

Утверждаю



Директор ООО "Комфорт"

Поматиллов С.С.



Директор МАОУ СОШ № 85

Вашукина А.

Примерное 2-х разовое меню для детей с исключением молока и молочных продуктов на 10 дней для
общеобразовательных учреждений города Екатеринбурга (все районы города) в 2024-2025 году

(возрастная группа с 7 до 11 лет)

Период действия меню: с 09.01.2025 по 31.05.2025

Среды, первая неделя

Завтрак

Яйцо отварное	50	6,35	6,35	5,75	0,00	0,35	78,48	27,50	6,00	96,00	1,25	125,00	130,00	0,30	0,04	0,00
Каша ячневая безмолочная с маслом растительным и отрубями	200	4,06	0,00	4,04	4,59	31,30	171,85	33,50	25,35	136,49	0,90	0,00	0,00	2,57	0,09	0,00
Соус из малины	40	0,23	0,00	0,13	0,00	10,96	43,57	4,02	1,22	3,45	0,17	0,00	0,00	0,30	0,00	0,86
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
Итого за "Завтрак"	550	15,22	6,35	11,40	6,08	86,02	493,51	81,22	55,17	301,54	3,94	125,00	130,20	4,13	0,23	0,86

Обед

Салат из моркови, сахара и лука, с растительным маслом	80	1,07	0,00	2,42	2,42	15,97	83,94	19,41	27,15	39,35	0,51	0,00	1488,00	1,35	0,04	3,57
Рассольник Ленивградский	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
Жаркое по домашнему со свиной	200	22,00	11,44	26,31	6,46	70,38	427,07	26,52	46,63	173,13	2,13	0,00	603,00	3,21	0,32	12,28
Чай лимонный	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	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"	810	34,14	14,49	41,82	17,94	151,73	921,11	113,42	142,02	434,20	7,22	16,71	2512,31	9,95	0,61	23,04

Итого за день 49,36 20,84 53,22 24,02 237,75 1414,61 194,64 197,19 735,74 11,16 141,71 2642,51 14,08 0,84 23,90

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет) 46,20 0,00 47,40 0,00 201,00 1410,00 0,00 0,00 0,00 0,00 700,00 0,00 1,40 60,00

Выполнение, % 106,84 0,00 112,28 0,00 118,28 100,33 0,00 0,00 0,00 0,00 377,50 0,00 60,00 39,83

Соержание, % от калорийности 55,00

Соотношение Б:Ж:У 1:1,3:4,6

Соотношение Са:Р 1:1,4

№	Ябло отварное	50	6,35	6,35	5,75	0,00	0,35	78,48	27,50	6,00	96,00	1,25	125,00	130,00	0,30	0,04	0,00
№	Каша вязкая геркулесовая на воде с растительным маслом	200	6,03	0,00	12,83	12,83	34,92	275,69	28,88	61,48	153,40	1,78	0,00	0,00	5,20	0,19	0,00
№	Соус из мацны	30	0,14	0,00	0,09	0,09	9,20	36,14	7,41	3,70	6,74	0,23	0,00	5,84	0,11	0,00	1,77
№	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	20	1,54	0,00	0,60	0,60	10,66	53,90	4,40	6,60	17,00	0,40	0,00	0,00	0,34	0,03	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

Итого за "Завтрак" 520 15,56 6,35 19,55 13,81 77,22 536,03 75,59 87,18 304,74 4,48 125,00 136,04 6,23 0,30 1,77

№	Салат из квашеной капусты с зеленью и маслом растительным	80	0,92	0,00	3,99	3,99	12,82	85,90	19,24	26,81	38,89	0,51	0,00	1440,00	2,05	0,04	3,53
№	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
№	Тефтели мясные (говядина, свинина) с отрубями	90	12,67	11,68	18,98	2,12	16,12	262,00	13,04	22,55	131,51	1,79	0,00	0,00	1,73	0,30	0,11
№	Макаронные изделия отварные с маслом растительным	150	5,65	0,04	4,07	0,66	35,42	200,44	13,23	7,91	43,99	0,81	19,80	22,28	0,86	0,06	0,00
№	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	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"	830	36,44	14,63	35,86	11,02	180,71	1010,46	124,20	128,95	419,63	8,68	38,16	2070,76	8,38	0,75	104,74
Итого за день		52,00	20,98	55,41	24,83	257,93	1546,49	199,79	216,13	724,37	13,16	163,16	2206,80	14,61	1,05	106,51
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)		46,20	0,00	47,40	0,00	201,00	1410,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	700,00	0,00	1,40	60,00
Выполнение, %		112,55	0,00	116,90	0,00	128,32	109,68	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	315,26	0,00	75,00	177,52
Соержание, % от калорийности		17,00		31,00		52,00										
Соотношение Б:Ж:У		1,2:1,3:8														
Соотношение С:Р		1:1,4														

Итого за период	491,11	115,44	498,15	120,12	2291,58	14660,45	979,75	1076,94	3478,91	65,47	605,49	11064,02	67,49	101,88	522,16
Среднее за период	49,11	11,54	49,82	12,01	229,16	1466,05	97,98	107,69	347,89	6,55	60,55	1106,40	6,75	10,19	52,22
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)	46,20	0,00	47,40	0,00	201,00	1410,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	700,00	0,00	1,40	60,00
Выполнение, % от калорийности	106,30	0,00	105,09	0,00	114,01	103,97	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	158,06	0,00	72,70	87,03
Соержание, % от калорийности	13,40		30,58		0,00										

* Блюда (изделия) изготовлены с использованием йодированной соли

