15,65	60,81	471,07	60,67	9,48	105,95	1,69	32,14	85,17
	Соержание, % от калорийности		13,00		43,00		43,00										

1:1,4:3:2

Соотношение Б:Ж:У

1:2,1

Соотношение Са:Р

Среда, вторая неделя

7/22	Салат из картофеля с соленым 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
6/73	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
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		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
	Норма (СредПитН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)		77,00	54,00	79,00	60,00	335,00	2350,00	1100,00	250,00	110,00	12,00	700,00	700,00	700,00	1,40	60,00
	Выполнение, %		46,53	32,39	31,37	23,35	33,71	33,68	13,01	39,52	326,26	55,83	3,89	67,09	1,12	36,43	57,10
	Соержание, % от калорийности		13,00		34,00		53,00										

1:1,2:4,1

Соотношение Б:Ж:У

1:4,3

Соотношение Са:Р

