

Утверждаю

Согласовано

Директор ООО "Комфорт"

Поматилов С.С.



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 01.09.2025-31.12.2025

42

Завтрак

Обед

Итого за 'Обед'

[illegible]

Выполнение, %	104.35	0.00	104.08	0.00	99.50	98.61	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	138.64	0.00	41.88	103.31
---------------	--------	------	--------	------	-------	-------	------	------	------	------	------	--------	------	-------	--------

Содержание, % от калорийности	12,00	41,00	48,00
-------------------------------	-------	-------	-------

Соотношение В:Ж:У	1:1,5:7,1
Соотношение Са:Р	1:1,6

Соотношение Са:Г	1:1,6
Соотношение Е:Х:У	1:1 4:4 4

Соотношение В:Ж:У	1:1,7:7,7
Соотношение Са:Р	1:1,4

Соотношение Са:Р	1:1,7*
------------------	--------

Завтрак

[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 'Обед'

[illegible]

Завтрак

Обед

Итого за 'Обед'

[illegible]

Вторник, вторая неделя

Завтрак

9\13	Филе куриное тушеное с овощами	120	11,80	19,43	10,59	9,87	21,19	132,20	37,94	53,43	235,41	2,67	42,41	357,71	4,82	0,20	6,00
5/54	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	4,73	0,00	7,29	7,29	42,44	210,71	14,60	9,49	51,31	0,96	0,00	0,00	3,98	0,08	0,00
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	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 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'		690	21,63	19,43	19,89	19,18	118,00	590,25	90,81	97,99	367,91	8,14	42,41	365,73	10,04	0,42	19,40

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	14,70
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	1,07
10/5	Филе минтая тушенное с овощами	120	15,20	16,21	15,10	8,98	44,24	402,10	31,71	59,98	256,92	2,19	31,03	356,50	4,54	0,11	2,00
5/58	Пюре картофельное	180	4,94	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	5,10
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	6,80
-	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 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'

910 31,19 20,16 39,11 24,40 123,91 1066,08 191,10 192,23 614,43 8,19 77,51 2617,06 12,61 0,53 29,67

Итого за день

52,82 39,59 59,00 43,58 241,91 1656,33 281,91 290,22 982,34 16,33 119,92 2982,79 22,65 0,95 49,07

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 42,00

Выполнение, %

97,81 0,00 106,88 0,00 105,27 101,49 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 331,42 0,00 59,68 116,83

Содержание, % от калорийности

16,00 44,00 41,00

Соотношение Б:Ж:У

1:1,2:2,6

Соотношение Са:Р

1:1,5

Завтрак

[illegible]

3

Запеканк

морковь

Салат

растители

Итого за день

Выполнение, %

Содержание, % от калорийности

Соотношение Б·Ж·У

Соотношение $\text{Ca}:\text{P}$

СООТНОШЕНИЕ С а.1

Завтрак

[illegible]