

Утверждаю

Директор ООО "Комфорт"

Поматилев С.С.



Согласовано  
Директор МАOU СОШ № 19

*[Signature]*



Примерное 2-х разовое меню 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



*[Handwritten signature]*





Вторник, первая неделя

**Завтрак**

1/1	Бутерброд с сыром 20/10 г (батон витаминизированный)	30	3,76	2,27	3,05	0,16	10,15	83,76	90,16	6,17	61,74	0,31	25,48	28,80	0,27	0,03	0,07
4/56	Омлет натуральный с маслом сливочным	200	18,39	18,39	26,98	3,61	4,76	334,71	161,18	24,99	283,46	3,12	369,51	408,91	2,57	0,10	0,53
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	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
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>24,17</b>	<b>20,66</b>	<b>30,83</b>	<b>4,58</b>	<b>52,08</b>	<b>573,57</b>	<b>279,54</b>	<b>52,26</b>	<b>391,10</b>	<b>7,11</b>	<b>394,99</b>	<b>444,41</b>	<b>3,38</b>	<b>0,21</b>	<b>13,60</b>

**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 свиной	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

**Итого за 'Обед'** 31,96 17,35 49,25 20,40 181,69 1087,54 131,90 169,86 518,91 8,66 16,71 3035,26 11,38 0,72 27,01

**Итого за день** 56,13 38,01 80,08 24,98 233,77 1661,10 411,44 222,12 910,01 15,77 411,70 3479,67 14,76 0,93 40,61

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, % 62,37 0,00 87,04 0,00 61,04 61,07 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 386,63 0,00 58,13 58,01

Содержание, % от калорийности 12,00 41,00 48,00

Соотношение Б:Ж:У 1:1,5:4,1

Соотношение Са:Р 1:1,6

Соотношение Б:Ж:У 1:1,4:4,4

Соотношение Са:Р 1:1,4

Среда, первая неделя

**Завтрак**

1/51	Бутерброд с сыром и маслом сливочным 20/15/10 г (батон витаминизированный)	45	4,98	3,49	11,60	0,16	10,28	166,36	135,63	7,89	89,18	0,38	77,42	88,20	0,40	0,03	0,10
2/57	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	250	7,46	2,94	6,58	0,65	42,09	251,38	144,01	34,05	229,22	0,91	24,00	44,50	0,80	0,13	0,52
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
11/59	Кофейный напиток	200	1,39	1,45	1,10	0,00	16,65	78,95	53,20	6,09	39,15	0,08	6,00	11,00	0,00	0,01	0,26
-	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
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>16,70</b>	<b>7,88</b>	<b>19,89</b>	<b>1,29</b>	<b>96,66</b>	<b>617,61</b>	<b>350,86</b>	<b>68,05</b>	<b>424,20</b>	<b>3,10</b>	<b>107,42</b>	<b>144,10</b>	<b>2,06</b>	<b>0,25</b>	<b>1,74</b>

**Обед**

7/75	Салат из белокочанной капусты с яблоками, морковью и растительным маслом	100	1,40	0,00	6,00	6,00	7,70	94,00	40,50	33,52	48,61	0,70	0,00	1800,00	2,56	0,05	34,70
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 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
11/56	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
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>40,06</b>	<b>22,35</b>	<b>38,38</b>	<b>19,43</b>	<b>143,67</b>	<b>1057,02</b>	<b>156,75</b>	<b>180,10</b>	<b>570,18</b>	<b>9,30</b>	<b>49,39</b>	<b>2569,30</b>	<b>10,49</b>	<b>0,59</b>	<b>41,80</b>
<b>Итого за день</b>			<b>56,76</b>	<b>30,23</b>	<b>58,27</b>	<b>20,72</b>	<b>240,33</b>	<b>1674,62</b>	<b>507,61</b>	<b>248,15</b>	<b>994,38</b>	<b>12,40</b>	<b>156,81</b>	<b>2713,40</b>	<b>12,55</b>	<b>0,84</b>	<b>43,54</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	900,00	0,00	1,60	70,00
Выполнение, %			63,07	0,00	63,34	0,00	62,75	61,57	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	301,49	0,00	52,50	62,20

**Содержание, % от калорийности**

	12,00	36,00	52,00
Соотношение Б:Ж:У	1:1,4:4,4		
Соотношение Са:Р	1:1,4		













Вторник, вторая неделя

**Завтрак**

9\13	Филе куриное тушеное с овощами	120	27,17	19,36	11,80	9,83	21,47	296,95	37,78	53,22	234,46	2,66	42,24	356,28	4,80	0,17	10,89
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
11/56	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
-	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
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>39,00</b>	<b>19,36</b>	<b>21,09</b>	<b>19,13</b>	<b>122,40</b>	<b>821,56</b>	<b>89,38</b>	<b>97,01</b>	<b>365,67</b>	<b>8,10</b>	<b>42,24</b>	<b>362,98</b>	<b>10,00</b>	<b>0,39</b>	<b>23,89</b>

**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
10/5	Филе минтая тушеное с овощами	120	19,44	16,21	23,37	8,98	55,36	508,50	31,71	59,98	256,92	2,19	31,03	356,50	4,54	0,11	2,00
5/58	Пюре картофельное	180	3,94	0,90	5,11	0,56	27,50	170,20	55,83	39,29	117,14	1,44	29,77	37,99	0,21	0,16	10,99
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'** 34,37 20,16 44,41 21,43 167,44 1183,40 174,86 192,65 615,00 8,13 77,51 2677,06 11,74 0,53 24,73

**Итого за день** 73,37 39,52 65,50 40,56 289,84 2004,95 264,24 289,66 980,67 16,23 119,75 3040,04 21,74 0,92 48,62

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, % 81,52 0,00 71,20 0,00 75,68 73,71 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 337,78 0,00 57,50 69,46

Содержание, % от калорийности 16,00 44,00 41,00

Соотношение Б:Ж:У 1:1,2:2,6

Соотношение Са:Р 1:1,5

Среда, вторая неделя

**Завтрак**

1/57	Бутерброд с сыром и маслом сливочным 20/15/10 г (батон, витаминизированный)	45	3,84	2,35	10,15	0,16	10,28	148,51	92,51	6,17	64,68	0,33	64,68	73,80	0,37	0,03	0,07
2/60	Каша жидкая пшенная с маслом сливочным	250	11,29	5,83	12,22	1,57	49,15	348,47	254,62	65,37	277,72	1,53	72,60	82,11	0,23	0,24	1,06
11/59	Кофейный напиток	200	1,39	1,45	1,10	0,00	16,65	78,95	53,20	6,09	39,15	0,08	6,00	11,00	0,00	0,01	0,26
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
-	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 'Завтрак'</b>			<b>18,07</b>	<b>9,63</b>	<b>23,84</b>	<b>1,97</b>	<b>95,38</b>	<b>658,16</b>	<b>411,35</b>	<b>88,25</b>	<b>416,60</b>	<b>2,89</b>	<b>143,28</b>	<b>167,11</b>	<b>1,18</b>	<b>0,32</b>	<b>2,25</b>

**Обед**

7/22	Салат из картофеля с соленым огурцом и луком репчатым	100	1,31	0,00	4,00	4,00	7,64	69,94	41,22	13,53	24,63	0,48	0,00	30,00	1,90	0,01	24,15
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)	250	29,86	17,85	11,66	3,41	59,24	489,40	25,81	22,88	136,80	1,91	10,20	14,12	1,35	0,27	3,23
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	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 'Обед'****43,39 21,06 28,15 15,73 134,65 973,93 158,36 110,93 395,42 7,58 27,26 475,81 8,52 0,53 39,74****Итого за день****61,46 30,69 51,99 17,70 230,03 1632,09 569,71 199,18 812,02 10,47 170,54 642,92 9,70 0,85 41,99**

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, %

68,29 0,00 56,51 0,00 60,06 60,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 71,44 0,00 53,13 59,99

Содержание, % от калорийности

13,00 34,00 53,00

Соотношение Б:Ж:У

1:1,2:4,1

Соотношение Са:Р

1:4,4



Четверг, вторая неделя

**Завтрак**

3/11	Запеканка (сырники) из творога с морковью	150	19,93	19,90	17,10	3,10	17,99	305,90	176,03	35,09	241,66	0,82	61,47	802,43	1,90	0,06	0,49
-	Молоко сгущенное	30	2,16	2,16	2,55	0,00	16,65	95,22	92,10	10,20	65,70	0,06	12,60	14,10	0,06	0,02	0,30
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	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'**

**25,87 22,06 21,41 4,87 84,79 625,34 298,13 70,19 355,66 4,58 74,07 823,03 2,90 0,18 13,79**

**Обед**

7/34	Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом	100	2,60	1,29	7,26	5,96	8,54	105,10	81,38	20,98	65,42	1,21	10,29	13,77	2,75	0,01	1,87
6/63	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	100	14,07	11,68	18,98	2,12	20,00	321,00	13,04	22,55	131,51	1,79	0,00	0,00	1,73	0,30	0,11
5/52	Картофель отварной с маслом	180	3,94	0,90	5,11	0,56	27,50	170,20	55,83	39,29	117,14	1,44	29,77	37,99	0,21	0,16	10,99
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	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'**

**33,94 17,76 43,40 13,88 147,73 1099,87 223,45 145,77 522,69 9,80 68,52 731,96 9,59 0,70 109,96**

**Итого за день**

**59,81 39,82 64,81 18,75 232,52 1725,22 521,58 215,96 878,35 14,38 142,59 1554,99 12,49 0,88 123,75**

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, %

66,46 0,00 70,45 0,00 60,71 63,43 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 172,78 0,00 55,00 176,79

Содержание, % от калорийности

15,00 36,00 49,00

Соотношение Б:Ж:У

1:1,1:3,4

Соотношение Са:Р

1:2,4



