

Утверждаю

Директор ООО "Комфорт"

Поматилов С.С. 



Согласовано

Директор МАОУ СОШ № 85

Вашук И. А. 



Примерное 2-х разовое меню для детей с исключением молока и молочных продуктов на 10 дней для
общеобразовательных учреждений города Екатеринбург (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

	100	15,55	12,97	18,69	7,18	44,29	174,10	25,37	47,98	205,53	1,76	24,82	285,20	3,63	0,09	1,60
Филе куриное отварное	100	15,55	12,97	18,69	7,18	44,29	174,10	25,37	47,98	205,53	1,76	24,82	285,20	3,63	0,09	1,60
Каша рисовая рассычатая с маслом растительным	180	3,10	0,04	4,30	0,70	25,00	173,80	18,00	33,10	83,10	1,29	19,90	27,10	0,20	0,13	6,22
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
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'	650	22,05	13,01	24,04	8,94	115,12	544,14	81,03	112,31	367,47	7,55	44,72	319,34	4,66	0,34	21,94

Обед

	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
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
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
Тертые 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 без молока	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	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'	930	32,12	15,79	42,35	18,21	149,23	1093,11	209,00	196,08	539,98	12,01	37,09	2471,03	11,23	0,75	150,03
Итого за день		54,17	28,80	66,39	27,15	264,35	1637,26	290,03	308,39	907,45	19,56	81,81	2790,37	15,89	1,09	171,97
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	70,00
Выполнение, %		100,31	0,00	120,27	0,00	115,03	100,32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	310,04	0,00	68,13	245,67

Соержание, % от калорийности

Соотношение Б:Ж:У

Соотношение Са:Р

28,00

1,4:1,4:5

1:1,5

55,00

Завтрак

	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
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 вязкая пшеничная на воде с растительным маслом	250	7,04	0,00	14,26	14,26	45,20	335,94	20,94	49,54	136,54	1,68	0,00	1,88	5,69	0,22	0,00
Соус из малины	40	0,19	0,00	0,12	0,12	12,26	48,19	9,88	4,93	8,98	0,30	0,00	7,79	0,14	0,00	2,36
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
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'	580	16,40	6,35	20,65	14,91	88,24	593,10	72,72	79,27	304,72	4,83	125,00	140,07	6,69	0,34	2,36

Обед

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
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
Птица (филе куриное) тушеная в соусе с овощами	250	28,30	20,16	15,00	10,24	56,00	466,00	39,36	55,44	244,24	2,77	44,00	371,12	5,00	0,21	16,25
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'	900	41,79	23,37	32,97	25,49	135,31	982,96	165,34	185,80	531,78	10,83	51,32	2608,08	13,38	0,49	59,18
Итого за день	1480	58,19	29,72	53,62	40,40	223,55	1576,06	238,06	265,07	836,50	15,66	176,32	2748,15	20,07	0,83	61,54
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)	54,00	0,00	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	70,00
Выполнение, %	107,76	0,00	97,14	0,00	0,00	97,28	96,57	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	305,35	0,00	51,88	87,91

Содержание, % от калорийности

33,00

54,00

Соотношение Б:Ж:У

1:1,2:4,3

Соотношение Са:Р

1:1,6

Четверг, вторая неделя

Завтрак

Морковная запеканка с маслом растительным	200	5,02	0,00	12,10	12,10	36,57	264,94	53,94	69,54	112,50	1,50	0,00	4360,00	7,41	0,10	2,10
Чай "Каркаде" с сахаром	200	0,18	0,00	0,05	0,04	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	107,81	8,80	13,20	34,00	0,80	0,00	0,00	0,68	0,06	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
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"	610	11,44	0,00	14,34	14,35	103,40	566,52	97,94	113,24	224,00	6,76	0,00	4366,90	8,91	0,28	15,10

Обед

Салат из отварной свеклы с изюмом и растительным маслом	100	2,60	1,29	7,26	5,96	8,54	105,10	81,38	20,98	65,42	1,21	10,29	13,77	2,75	0,01	1,87
Суп с макаронными изделиями	250	11,00	3,89	10,64	3,83	58,00	191,44	27,15	16,77	62,63	1,09	28,46	483,22	2,73	0,05	0,99
Плов со свиной и куркумой	250	17,14	19,44	31,70	8,98	47,23	542,22	37,71	59,98	256,92	2,19	31,03	356,50	4,54	0,14	2,00
Кисель витаминизированный "Витонка"	200	0,00	0,00	0,00	0,00	18,63	71,53	0,15	0,00	0,00	0,01	78,00	0,00	0,00	0,15	4,82
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"	900	37,34	24,62	50,80	19,97	174,10	1103,67	181,39	144,73	542,97	8,40	147,78	854,49	11,42	0,53	9,68
Итого за день	1510	51,78	24,62	65,14	34,32	277,50	1670,18	279,33	257,97	766,97	15,16	147,78	5221,39	20,33	0,81	24,78
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	70,00
Выполнение, %		95,89	0,00	118,01	0,00	120,76	102,34	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	580,15	0,00	50,63	35,40
Содержание, % от калорийности		15,00		36,00		49,00										

Соотношение Б:Ж:У 1:1:1,3:4

Соотношение Са:Р 1:2:4

Завтрак

№	Наименование	Ед. изм.	6.35	6.35	5.75	0.00	0.35	38,48	27,50	6,00	96,00	1,25	125,00	130,00	0,30	0,04	0,00
	Яйцо отварное	50	6,35	6,35	5,75	0,00	0,35	38,48	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	250	7,53	0,00	16,04	16,04	43,65	344,61	36,10	76,86	191,75	2,23	0,00	0,00	6,50	0,24	0,00
	Соус из махины	40	0,19	0,00	0,12	0,12	12,26	48,19	9,88	4,93	8,98	0,30	0,00	7,79	0,14	0,00	2,36
	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'	580	17,11	6,35	22,79	17,05	89,01	617,00	85,28	103,79	345,33	5,00	125,00	137,99	7,56	0,35	2,36

Обед

№	Наименование	Ед. изм.	1,15	0,00	4,98	4,98	16,03	107,37	24,05	33,52	48,61	0,64	0,00	1800,00	2,56	0,05	4,41
	Салат из квашеной капусты с зеленью и маслом растительным	100	1,15	0,00	4,98	4,98	16,03	107,37	24,05	33,52	48,61	0,64	0,00	1800,00	2,56	0,05	4,41
	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	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
	Макаронные изделия отварные с маслом растительным	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 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	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'	920	41,13	14,59	40,43	19,00	207,33	1210,22	140,88	151,34	484,07	10,13	18,36	2408,78	12,43	0,83	105,62
	Итого за день		58,24	20,94	63,22	36,05	296,34	1827,23	226,16	255,13	829,40	15,13	143,36	2546,77	19,99	1,18	107,98
	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	70,00
	Выполнение, %		107,85	0,00	114,53	0,00	128,96	111,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	282,97	0,00	73,75	154,26

Соержание, % от калорийности

54,00

Соотношение Б.Ж.У

1,8:1:4,7

Соотношение Са:Р

1,2:5

Итого за период

2618,30

532,48

Среднее за период

261,83

53,25

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20

1632,00

70,00

12 лет и старше)

113,94

76,07

Выполнение, %

30,33

0,00

Соержание, % от калорийности

0,00

666,16

* Б.вода (изделия) изготовлены с использованием йодированной соли