

Утверждаю

Директор ООО "Комфорт"

Поматилов С.С.



Согласовано

Директор МАОУ СОШ № 85

Ващук Н.А.



Примерное меню обедов (2 смена) на 10 дней для общеобразовательных учреждений
Ленинского района в 2022-2023 учебном году

(возрастная группа с 12 лет и старше)

Период действия меню: с 1.09.2022 по 31.12.2022

Пятница, первая неделя
Обед

7/26	Закуска витаминка (с огурцом)	100	1,64	0,00	7,94	7,94	12,11	121,51	47,29	16,34	35,43	0,66	0,00	4,79	3,63	0,03	38,86
6/57 (2004 № 139)	Суп картофельный с бобовыми	250	8,88	2,91	7,77	3,20	23,16	192,21	43,14	39,60	106,65	2,47	18,36	411,80	1,99	0,22	4,94
10/6	Тфтели из минтая	100	16,82	16,18	6,68	1,77	5,13	146,82	25,39	28,74	171,48	0,81	31,03	347,00	2,21	0,16	0,75
	Картофель отварной с маслом	180	3,58	0,05	4,80	0,71	29,44	173,79	21,59	38,70	99,39	1,54	23,76	32,31	0,25	0,16	7,44
11/18	Чай с малиной и сахаром	200	0,18	0,00	0,05	0,06	9,63	89,56	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,32	0,02	0,00	0,40
	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	77,35	14,00	18,80	63,20	1,56	0,00	0,40	0,56	0,07	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	0,07	0,00
	Итого за "Обед"		36,39	19,14	27,98	14,41	114,91	838,83	153,09	142,95	477,44	7,11	73,15	797,62	8,65	0,64	52,38
	Итого за день		36,39	19,14	27,98	14,41	114,91	838,83	153,09	142,95	477,44	7,11	73,15	797,62	8,65	0,64	52,38
	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, %		40,43	0,00	30,41	0,00	30,00	30,84	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	88,62	0,00	40,00	74,83
	Соотношение Б:Ж:У		1,3:1,3:7				51,00										
	Соотношение Са:Р		1:3,1														

Понедельник, вторая неделя
Обед

7/19	Салат из моркови, сахара и изюма	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
6/63 (2004 № 147)	Суп с макаронными изделиями	250	6,59	3,89	10,64	3,83	17,99	191,44	27,15	16,77	62,63	1,09	28,46	483,22	2,73	0,05	0,99
9/7	Плов из птицы	250	25,59	16,21	10,62	8,98	55,08	417,39	31,71	59,98	256,92	2,19	31,03	356,50	4,54	0,11	2,00
11/56 (2004 № 685)	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 пшеничный витаминизированный	50	3,31	0,00	0,33	0,33	23,45	111,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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 "Обед"		38,99	20,10	25,02	16,58	142,75	936,86	94,02	124,79	416,13	5,13	59,49	2700,02	9,38	0,26	7,46
	Итого за день		38,99	20,10	25,02	16,58	142,75	936,86	94,02	124,79	416,13	5,13	59,49	2700,02	9,38	0,26	7,46
	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, %		43,32	0,00	27,20	0,00	37,27	34,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	300,00	0,00	16,25	10,66
	Соотношение Б:Ж:У		1,4:1,5				58,00										
	Соотношение Са:Р		1:2,3														

Вторник, вторая неделя
Обед

6/73 (2004 № 124)	Салат из отварной свеклы с сыром 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
8/26	Ши из свежей капусты с картофелем и сметаной	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
12/51 (2004 № 587)	Тфтели мясные (говядина, свинина) с орехами	100	14,07	12,98	21,09	2,36	6,80	272,22	14,49	25,06	146,12	1,99	0,00	0,00	1,92	0,33	0,12
5/54 (2004 № 516)	Соус томатный	30	0,30	0,00	0,55	0,62	2,07	14,20	2,17	2,52	4,86	0,10	0,00	66,00	0,32	0,00	0,40
11/1	Макаронные изделия отварные	180	6,78	0,05	4,89	0,80	42,50	240,52	15,88	9,49	52,79	0,97	23,76	26,73	1,03	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 витаминизированный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,38	44,78	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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 'Обед'			31,97	17,52	45,51	17,27	111,60	967,52	182,28	96,30	379,76	6,42	51,11	538,99	10,36	0,53	15,95
Итого за день			31,97	17,52	45,51	17,27	111,60	967,52	182,28	96,30	379,76	6,42	51,11	538,99	10,36	0,53	15,95
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, %			35,52	0,00	49,47	0,00	29,14	35,57	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	59,89	0,00	33,13	22,79
Содержание, % от калорийности			14,00		43,00		43,00										
Соотношение Б:Ж:У			1:1,4:3,2														
Соотношение Са:Р			1:2,1														

Среда, вторая неделя

Обед

7/13	Салат из белокочанной капусты с кукурузой и растительным маслом	100	1,67	0,00	6,01	6,01	9,69	95,93	37,17	11,87	23,27	0,46	0,00	2,25	2,72	0,02	33,08
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
9/60 (2004 № 488)	Птица тушеная в соусе с овощами	250	28,30	20,16	12,29	10,24	21,99	309,32	39,36	55,44	244,24	2,77	44,00	371,12	5,00	0,21	11,35
11/56 (2004 № 685)	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	3,31	0,00	0,33	0,33	23,45	111,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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 'Обед'			40,74	23,37	29,76	24,99	97,56	804,80	137,51	131,25	395,83	7,86	51,32	809,63	12,55	0,34	52,65
Итого за день			40,74	23,37	29,76	24,99	97,56	804,80	137,51	131,25	395,83	7,86	51,32	809,63	12,55	0,34	52,65
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, %			45,27	0,00	32,35	0,00	25,47	29,59	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	89,96	0,00	21,25	75,21
Содержание, % от калорийности			21,00		34,00		45,00										
Соотношение Б:Ж:У			1,4:1:3														
Соотношение Са:Р			1:2,9														

Четверг, вторая неделя

Обед

