

Утверждено

Директор ООО "Комфорт"

Поматилов С.С.



Согласовано

Директор МАОУ СОШ № 16

Тимошкина А.С.



Примерное меню обедов (2 смены) 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









Вторник, вторая неделя

Обед

7/19	Салат из моркови, сахара и мака, 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
6/70	Рассольник Ленинградский со сметаной	250	5,55	3,05	12,08	8,04	17,95	199,79	36,63	29,91	93,98	1,38	16,71	420,37	4,26	0,09	6,07
10/5	Филе минтая тушенное с овощами	120	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
5/58	Пюре картофельное	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
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 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
-	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
<b>Итого за "Обед"</b>			<b>34,57</b>	<b>20,16</b>	<b>44,41</b>	<b>21,43</b>	<b>167,44</b>	<b>1183,40</b>	<b>174,86</b>	<b>192,65</b>	<b>615,00</b>	<b>8,13</b>	<b>77,51</b>	<b>2677,06</b>	<b>11,74</b>	<b>0,53</b>	<b>24,73</b>
<b>Итого за день</b>			<b>34,57</b>	<b>20,16</b>	<b>44,41</b>	<b>21,43</b>	<b>167,44</b>	<b>1183,40</b>	<b>174,86</b>	<b>192,65</b>	<b>615,00</b>	<b>8,13</b>	<b>77,51</b>	<b>2677,06</b>	<b>11,74</b>	<b>0,53</b>	<b>24,73</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	1,60	70,00
Выполнение, %			38,19	0,00	48,27	0,00	43,72	43,51	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	297,45	0,00	33,13	35,33
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

7/22	Салат из картофеля с соевым маслом и луком репчатый	100	1,31	0,00	4,00	4,00	7,64	69,94	41,22	13,53	24,63	0,48	0,00	30,00	1,90	0,01	24,15
6/73	Щи 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
8/81	Греча по-Царски с мясом и овощами (сырнана б/к)	250	29,86	17,85	11,66	3,41	59,24	489,40	25,81	22,88	136,80	1,91	10,20	14,12	1,35	0,27	3,23
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
-	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	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
<b>Итого за "Обед"</b>			<b>42,07</b>	<b>21,06</b>	<b>27,91</b>	<b>15,49</b>	<b>126,31</b>	<b>935,25</b>	<b>151,36</b>	<b>101,53</b>	<b>363,82</b>	<b>6,80</b>	<b>27,26</b>	<b>475,61</b>	<b>8,24</b>	<b>0,49</b>	<b>39,74</b>
<b>Итого за день</b>			<b>42,07</b>	<b>21,06</b>	<b>27,91</b>	<b>15,49</b>	<b>126,31</b>	<b>935,25</b>	<b>151,36</b>	<b>101,53</b>	<b>363,82</b>	<b>6,80</b>	<b>27,26</b>	<b>475,61</b>	<b>8,24</b>	<b>0,49</b>	<b>39,74</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	1,60	70,00
Выполнение, %			46,74	0,00	30,34	0,00	32,98	34,38	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	52,85	0,00	30,63	56,77
Содержание, % от калорийности			13,00		34,00		53,00										

Соотношение Б:Ж:У 1:1,2:4,1  
Соотношение Са:Р 1:4,4







ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 301855813211864865354984698895558776452667678542

Владелец Тимошкина Анна Сергеевна

Действителен с 29.02.2024 по 28.02.2025