

Утверждаю

Директор ООО "Комфорт"

Поматилов С.С.



Согласовано

Директор МАОУ СОШ № 19

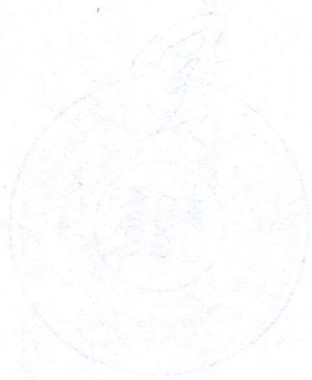
Белова С. А.



Примерное меню обедов (2 смена) на 10 дней для общеобразовательных учреждений
города Екатеринбурга (все районы города) в 2025-2026 году

(возрастная группа с 12 лет и старше)

Период действия меню: с 05.11.2025-31.05.2026



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ обедов для детей от 12 лет и старше

№	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	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
Понедельник, первая неделя																	
Обед																	
7/14	Салат из квашеной капусты с зеленью и маслом растительным	100	1,64	0,00	5,00	5,00	9,55	87,43	51,33	16,91	30,78	0,60	0,00	9,40	2,73	0,03	30,18
7/57	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	10,08	177,70	0,49	0,06	5,10
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	44,18	14,74	35,04	16,53	148,48	935,55	182,92	157,47	620,42	13,21	33,84	237,73	7,08	0,50	48,04
Итого за день			44,18	14,74	35,04	16,53	148,48	935,55	182,92	157,47	620,42	13,21	33,84	237,73	7,08	0,50	48,04
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, %			49,09	0,00	38,09	0,00	38,77	34,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	26,41	0,00	31,25	68,63
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																	
7/22	Салат из картофеля с солёным 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	10,29	13,77	2,75	0,01	24,15
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	2,73	0,05	0,07	0,99
9/17	Плов из птицы (филе бедра куриного) с куркумой	250	17,40	19,36	18,56	9,83	65,20	430,23	15,70	1,46	234,47	1,76	42,24	356,28	4,80	0,20	10,90
11/52	Компот из кураги	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	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	20,85	96,68	17,50	23,50	79,00	1,95	0,00	0,40	0,50	0,10	0,00
Итого за 'Обед'		900	36,45	23,25	34,50	18,96	194,18	968,94	124,50	80,09	482,71	7,37	80,99	375,28	9,00	0,47	37,24
Итого за день			36,45	23,25	34,50	18,96	194,18	968,94	124,50	80,09	482,71	7,37	80,99	375,28	9,00	0,47	37,24
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, %			40,50	0,00	37,50	0,00	50,70	35,62	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	41,70	0,00	29,38	53,20
Содержание, % от калорийности			12,00		49,00		40,00										
Соотношение Б:Ж:У			1:1,8:3,4														
Соотношение Ca:P			1:3,3														

Обед

Четверг, первая неделя

Обед

[illegible]

Обед

Понедельник, вторая неделя

Обел

[illegible]

Обед

Среда, вторая неделя

Обед

[illegible]

Обед

Пятница, вторая неделя

Обед

[illegible]

