

Утверждаю

Директор ООО "Комфорт"

Поматилев С.С.



Согласовано

Директор МАОУ СОШ № 85

Вашук 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 9.01.2023 по 31.12.2023

Пятница, первая неделя

Обед

7/14	Салат из квашеной капусты с зеленью и растительным маслом	100	1,64	0,00	5,00	5,00	9,55	87,43	51,53	16,91	30,78	0,60	0,00	37,50	2,37	0,02	30,18
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
10/7	Тестели из минтая новая	100	12,92	11,66	2,78	1,82	8,65	110,76	35,60	39,21	183,91	0,87	14,79	17,80	1,30	0,09	0,51
5/52 (2004 № 203)	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	37,58	1,67	0,77	1,29	0,07	0,00	1,32	0,02	0,00	0,40
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56	0,00	0,00	0,00	0,00	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	0,07	0,00
	Итого за 'Обед'		32,48	14,62	21,14	11,53	115,87	768,68	167,53	153,99	485,22	7,11	56,91	501,13	6,49	0,56	43,47
	Итого за день		32,48	14,62	21,14	11,53	115,87	768,68	167,53	153,99	485,22	7,11	56,91	501,13	6,49	0,56	43,47
	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, %		36,09	0,00	22,98	0,00	30,25	28,26	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	55,68	0,00	35,00	62,10
	Содержание, % от калорийности		18,00		26,00		57,00										
	Соотношение Б:Ж:У		1,5:1:4,9														
	Соотношение Са:Р		1:2,9														

Понедельник, вторая неделя

Обед

7/19	Салат из моркови, сахара и изюма, 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
6/63 (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
9/17	Плов из пшеницы	250	19,44	16,21	23,37	8,98	55,36	508,50	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	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'		32,84	20,10	37,77	16,58	143,03	1027,96	94,02	124,79	416,13	5,13	59,49	2700,02	9,38	0,26	7,46
	Итого за день		32,84	20,10	37,77	16,58	143,03	1027,96	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, %		36,49	0,00	41,05	0,00	37,34	37,79	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	300,00	0,00	16,25	10,66
	Содержание, % от калорийности		13,00		34,00		53,00										
	Соотношение Б:Ж:У		1:1,2:4,1														
	Соотношение Са:Р		1:4,4														

Вторник, вторая неделя

Обед

	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
6/73 (2004 № 124)	Шпи 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
8/26	Тефтели мясные (говядина, свинина) с отрубями	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
12/51 (2004 № 587)	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
5/54 (2004 № 516)	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
11/1	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	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	17,53	45,51	17,28	111,59	967,52	182,28	96,30	379,76	6,44	51,11	538,99	10,37	0,53	15,95
	Итого за день		31,97	17,53	45,51	17,28	111,59	967,52	182,28	96,30	379,76	6,44	51,11	538,99	10,37	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 белокачанной 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 и сметаной	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 тушенная 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	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'		40,75	23,37	29,76	24,99	97,55	804,80	137,51	131,25	395,84	7,86	51,32	809,63	12,56	0,33	52,66
	Итого за день		40,75	23,37	29,76	24,99	97,55	804,80	137,51	131,25	395,84	7,86	51,32	809,63	12,56	0,33	52,66
	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, %		45,28	0,00	32,35	0,00	25,47	29,59	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	89,96	0,00	20,63	75,23
	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

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575776

Владелец Ващук Наталья Александровна

Действителен с 04.05.2022 по 04.05.2023