

Утверждаю

Директор ООО "Комфорт"

Поматилов С.С.



Согласовано

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 01.09.2025 по 31.12.2025

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ 2-х разового питания для детей от 12 лет и старше

[illegible]

Завтрак

Обед

Итого за 'Обед'

[illegible]

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	135,65	7,89	89,19	0,38	77,42	88,20	0,40	0,03	0,03
2/62-1	Каша молочная жидкая геркулесовая с маслом сливочным и курагой	250	7,46	2,94	6,58	0,65	38,30	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	0,48	48,19	9,88	4,93	8,98	0,30	0,00	7,79	0,14	0,00	2,36
11/51	Какао с молоком	200	3,64	2,90	2,73	0,60	11,30	96,57	110,63	26,97	101,09	0,90	12,00	22,12	0,01	0,03	0,52
-	Хлеб ржано-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

Итого за 'Завтрак'

Обед

7/19	Салат из моркови, сахара и изюма	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	6,70
6/51	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,55	3,05	10,89	8,04	17,95	159,79	36,63	29,91	93,98	1,38	16,71	420,37	4,26	0,09	6,07
8/26	Тефтели мясные (говядина, свинина) с отрубями	100	17,50	14,30	17,60	8,07	65,30	350,30	33,15	58,28	216,41	2,66	0,00	753,75	4,02	0,40	15,35
5/58	Пюре картофельное	180	3,95	0,90	4,34	0,55	15,20	170,88	46,53	32,74	97,62	1,20	24,81	31,66	0,18	0,13	2,59
11/53	Напиток из плодов шиповника	200	0,24	0,00	0,05	0,06	0,30	55,61	2,86	0,73	1,34	0,08	0,00	0,14	0,01	0,00	7,12
-	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 ржано-пшеничный витаминизированный	50	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'

Итого за день

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

Выполнение, %

Содержание, % от калорийности

Соотношение Б:Ж:У

Соотношение Са:Р

Четверг, первая неделя

Завтрак

9/6	Фрикасе из филе бедра в сметанном соусе	120	15,60	17,00	17,28	4,00	3,12	230,40	34,57	19,68	125,93	1,26	22,68	295,08	2,66	0,05	0,85
5\78	Булгур с овощами	180	6,63	6,63	9,76	9,76	45,60	268,40	41,65	23,71	151,72	1,52	27,33	355,52	3,20	0,13	7,71
11/18	Чай с малиной и сахаром	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	0,40
-	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 ржано-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
-	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'		670	25,79	23,63	28,45	15,18	92,43	692,25	110,09	71,86	341,84	6,89	50,01	658,62	6,76	0,29	21,96

Обед

7/75	Салат из белокочанной капусты с яблоками, морковью и растительным маслом	100	3,10	0,00	5,70	3,99	11,69	116,40	32,40	26,81	38,89	0,56	0,00	1440,00	2,05	0,04	8,50
6/63	Суп с макаронными изделиями	250	8,20	3,89	10,64	3,83	30,56	197,44	27,15	16,77	62,63	1,09	28,46	483,22	2,73	0,05	0,99
8/26	Греча по-Царски с мясом и овощами со свиной б/к	250	14,07	11,68	19,80	2,12	20,00	351,00	13,04	22,55	131,51	1,79	0,00	0,00	1,73	0,30	0,11
11/5	Напиток из черноплодой рябины	200	0,18	0,00	0,07	0,07	21,67	83,45	14,55	3,88	3,79	0,76	0,00	196,08	0,91	0,01	9,80
-	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	50	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'

900 32,15 15,57 37,41 11,21 120,62 941,67 122,14 117,01 394,82 8,10 28,46 2120,30 8,82 0,58 19,40

Итого за день

57,94 39,20 65,86 26,39 213,05 1633,92 232,23 188,87 736,66 14,99 78,47 2778,92 15,58 0,87 41,36

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 0,00 900,00 0,00 1,60 42,00

Выполнение, %

107,29 0,00 119,31 0,00 92,71 100,12 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 308,77 0,00 54,38 98,48

Содержание, % от калорийности

17,00 28,00 55,00

Соотношение Б:Ж:У

1,4:1:4,5

Соотношение Са:Р

1:1,5

Пятница, первая неделя

Завтрак

1/57	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	135,65	7,89	89,19	0,38	77,42	88,20	0,40	0,03	0,03
2/57	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	250	10,61	6,12	10,17	2,27	47,32	321,18	272,40	74,25	294,99	1,57	74,60	82,86	0,68	0,22	4,11
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	3,36
11/59	Кофейный напиток	200	3,64	2,90	2,73	0,60	24,19	129,57	110,63	26,97	101,09	0,90	12,00	22,12	0,01	0,03	0,52
-	Хлеб ржано-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
Итого за 'Завтрак'		575	22,06	12,51	25,10	3,63	110,73	742,65	542,56	132,84	557,45	4,71	164,02	201,37	1,79	0,36	8,02

Обед

7/59	Салат из свежих томатов с растительным маслом	100	1,01	0,00	5,06	6,06	4,79	76,75	14,70	18,53	24,44	0,84	0,00	125,02	3,30	0,06	15,20
6/70	Рассольник Ленинградский со сметаной	250	5,55	3,05	7,80	8,04	15,95	199,79	36,63	29,91	93,98	1,38	16,71	420,37	4,26	0,09	8,07
8/35	Жаркое по домашнему со свининой	250	19,44	19,44	21,37	8,98	55,36	508,50	37,71	59,98	256,92	2,19	31,03	356,50	4,54	0,14	6,40
11/1	Напиток ассорти из красных ягод	200	0,14	0,00	0,10	0,10	1,50	83,96	5,43	1,33	2,98	0,14	0,00	1,60	0,20	0,00	9,70
-	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 ржано-пшеничный витаминизированный	20	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' **860** **31,42** **22,49** **35,29** **24,14** **110,96** **1023,71** **122,47** **147,35** **504,72** **7,67** **47,74** **904,29** **13,42** **0,45** **39,37**

Итого за день **53,48** **35,00** **60,39** **27,77** **221,69** **1766,36** **665,03** **280,19** **1062,17** **12,38** **211,76** **1105,66** **15,21** **0,81** **47,39**

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 0,00 900,00 0,00 1,60 42,00

Выполнение, % 99,04 0,00 109,40 0,00 96,47 108,23 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 122,85 0,00 50,63 112,83

Содержание, % от калорийности 15,00 31,00 54,00

Соотношение Б:Ж:У 1,1:1:4

Соотношение Са:Р 1:1,5

Понедельник, вторая неделя

Завтрак

1/57	Бутерброд с сыром и маслом сливочным 20/15/15 г (батон, витаминизированный)	50	8,02	3,53	15,15	0,16	10,34	198,73	136,81	7,89	90,65	0,39	97,02	110,70	0,45	0,45	0,10
2/62-1	Каша молочная жидкая геркулесовая с маслом сливочным и курагой	250	12,60	6,12	11,00	2,09	52,18	321,17	250,60	68,31	271,39	1,45	68,63	76,23	0,62	0,20	1,02
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
11/54	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 ржано-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
Итого за 'Завтрак'		550	22,32	9,65	26,53	2,64	94,13	650,33	404,68	90,03	401,72	2,93	165,65	193,11	1,47	0,69	4,01

Обед

7/23	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	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	16,56
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
8/55	Гуляш из свинины	100	13,90	13,22	13,70	3,04	28,60	309,00	12,82	17,37	114,33	1,95	0,00	16,00	2,19	0,07	0,92
5/74	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	3,25	0,05	4,82	0,71	35,58	270,80	21,69	36,45	97,39	1,55	23,86	27,61	0,24	0,16	7,47
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	50	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'

930 30,68 16,48 35,02 16,08 130,47 1048,77 168,33 142,64 471,63 9,20 40,92 506,62 9,62 0,49 41,71

Итого за день

53,00 26,13 61,55 18,72 247,56 1699,11 573,01 232,67 873,35 12,13 206,57 699,73 11,09 1,18 45,72

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 0,00 900,00 0,00 1,60 42,00

Выполнение, %

98,15 0,00 111,50 0,00 107,73 104,11 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 77,75 0,00 73,54 108,86

Содержание, % от калорийности

16,00 34,00 49,00

Соотношение Б:Ж:У

1,1:1:3,3

Соотношение Са:Р

1:1,6

Завтрак

Обед

Итого за 'Обед'

[illegible]

Завтрак

Обед

Итого за 'Обед'

[illegible]

Выполнение, %	96 19	0 00	113 22	0 00	96 67	107 95	0 00	0 00	0 00	0 00	0 00	307 99	0 00	60 00	94 33
---------------	-------	------	--------	------	-------	--------	------	------	------	------	------	--------	------	-------	-------

Содержание, % от калорийности	13,00	34,00	53,00
-------------------------------	-------	-------	-------

Соотношение Б:Ж:У	1:1,2:4,1
Соотношение Са:Р	1:4,4

Соотношение Са:Р 1:4,4

Четверг, вторая неделя

Завтрак

	Завтрак																
3/11	Запеканка (сырники) из творога с морковью	150	14,93	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'	550	20,87	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

7/59	Салат из свежих томатов с растительным маслом	100	0,81	0,00	6,06	6,06	4,79	76,75	14,70	18,53	24,44	0,84	0,00	125,02	3,30	0,06	13,03
6/63	Суп с макаронными изделиями	250	11,00	3,89	10,64	3,83	58,00	191,44	27,15	16,77	62,63	1,09	28,46	483,22	2,73	0,05	0,99
9\60	Птица (филе куриное) тушенная в соусе с овощами	250	21,30	20,16	15,00	10,24	56,00	466,00	39,36	55,44	244,24	2,77	44,00	5,00	0,21	0,14	16,25
11/52	Компот из кураги	200	0,41	0,00	0,17	0,17	17,65	68,79	14,26	8,41	10,88	1,04	0,00	31,15	0,36	0,01	1,68
-	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 ржано-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

Итого за 'Обед'

Итого за день

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

Выполнение, %

Содержание, % от калорийности

Соотношение Б:Ж:У

Соотношение Са:Р

Завтрак

Обед

Итого за 'Обел'

[illegible]

Выполнение, %	111.04	0.00	112.50	0.00	116.14	109.83	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	129.08	0.00	99.38	80.48
---------------	--------	------	--------	------	--------	--------	------	------	------	------	------	--------	------	-------	-------

Содержание, % от калорийности	20 00	26 00	54 00
-------------------------------	-------	-------	-------

Соотношение В.Ж.:Р	1,0:1,7,7
Соотношение С.ж.:Р	1:2,5

Содержание Ca в

1 мг/г

Итого за период	553.04	90.49	596.79	51.81	2358.73	17491.49	1487.65	630.88	2445.30	38.36	608.06	5284.64	31.11	111.30	455.20
-----------------	--------	-------	--------	-------	---------	----------	---------	--------	---------	-------	--------	---------	-------	--------	--------

Итого за период	333,04	70,77	370,17	31,61	2330,73	1471,47	1467,63	630,66	2443,26	30,50	076,06	3284,84	31,11	111,06	433,30
Среднее за период	55,50	0,05	50,68	5,18	735,87	1740,15	1467,63	63,06	244,53	3,84	60,81	528,46	3,11	11,13	45,52

Среднее за период	33,30	7,03	37,00	3,10	233,07	1747,13	140,77	03,07	244,33	3,04	07,01	320,70	3,11	11,13	70,32
-------------------	-------	------	-------	------	--------	---------	--------	-------	--------	------	-------	--------	------	-------	-------

Форма (СанПиН 2.5/2.4.3590-20 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	42,00
--	-------	------	-------	------	--------	---------	------	------	------	------	------	--------	------	------	-------

Всего	102,41	0,00	108,11	0,00	102,64	107,18	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	58,72	0,00	605,63	108,28
-------	--------	------	--------	------	--------	--------	------	------	------	------	------	-------	------	--------	--------

Выполнение, %	102,41	0,00	108,11	0,00	102,64	107,18	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	58,72	0,00	693,63	108,38
---------------	--------	------	--------	------	--------	--------	------	------	------	------	------	------	-------	------	--------	--------

Содержание, % от калорийности	382.22	907.85
-------------------------------	--------	--------