

Утверждаю

Директор ООО "Комфорт"

Поматиглов С.С.



Согласовано

Директор МАOU СОШ № 16

Тимошкина А.С.



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: со 02.09.2024 по 31.12.2024

4/57	Йогурт 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																		
2/78 (2018 № 15/4)	Каша ячневая безмолочная с маслом растит и отрубями	250	5,08	0,00	5,05	5,74	39,13	214,81	41,87	31,69	170,61	1,13	0,00	0,00	3,21	0,11	0,00																		
12/1	Соеус 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	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	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"		17,56		6,35		12,65		7,47		102,19		575,14		96,59		70,91		367,26		4,95		125,00		130,40		5,05		0,29		0,86					
Обед																																			
7/75	Салат из белокочанной капусты с яблоками, морковью и растительным маслом	80	0,00	0,00	4,80	3,99	6,16	75,20	32,40	26,81	38,89	0,56	0,00	1440,00	2,05	0,04	27,76																		
6/57-1	Суп картофельный с бобовыми	250	12,44	2,91	7,77	3,20	25,16	208,00	43,14	39,60	106,65	2,47	18,36	411,80	1,99	0,22	5,10																		
9/17	Плов из птицы (безру куриное) с куркумой	250	19,44	19,44	23,37	8,98	55,36	508,50	37,71	59,98	256,92	2,19	31,03	356,50	4,54	0,14	2,00																		
11/56	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"		38,66		22,35		37,18		17,42		142,13		1038,22		148,65		173,39		560,46		9,16		49,39		2209,30		9,98		0,58		34,86					
Итого за день		56,22		28,70		49,83		24,89		244,32		1613,36		245,24		244,30		927,72		14,11		174,39		2339,70		15,03		0,87		35,72					
Норма (СанЛин 2.3/2.4.3590-20)		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					
12 лет и старше)		62,47		0,00		54,16		0,00		63,79		59,31		0,00		0,00		0,00		0,00		0,00		259,97		0,00		54,38		51,03					
Выполнение, %		62,47		0,00		54,16		0,00		63,79		59,31		0,00		0,00		0,00		0,00		0,00		259,97		0,00		54,38		51,03					
Соотношение, % от калорийности		12,00		36,00		52,00																													
Соотношение Б:Ж:У		1:1,4:4,4																																	
Соотношение Са:Р		1:1,4																																	

Питания, вторая неделя

Завтрак

4/57	Дайно 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 (НР 2.4.0162-19 № 54-29к-2020)	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
12/2	Соус из маццары	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
11/56	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"			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

7/48	Салат из свежих овощей (морковь свежая, капуста б/к свежая, огурцы свежие, томаты свежие)	100	1,18	0,00	6,00	6,00	5,90	79,41	29,38	21,43	37,83	0,70	0,00	536,44	2,96	0,04	20,00
6/57-1	Суп картофельный с бобовыми	250	12,44	2,91	7,77	3,20	25,16	208,00	43,14	39,60	106,65	2,47	18,36	411,80	1,99	0,22	5,10
9/17	Плов из птицы (бедро куриное) с куркумой	250	19,44	19,44	23,37	8,98	55,36	508,50	37,71	59,98	256,92	2,19	31,03	356,50	4,54	0,14	2,00
11/15	Кисель витаминизированный "Витошка"	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	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"			38,34	22,35	38,10	19,14	138,41	1022,14	138,38	158,61	527,80	8,49	127,39	1305,54	10,61	0,71	31,92
Итого за день			55,45	28,70	60,89	36,19	227,42	1639,14	223,66	262,40	873,13	13,49	252,39	1443,53	18,17	1,06	34,28
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, %			61,61	0,00	66,18	0,00	59,38	60,26	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	160,39	0,00	66,25	48,97
Содержание, % от калорийности			20,00		26,00		54,00										
Соотношение Б:Ж:У			1,8:1:4,7														
Соотношение Са:Р			1:2,5														

Итого за период	557,62	181,46	575,66	200,39	2359,25	16328,00	84,00	1579,79	5289,31	93,22	1017,73	11709,94	108,19	127,62	571,33
Среднее за период	55,76	18,15	57,57	20,04	235,93	1632,80	8,40	157,98	528,93	9,32	101,77	1170,99	10,82	12,76	57,13
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, %	61,96	0,00	62,57	0,00	61,60	60,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	130,11	0,00	911,54	81,62
Содержание, % от калорийности	13,66		31,73		0,00										

* Включая (изделия) изготовленные с использованием йодированной соли