

Утверждаю



Директор ООО "Комфорт"

Поматиллов С.С.

Согласовано

Директор МАДОУ СОШ № 85



Валуев Н. А.

Примерное меню завтраков (1 смена) и комплекса за родительскую плату (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 09.01.2025 по 31.05.2025

Закуска из квашеной капусты с яблоком и маслом растительным	30	0,32	0,00	1,99	1,99	7,82	78,90	19,24	21,81	31,89	0,51	0,00	1440,00	2,05	0,04	3,53
Жаркое по домашнему со свининой	250	27,50	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
Чай ломоный	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	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	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	10,50	14,10	47,40	1,17	0,00	0,30	0,42	0,05	0,00
Итого за "Завтрак"	550	32,68	14,30	35,77	10,96	139,08	803,71	79,75	113,72	360,24	5,98	0,00	2194,59	7,06	0,57	20,00
Итого за день		32,68	14,30	35,77	10,96	139,08	803,71	79,75	113,72	360,24	5,98	0,00	2194,59	7,06	0,57	20,00
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, %		36,31	0,00	38,88	0,00	36,31	29,55	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	243,84	0,00	35,63	28,57

Соержание, % от калорийности 49,00

Соотношение Б:Ж:У 1:1,4:4

Соотношение Са:Р 1:6,9

Четверг, первая неделя

Завтрак																
Кукуруза консервированная	30	0,24	0,00	0,03	0,03	0,74	4,20	6,76	4,12	7,06	0,18	0,00	1,50	0,03	0,01	1,47
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
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
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	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 "Завтрак"	590	24,33	12,58	25,41	4,00	117,77	788,20	118,18	107,44	385,90	7,29	29,77	236,37	4,00	0,64	108,57
Итого за день		24,33	12,58	25,41	4,00	117,77	788,20	118,18	107,44	385,90	7,29	29,77	236,37	4,00	0,64	108,57
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, %		27,03	0,00	27,62	0,00	30,75	28,98	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	26,26	0,00	40,00	155,10

Соержание, % от калорийности 64,00

Соотношение Б:Ж:У 2,8:1,9

Соотношение Са:Р 0,04

