

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













## Завтрак

|                                     |   |     |      |      |       |       |        |        |       |       |        |      |      |      |      |      |      |
|-------------------------------------|---|-----|------|------|-------|-------|--------|--------|-------|-------|--------|------|------|------|------|------|------|
| 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 магины                                    | 30  | 0,14 | 0,00 | 0,09  | 0,09  | 9,20   | 36,14  | 7,41  | 3,70  | 6,74   | 0,23 | 0,00 | 5,84 | 0,11 | 0,00 | 1,77 |
| 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  | 107,81 | 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 | 0,07 | 0,00 |
| Итого за "Завтрак"                  |   |     | 9,64 | 0,00 | 14,56 | 14,57 | 102,83 | 570,99 | 39,26 | 60,90 | 178,28 | 3,19 | 0,00 | 6,24 | 7,06 | 0,17 | 1,77 |

## Обед

|                   |   |     |       |       |       |       |        |         |        |        |        |       |       |        |       |      |       |
|-------------------|---|-----|-------|-------|-------|-------|--------|---------|--------|--------|--------|-------|-------|--------|-------|------|-------|
| 7/53              | Салат из свежих огурцов и томатов с растительным маслом | 100 | 0,88  | 0,00  | 6,01  | 6,01  | 4,01   | 72,15   | 18,85  | 15,76  | 31,80  | 0,70  | 0,00  | 67,21  | 3,01  | 0,03 | 16,13 |
| 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 тушенная в соусе с овощами                        | 250 | 28,30 | 20,16 | 12,29 | 10,24 | 43,00  | 370,00  | 39,36  | 55,44  | 244,24 | 2,77  | 44,00 | 371,12 | 5,00  | 0,21 | 16,25 |
| 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"   |   |     | 41,27 | 23,37 | 30,27 | 25,50 | 118,62 | 818,00  | 143,69 | 168,04 | 514,97 | 10,83 | 51,32 | 875,29 | 13,83 | 0,47 | 40,61 |
| Итого за день     |   |     | 50,91 | 23,37 | 44,83 | 40,07 | 221,45 | 1388,99 | 182,95 | 228,94 | 693,25 | 14,02 | 51,32 | 881,53 | 20,89 | 0,64 | 42,38 |

Норма (СанПин 2.3/2.4.3590-20)

12 лет и старше,

Выполнение, %

Содержание, % от калорийности

Соотношение Б:Ж:У

Соотношение Са:Р

1,1:1,3:3

1:1,6

34,00

48,73

57,82

51,07

49,00









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<br>2.4.0162-19 №<br>54-29к-2020) | Каша вязкая геркулесовая на<br>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 малины  | 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<br>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<br>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        |
| <b>Итого за "Завтрак"</b>                 |   |     | <b>17,11</b> | <b>6,35</b> | <b>22,79</b> | <b>17,05</b> | <b>89,01</b> | <b>617,00</b> | <b>85,28</b> | <b>103,79</b> | <b>345,33</b> | <b>5,00</b> | <b>125,00</b> | <b>137,99</b> | <b>7,56</b> | <b>0,35</b> | <b>2,36</b> |

**Обед**

|   |  |     |              |              |              |              |               |                |               |               |               |              |               |                |              |             |              |
|---|--|-----|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------|----------------|--------------|-------------|--------------|
| 7/48  | Салат из свежих овощей<br>(морковь свежая, капуста б/к<br>свежая, огурцы свежие, томаты<br>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)<br>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<br>"Витолка"   | 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<br>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<br>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>38,34</b> | <b>22,35</b> | <b>38,10</b> | <b>19,14</b> | <b>138,41</b> | <b>1022,14</b> | <b>138,38</b> | <b>158,61</b> | <b>527,80</b> | <b>8,49</b>  | <b>127,39</b> | <b>1305,54</b> | <b>10,61</b> | <b>0,71</b> | <b>31,92</b> |
| <b>Итого за день</b>                              |  |     | <b>55,45</b> | <b>28,70</b> | <b>60,89</b> | <b>36,19</b> | <b>227,42</b> | <b>1639,14</b> | <b>223,66</b> | <b>262,40</b> | <b>873,13</b> | <b>13,49</b> | <b>252,39</b> | <b>1443,53</b> | <b>18,17</b> | <b>1,06</b> | <b>34,28</b> |
| Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20<br>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        |
| Соержание, % от<br>калорийности                   |  |     | 20,00        |              | 26,00        |              | 54,00         |                |               |               |               |              |               |                |              |             |              |
| Соотношение Б:Ж:У                                 |  |     | 1,8:1:4,7    |              |              |              |               |                |               |               |               |              |               |                |              |             |              |
| Соотношение Са:Р                                  |  |     | 1:2,5        |              |              |              |               |                |               |               |               |              |               |                |              |             |              |

|   |               |               |               |               |                |                 |              |                |                |              |                |                 |               |               |               |
|---|---------------|---------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|--------------|----------------|----------------|--------------|----------------|-----------------|---------------|---------------|---------------|
| <b>Итого за период</b>                            | <b>557,62</b> | <b>181,46</b> | <b>575,66</b> | <b>200,39</b> | <b>2359,25</b> | <b>16328,00</b> | <b>84,00</b> | <b>1579,79</b> | <b>5289,31</b> | <b>93,22</b> | <b>1017,73</b> | <b>11709,94</b> | <b>108,19</b> | <b>127,62</b> | <b>571,33</b> |
| <b>Среднее за период</b>                          | <b>55,76</b>  | <b>18,15</b>  | <b>57,57</b>  | <b>20,04</b>  | <b>235,93</b>  | <b>1632,80</b>  | <b>8,40</b>  | <b>157,98</b>  | <b>528,93</b>  | <b>9,32</b>  | <b>101,77</b>  | <b>1170,99</b>  | <b>10,82</b>  | <b>12,76</b>  | <b>57,13</b>  |
| Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20<br>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         |
| Соержание, % от<br>калорийности                   | 13,66         |               | 31,73         |               | 0,00           |                 |              |                |                |              |                |                 |               |               |               |

\* Включая (изделия) изготовленные с использованием йодированной соли

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 301855813211864865354984698895558776452667678542

Владелец Тимошкина Анна Сергеевна

Действителен с 29.02.2024 по 28.02.2025