

Утверждаю

Согласовано

Директор ООО "Комфорт"

Поматилов С.С.



Директор МАОУ СОШ № 82

Туканова Л.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 01.09.2025-31.12.2025

№	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	А,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,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 Са:Р			1:1,5														
Вторник, первая неделя																	
Обед																	
7/48	Салат из свежих овощей (морковь свежая, капуста б/к свежая, огурцы свежие, томаты свежие)	100	2,60	1,29	5,26	5,96	8,54	120,10	81,38	20,98	65,42	1,21	10,29	13,77	2,75	0,01	14,89
6/57 (2004 № 139)	Суп картофельный с бобовыми	250	5,44	3,21	10,25	7,07	37,50	178,07	55,93	27,52	75,99	1,25	17,06	430,69	3,87	0,07	2,80
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	32,18	23,86	35,37	24,16	174,58	1005,73	193,44	98,29	536,86	8,26	69,59	803,24	12,82	0,47	29,79
Итого за день			32,18	23,86	35,37	24,16	174,58	1005,73	193,44	98,29	536,86	8,26	69,59	803,24	12,82	0,47	29,79
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			

Обед

Четверг, первая неделя

Обед

[illegible]

Обед

Понедельник, вторая неделя

Обед

[illegible]

Обед

Среда, вторая неделя

Обед

[illegible]

Обед

Пятница, вторая неделя

Обед

[illegible]