

Утверждаю

Директор ООО "Комфорт"

Поматилов С.С.



Согласовано

Директор МАУ 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 12 лет и старше)

Период действия меню: с 01.09.2025 по 31.12.2025

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	PЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
Понедельник, первая неделя																	
Обед																	
7/23	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100	0,74	0,00	5,97	5,97	3,22	67,54	22,99	13,00	39,18	0,57	0,00	9,40	2,73	0,03	9,21
6/73	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	5,57	4,63	4,94	0,17	8,97	256,07	11,97	8,54	50,85	0,51	10,08	177,70	0,49	0,06	0,96
8/84	Печень по-строгановски	100	19,74	11,78	15,22	6,36	38,00	225,36	30,19	14,49	224,31	4,63	0,00	16,00	2,19	0,07	0,92
5/54	Макаронные изделия отварные	180	3,58	0,05	5,80	0,71	29,44	183,79	21,59	38,70	99,39	1,54	23,76	32,31	0,25	0,16	7,44
11/7	Напиток из вишни	200	0,18	0,00	0,05	0,06	9,63	37,58	1,67	0,77	1,29	0,07	0,00	1,32	0,02	0,00	4,40
-	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 ржано-пшеничный витаминизированный	30	3,30	0,00	0,60	0,60	15,85	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
Итого за 'Обед'		910	36,41	16,46	33,18	14,47	125,96	963,73	123,41	122,50	573,02	11,22	33,84	237,73	7,08	0,50	22,93
Итого за день			36,41	16,46	33,18	14,47	125,96	963,73	123,41	122,50	573,02	11,22	33,84	237,73	7,08	0,50	22,93
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, %			40,46	0,00	36,07	0,00	32,89	35,43	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	26,41	0,00	31,25	32,76
Содержание, % от калорийности			20,00		33,00		47,00										
Соотношение Б:Ж:У			1,3:1:3,3														
Соотношение Ca:P			1:1,5														

Вторник, первая неделя
Обед

[illegible]

Среда, первая неделя
Обед

[illegible]

Четверг, первая неделя
Обед

[illegible]

Обед

Понедельник, вторая неделя

Обед

[illegible]

Обед

Среда, вторая неделя

Обед

[illegible]

Обед

Пятница, вторая неделя

Обед

[illegible]

