

Утверждаю

Директор ООО "Комфорт"

Поматилов С.С.



Директор МАОУ СОШ №19

Белова С.А.



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: с 09.01.2025 по 31.05.2025

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
12/2	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
11/59	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
Итого за 'Завтрак'		575	16,66	7,88	19,88	1,41	97,96	622,23	356,72	71,76	429,73	3,23	107,42	151,89	1,90	0,25	3,24

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	27,50	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'

900 41,23 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

57,89 25,23 69,13 21,81 279,65 1709,77 488,62 241,62 948,64 11,89 124,13 3187,15 13,28 0,97 30,25

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)

54,00 0,00 55,20 0,00 229,80 1632,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 900,00 0,00 1,60 70,00

Выполнение, %

107,20 0,00 125,24 0,00 121,69 104,77 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 354,13 0,00 60,63 43,21

Содержание, % от калорийности

12,00 36,00 52,00

Соотношение Б:Ж:У

1:1,4:4,4

Соотношение Са:Р

1:1,4

Среда, вторая неделя

Среда, вторая неделя

Среда, вторая неделя

Среда, вторая неделя

Среда, вторая неделя

Завтрак

Завтрак

Завтрак

Завтрак

Завтрак

1/51	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 молочная пшеничная 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
12/2	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
-	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'		555	18,03	9,63	23,83	2,09	96,68	662,79	417,21	91,96	422,13	3,02	143,28	174,90	1,02	0,32	3,75

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
6/2	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
9/60	Птица (филе куриное) тушенная в соусе с овощами	250	28,30	20,16	15,00	10,24	56,00	466,00	39,36	55,44	244,24	2,77	44,00	371,12	5,00	0,21	16,25
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
-	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'

900	41,79	23,37	32,97	25,49	135,31	982,96	165,34	185,80	531,78	10,83	51,32	2608,08	13,38	0,49	59,18
-----	-------	-------	-------	-------	--------	--------	--------	--------	--------	-------	-------	---------	-------	------	-------

Итого за день

59,82	33,00	56,80	27,58	231,99	1645,75	582,55	277,76	953,91	13,85	194,60	2782,98	14,40	0,81	62,93
-------	-------	-------	-------	--------	---------	--------	--------	--------	-------	--------	---------	-------	------	-------

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)

54,00	0,00	55,20	0,00	229,80	1632,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	900,00	0,00	1,60	70,00
-------	------	-------	------	--------	---------	------	------	------	------	------	--------	------	------	-------

Выполнение, %

110,78	0,00	102,90	0,00	100,95	100,84	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	309,22	0,00	50,63	89,90
--------	------	--------	------	--------	--------	------	------	------	------	------	--------	------	-------	-------

Содержание, % от калорийности

13,00		34,00		53,00										
-------	--	-------	--	-------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Соотношение Б:Ж:У

1:1,2:4,1

Соотношение Са:Р

1:4,4

