

Утверждаю

Директор ООО "Комфорт"

Поматилев С.С.



Согласовано

Директор МАОУ СОШ № 85

Ващук Н. А.



Примерное 2-х разовое меню для детей с исключением молока и молочных продуктов на 10 дней для общеобразовательных учреждений Ленинского района в 2022-2023 году

(возрастная группа с 12 лет и старше)

Период действия меню: с 9.01.2023 по 31.12.2023

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ 2-х разового питания для детей от 12 лет и старше, с исключением молока и молочных продуктов**

| №  | Наименование блюда                                | Выход, г | Белки, г     |              | Жиры, г      |              | Углеводы, г   | ЭЦ, ккал       | Минеральные элементы (мг) |               |               |             | Витамины      |                |              |             |              |
|--|---|----------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|---------------|----------------|--------------|-------------|--------------|
|  |   |          | всего        | в т.ч. жив.  | всего        | в т.ч. раст. |               |                | Ca                        | Mg            | P             | Fe          | A,мкг         | PЭ,мкг         | ГЭ,мг        | B1,мг       | C,мг         |
| Понедельник, первая неделя                     |   |          |              |              |              |              |               |                |                           |               |               |             |               |                |              |             |              |
| <b>Завтрак</b>                                 |   |          |              |              |              |              |               |                |                           |               |               |             |               |                |              |             |              |
| 4/57 (2018 № 1/6)                              | 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         |
| 2/77 (МР 2.4.0162-19 № 54-33к-2020)            | Каша вязкая рисовая на воде с растительным маслом | 250      | 3,60         | 0,00         | 12,75        | 12,75        | 41,88         | 296,55         | 8,65                      | 25,20         | 74,34         | 0,56        | 0,00          | 0,00           | 5,71         | 0,04        | 0,00         |
| 12/2   | Соус из малины                                    | 35       | 0,16         | 0,00         | 0,10         | 0,10         | 10,73         | 42,17          | 8,64                      | 4,32          | 7,86          | 0,26        | 0,00          | 6,81           | 0,12         | 0,00        | 2,07         |
| 11/54  | 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         |
| -  | 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                                       | 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         |
| <b>Итого за 'Завтрак'</b>                      |   |          | <b>13,21</b> | <b>6,35</b>  | <b>19,49</b> | <b>13,75</b> | <b>86,03</b>  | <b>565,38</b>  | <b>59,05</b>              | <b>52,25</b>  | <b>228,14</b> | <b>3,32</b> | <b>125,00</b> | <b>137,15</b>  | <b>6,77</b>  | <b>0,14</b> | <b>3,19</b>  |
| <b>Обед</b>                                    |   |          |              |              |              |              |               |                |                           |               |               |             |               |                |              |             |              |
| 7/12   | Салат из моркови с сахаром                        | 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         |
| 6/1  | Уха из горбуши                                    | 250      | 6,96         | 5,78         | 3,67         | 0,21         | 11,21         | 103,84         | 14,97                     | 10,68         | 63,56         | 0,64        | 12,59         | 222,13         | 0,61         | 0,07        | 1,20         |
| 9/16   | Фрикадельки куриные                               | 120      | 18,30        | 0,00         | 3,66         | 2,70         | 8,09          | 139,30         | 0,00                      | 0,00          | 0,06          | 0,00        | 0,00          | 0,00           | 1,58         | 0,00        | 0,00         |
| 5/71 (МР 2.4.0162-19 № 54-23г-2020)            | Картофель отварной с маслом растительным          | 180      | 3,55         | 0,00         | 8,45         | 8,45         | 29,48         | 206,74         | 18,78                     | 38,75         | 97,96         | 1,53        | 0,00          | 5,60           | 3,78         | 0,16        | 7,46         |
| 5/9  | Кукуруза припущенная с маслом                     | 40       | 0,84         | 0,00         | 1,72         | 1,72         | 4,33          | 35,98          | 0,29                      | 0,02          | 0,09          | 0,00        | 0,00          | 0,00           | 0,70         | 0,00        | 0,00         |
| 11/17  | 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                 | 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                                       | 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         |
| <b>Итого за 'Обед'</b>                         |   |          | <b>36,25</b> | <b>5,78</b>  | <b>23,27</b> | <b>18,86</b> | <b>118,33</b> | <b>813,28</b>  | <b>72,48</b>              | <b>101,76</b> | <b>273,47</b> | <b>4,41</b> | <b>12,59</b>  | <b>2028,12</b> | <b>9,79</b>  | <b>0,36</b> | <b>13,08</b> |
| <b>Итого за день</b>                           |   |          | <b>49,46</b> | <b>12,13</b> | <b>42,76</b> | <b>32,61</b> | <b>204,36</b> | <b>1378,66</b> | <b>131,53</b>             | <b>154,00</b> | <b>501,61</b> | <b>7,73</b> | <b>137,59</b> | <b>2165,28</b> | <b>16,56</b> | <b>0,50</b> | <b>16,26</b> |
| 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         | 1,40        | 70,00        |
| Выполнение, %                                  |   |          | 54,96        | 0,00         | 46,48        | 0,00         | 53,36         | 50,69          | 0,00                      | 0,00          | 0,00          | 0,00        | 0,00          | 240,59         | 0,00         | 35,71       | 23,23        |
| Соотношение Б:Ж:У                              |   |          | 1:2:1:4,4    |              |              |              |               |                |                           |               |               |             |               |                |              |             |              |
| Соотношение Са:Р                               |   |          | 1:3,8        |              |              |              |               |                |                           |               |               |             |               |                |              |             |              |



















Пятница, вторая неделя

**Завтрак**

|                                     |   |     |              |             |              |              |              |               |              |               |               |             |               |               |             |             |             |
|-------------------------------------|---|-----|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|---------------|---------------|-------------|---------------|---------------|-------------|-------------|-------------|
| 4/57 (2018 № 1/6)                   | 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        |
| 2/73 (МР 2.4.0162-19 № 54-29к-2020) | Каша вязкая овсяная 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        |
| 12/1                                | Соус из черники                                   | 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        |
| 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        |
| -                                   | 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                                       | 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        |
| <b>Итого за 'Завтрак'</b>           |   |     | <b>17,15</b> | <b>6,35</b> | <b>22,79</b> | <b>16,93</b> | <b>87,70</b> | <b>612,37</b> | <b>79,41</b> | <b>100,07</b> | <b>339,80</b> | <b>4,87</b> | <b>125,00</b> | <b>130,20</b> | <b>7,72</b> | <b>0,34</b> | <b>0,86</b> |

**Обед**

|  |   |     |               |               |               |               |                |                 |                |                |                |               |                |                 |               |             |               |
|--|---|-----|---------------|---------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|----------------|----------------|----------------|---------------|----------------|-----------------|---------------|-------------|---------------|
| 7/53 (2018 № 21/1)                             | Салат из свежих огурцов и томатов с растительным маслом | 100 | 0,88          | 0,00          | 6,01          | 6,01          | 4,01           | 72,15           | 18,85          | 15,77          | 31,81          | 0,71          | 0,00           | 67,21           | 3,02          | 0,04        | 16,12         |
| 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          |
| 9/14   | Филе куриного бедра тушенное с овощами                  | 100 | 11,51         | 12,62         | 12,37         | 3,03          | 3,16           | 169,09          | 12,09          | 14,30          | 91,14          | 0,89          | 15,00          | 230,00          | 2,07          | 0,04        | 0,75          |
| 5/8  | Макаронные изделия отварные с растительным маслом       | 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          |
| 11/15  | Кисель витаминизированный "Витошка"                     | 200 | 0,00          | 0,00          | 0,00          | 0,00          | 38,02          | 144,49          | 0,00           | 0,00           | 0,00           | 0,00          | 240,00         | 0,00            | 0,00          | 0,51        | 16,00         |
| -  | 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   | 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          |
| <b>Итого за 'Обед'</b>                         |   |     | <b>30,65</b>  | <b>15,54</b>  | <b>33,81</b>  | <b>19,90</b>  | <b>128,52</b>  | <b>923,11</b>   | <b>95,67</b>   | <b>88,57</b>   | <b>312,51</b>  | <b>5,80</b>   | <b>273,36</b>  | <b>709,21</b>   | <b>11,32</b>  | <b>0,93</b> | <b>37,81</b>  |
| <b>Итого за день</b>                           |   |     | <b>47,80</b>  | <b>21,89</b>  | <b>56,60</b>  | <b>36,83</b>  | <b>216,22</b>  | <b>1535,49</b>  | <b>175,08</b>  | <b>188,64</b>  | <b>652,31</b>  | <b>10,67</b>  | <b>398,36</b>  | <b>839,41</b>   | <b>19,04</b>  | <b>1,28</b> | <b>38,67</b>  |
| 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          | 1,40        | 70,00         |
| Выполнение, %                                  |   |     | 53,11         | 0,00          | 61,52         | 0,00          | 56,45          | 56,45           | 0,00           | 0,00           | 0,00           | 0,00          | 0,00           | 93,27           | 0,00          | 91,43       | 55,24         |
| Содержание, % от калорийности                  |   |     | 13,00         |               | 34,00         |               | 53,00          |                 |                |                |                |               |                |                 |               |             |               |
| Соотношение Б:Ж:У                              |   |     | 1:1,2:4,2     |               |               |               |                |                 |                |                |                |               |                |                 |               |             |               |
| Соотношение Са:Р                               |   |     | 1:3,7         |               |               |               |                |                 |                |                |                |               |                |                 |               |             |               |
| <b>Итого за период</b>                         |   |     | <b>495,77</b> | <b>216,10</b> | <b>551,71</b> | <b>363,30</b> | <b>2073,46</b> | <b>14903,07</b> | <b>2103,31</b> | <b>2073,82</b> | <b>6462,88</b> | <b>118,19</b> | <b>1862,06</b> | <b>23400,49</b> | <b>186,23</b> | <b>7,95</b> | <b>602,26</b> |
| Среднее за период                              |   |     | 49,58         | 21,61         | 55,17         | 36,33         | 207,35         | 1490,31         | 210,33         | 207,38         | 646,29         | 11,82         | 186,21         | 2340,05         | 18,62         | 0,80        | 60,23         |
| 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          | 1,40        | 70,00         |
| Выполнение, %                                  |   |     | 55,09         | 0,00          | 59,97         | 0,00          | 54,14          | 54,79           | 0,00           | 0,00           | 0,00           | 0,00          | 0,00           | 260,01          | 0,00          | 56,79       | 86,04         |
| Содержание, % от калорийности                  |   |     | 13,31         |               | 33,32         |               | 52,80          |                 |                |                |                |               |                |                 |               |             |               |

\* Блюда (изделия) изготовлены с использованием йодированной соли

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575776

Владелец Ващук Наталья Александровна

Действителен с 04.05.2022 по 04.05.2023