

Утверждаю

Директор ООО "Комфорт"

Поматилов С.С.



Согласовано

Директор МАОУ СОШ № 82

Туканова Л.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

[illegible]

Завтрак

Итого за 'Завтрак'

Обед

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'

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

Содержание, % от калорийности

Соотношение Б:Ж:У 1,1:1:4

Соотношение Са:Р	1:1,5
------------------	-------

[illegible]

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 с маслом сливочным	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
Итого за 'Завтрак'		690	39,00	19,36	21,09	19,13	122,40	821,56	89,38	97,01	365,67	8,10	42,24	362,98	10,00	0,39	23,89

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 тушенное 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'

910 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)

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, %

135,87 0,00 118,66 0,00 126,13 122,85 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

[illegible]

Завтрак

Обед

Итого за 'Обед'

Итого за день

Выполнение, %

Содержание, % от калорийности

Соотношение Б:Ж:УСоотношение Са:Р

Пятница, вторая неделя

Пятница, вторая неделя

Пятница, вторая неделя

Пятница, вторая неделя

Пятница, вторая неделя

Завтрак**Завтрак****Завтрак****Завтрак****Завтрак**

1/55	Бутерброд с сыром и маслом сливочным 20/15/15 г (батон, витаминизированный)	50	5,02	3,53	15,15	0,16	10,34	198,73	136,81	7,89	90,65	0,39	97,02	110,70	0,45	0,03	0,10
2/62	Каша молочная жидкая геркулесовая с маслом сливочным	250	10,61	6,12	13,17	2,27	41,32	321,18	272,40	74,25	294,99	1,57	74,60	82,86	0,68	0,22	1,11
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	2,36
11/51	Какао с молоком	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 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'		560	20,78	12,55	31,41	3,39	96,45	736,34	536,72	123,44	527,31	3,94	183,62	223,67	1,56	0,32	4,09

Обед**Обед****Обед****Обед****Обед**

7/14	Салат из квашеной капусты с зеленью и маслом растительным	100	1,15	0,00	4,98	4,98	16,03	107,37	24,05	33,52	48,61	0,64	0,00	1800,00	2,56	0,05	4,41
6/57 (2004 № 139)	Суп картофельный с бобовыми	250	12,44	2,91	7,77	3,20	55,16	208,00	43,14	39,60	106,65	2,47	18,36	411,80	1,99	0,22	5,10
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
5/54	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	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
11/53	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'**Итого за 'Обед'****Итого за 'Обед'****Итого за 'Обед'****Итого за 'Обед'****Итого за день****Итого за день****Итого за день****Итого за день****Итого за день**

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

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

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

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

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

Выполнение, %

Выполнение, %

Выполнение, %

Выполнение, %

Выполнение, %

Содержание, % от калорийности

Содержание, % от калорийности

Содержание, % от калорийности

Содержание, % от калорийности

Содержание, % от калорийности

Соотношение Б:Ж:У

Соотношение Б:Ж:У

Соотношение Б:Ж:У

Соотношение Б:Ж:У

Соотношение Б:Ж:У

Соотношение Са:Р

Соотношение Са:Р

Соотношение Са:Р

Соотношение Са:Р

Соотношение Са:Р

Итого за период**Итого за период****Итого за период****Итого за период****Итого за период****Среднее за период****Среднее за период****Среднее за период****Среднее за период****Среднее за период**

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

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

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

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

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

Выполнение, %

Выполнение, %

Выполнение, %

Выполнение, %

Выполнение, %

Содержание, % от калорийности

Содержание, % от калорийности

Содержание, % от калорийности

Содержание, % от калорийности

Содержание, % от калорийности