

Утверждено

Директор ООО «Комфорт»

Поматилгов С.С.



Согласовано

Директор МАОУ СОШ № 85

Вашук Н. 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: со 02.09.2024 по 31.12.2024

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ОБЕДОВ ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦЛ ккал	Минеральные вещества (мг)						Витамины					
		в т.ч. жира	в т.ч. жира	в т.ч. раст.	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	А, мкг	Р, мкг	Т, мкг	В1, мкг	С, мкг			
Салат из свежих овощей 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			
Шницель из свиной вырезки с картофельным пюре и салатом	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			
Филе куриное тушеное с овощами	120	27,17	19,36	11,80	9,83	21,07	296,95	37,89	53,22	234,47	2,66	42,24	356,28	4,80	0,20	10,90			
Макаронные изделия отварные	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			
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	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	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 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 "Обед"		44,18	22,57	37,13	30,98	125,71	994,27	157,84	132,76	498,73	7,92	59,30	798,57	16,42	0,50	33,67			
Итого за день		44,18	22,57	37,13	30,98	125,71	994,27	157,84	132,76	498,73	7,92	59,30	798,57	16,42	0,50	33,67			
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет в стране)		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	40,36	0,00	32,82	36,55	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	88,73	0,00	31,25	48,10			
Соответствие, % от нормативности		20,00		33,00		47,00													
Соответствие Б.Ж.У																			
Соответствие Са:Р																			
1,3:1,3,3																			
1:1,5																			
Витамин, процент нормы																			
Обед																			
7/19	Салат из моркови, свеклы и капусты, 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 картофельный 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		
8/35	Жаркое по-домашнему со сметаной	250	18,23	14,30	32,89	8,07	88,00	533,84	33,15	58,28	216,41	2,66	0,00	753,75	4,02	0,40	15,35		
11/54	Чай зеленый	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 пшеничный витаминизированный	60	2,90	0,00	0,60	0,60	30,85	96,69	17,5	23,5	79	1,05	0	0,5	0,3	0,09	0		
	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"		31,96	17,35	49,25	20,40	181,69	1087,54	131,90	169,86	518,91	8,66	16,71	3035,26	11,38	0,72	27,81		
	Итого за день		31,96	17,35	49,25	20,40	181,69	1087,54	131,90	169,86	518,91	8,66	16,71	3035,26	11,38	0,72	27,81		
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет в стране)		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, %		35,51	0,00	53,53	0,00	47,44	39,98	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	337,25	0,00	45,00	38,59		
	Соответствие, % от нормативности		12,00		49,00		40,00												
	Соответствие Б.Ж.У																		
	Соответствие Са:Р																		
	1:1,8:3,4																		
	1:3,3																		

Среда, первая неделя

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	34,70
6/57 (2004 № 139)	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	18,36	411,80	1,99	0,22	5,10
9/17	Плов из пшеницы (бедра куриное) с куркумой	250	19,44	19,44	23,37	8,98	55,36	508,50	37,71	59,98	256,92	2,19	31,03	356,50	4,54	0,14	2,00
11/56	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
-	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 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"		40,06	22,35	38,38	19,43	143,67	1057,02	156,75	180,10	570,18	9,30	49,39	2569,30	10,49	0,59	41,80
-	Итого за день		40,06	22,35	38,38	19,43	143,67	1057,02	156,75	180,10	570,18	9,30	49,39	2569,30	10,49	0,59	41,80
-	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, %		44,51	0,00	41,72	0,00	37,51	38,86	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	285,48	0,00	36,88	59,71
-	Содержание, % от калорийности		12,00		37,00		51,00										

Четверг, первая неделя

Обед

7/59	Салат из свежих томатов с растительным маслом	100	1,00	1,00	6,10	6,10	3,50	77,00	14,70	18,50	52,23	1,10	0,00	1508,85	3,73	0,05	23,00
6/2	Борщ с морской капустой	250	5,31	3,21	10,73	8,00	16,16	176,44	50,08	49,84	80,93	3,42	7,32	435,96	4,42	0,05	8,23
8/26	Тертая мясная (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
5/58	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
11/53	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	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 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"		31,72	16,79	42,45	18,31	145,03	1076,11	183,20	181,06	543,60	12,41	37,09	2179,88	12,40	0,75	138,33
-	Итого за день		31,72	16,79	42,45	18,31	145,03	1076,11	183,20	181,06	543,60	12,41	37,09	2179,88	12,40	0,75	138,33
-	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, %		35,24	0,00	46,14	0,00	37,87	39,56	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	242,21	0,00	46,88	197,61
-	Содержание, % от калорийности		17,00		24,00		59,00										

Содержание, % от калорийности

Соотношение Б:Ж:У

Соотношение Са:Р

1:6:1:5,7

1:2:2

