

Утверждено

Директор ООО «Комфорт»

Поматилгов С.С.



Согласовано

Директор МАОУ СОШ № 16

Тимошкина А.С.



Примерное меню обедов (2 смены) на 10 дней для общеобразовательных учреждений  
города Екатеринбурга (все районы города) в 2024-2025 году

(возрастная группа с 7 до 11 лет)

Период действия меню: с 09.01.2025 по 31.05.2025











Обед																	
7/34	Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом	80	2,08	1,03	5,81	4,77	6,83	84,08	65,11	16,79	52,34	0,96	8,23	11,02	2,20	0,01	1,50
6/63	Суп с макаронными изделиями	250	11,00	3,89	10,64	3,83	58,00	191,44	27,15	16,77	62,63	1,09	28,46	483,22	2,73	0,05	0,99
8/27	Плов со свинойной и куриной	200	13,71	12,97	25,36	7,18	37,78	433,77	30,17	47,98	205,54	1,75	24,82	285,20	3,63	0,11	1,60
11/15	Кисель витаминизированный "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 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
<b>Итого за "Обед"</b>		<b>810</b>	<b>32,07</b>	<b>17,89</b>	<b>42,77</b>	<b>16,74</b>	<b>154,60</b>	<b>935,52</b>	<b>150,58</b>	<b>119,14</b>	<b>446,91</b>	<b>6,93</b>	<b>139,51</b>	<b>780,24</b>	<b>9,68</b>	<b>0,48</b>	<b>8,91</b>
<b>Итого за день</b>		<b>3207</b>	<b>17,89</b>	<b>42,77</b>	<b>16,74</b>	<b>154,60</b>	<b>935,52</b>	<b>150,58</b>	<b>119,14</b>	<b>446,91</b>	<b>6,93</b>	<b>139,51</b>	<b>780,24</b>	<b>9,68</b>	<b>0,48</b>	<b>8,91</b>	
<b>Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)</b>		<b>77,00</b>	<b>54,00</b>	<b>79,00</b>	<b>60,00</b>	<b>335,00</b>	<b>2350,00</b>	<b>1100,00</b>	<b>250,00</b>	<b>110,00</b>	<b>12,00</b>	<b>700,00</b>	<b>700,00</b>	<b>700,00</b>	<b>1,40</b>	<b>60,00</b>	
<b>Выполнение, %</b>		<b>41,65</b>	<b>33,13</b>	<b>54,14</b>	<b>27,90</b>	<b>46,15</b>	<b>39,81</b>	<b>13,69</b>	<b>47,66</b>	<b>406,28</b>	<b>57,75</b>	<b>19,93</b>	<b>111,46</b>	<b>1,38</b>	<b>34,29</b>	<b>14,85</b>	
<b>Содержание, % от калорийности</b>		<b>14,00</b>	<b>34,00</b>														
<b>Соотношение Б:Ж:У</b>		<b>1:1:1,3:8</b>															
<b>Соотношение Са:Р</b>		<b>1:2,6</b>															

Обед																	
7/14	Салат из квашеной капусты с зеленым и маслом растительным	80	0,92	0,00	3,99	3,99	12,82	85,90	19,24	26,81	38,89	0,51	0,00	1440,00	2,05	0,04	3,53
6/57 (2004 № 139)	Суп картофельный с бобовыми	250	12,44	2,91	7,77	3,20	55,16	208,00	43,14	39,60	106,65	2,47	18,36	411,80	1,99	0,22	5,10
8/26	Тефтели мясные (говядина, свинина) с овощами	90	12,67	11,68	18,98	2,12	16,12	262,00	13,04	22,55	131,51	1,79	0,00	0,00	1,73	0,30	0,11
5/54	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,65	0,04	4,07	0,66	35,42	200,44	13,23	7,91	43,99	0,81	19,80	22,28	0,86	0,06	0,00
11/53	Напиток из плодов шиповника	200	0,80	0,00	0,33	0,33	36,17	138,10	14,55	3,88	3,79	0,76	0,00	196,08	0,91	0,01	96,00
-	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>830</b>	<b>36,44</b>	<b>14,63</b>	<b>35,86</b>	<b>11,02</b>	<b>180,71</b>	<b>1010,46</b>	<b>124,20</b>	<b>128,95</b>	<b>419,63</b>	<b>8,68</b>	<b>38,16</b>	<b>2070,76</b>	<b>8,38</b>	<b>0,75</b>	<b>104,74</b>
<b>Итого за день</b>		<b>3644</b>	<b>14,63</b>	<b>35,86</b>	<b>11,02</b>	<b>180,71</b>	<b>1010,46</b>	<b>124,20</b>	<b>128,95</b>	<b>419,63</b>	<b>8,68</b>	<b>38,16</b>	<b>2070,76</b>	<b>8,38</b>	<b>0,75</b>	<b>104,74</b>	
<b>Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)</b>		<b>77,00</b>	<b>54,00</b>	<b>79,00</b>	<b>60,00</b>	<b>335,00</b>	<b>2350,00</b>	<b>1100,00</b>	<b>250,00</b>	<b>110,00</b>	<b>12,00</b>	<b>700,00</b>	<b>700,00</b>	<b>700,00</b>	<b>1,40</b>	<b>60,00</b>	
<b>Выполнение, %</b>		<b>47,32</b>	<b>27,09</b>	<b>45,39</b>	<b>18,37</b>	<b>53,94</b>	<b>43,00</b>	<b>11,29</b>	<b>51,58</b>	<b>381,48</b>	<b>72,33</b>	<b>5,45</b>	<b>295,82</b>	<b>1,20</b>	<b>53,57</b>	<b>174,57</b>	
<b>Содержание, % от калорийности</b>		<b>22,00</b>	<b>26,00</b>														
<b>Соотношение Б:Ж:У</b>		<b>1:9:14:4</b>															
<b>Соотношение Са:Р</b>		<b>1:2,6</b>															
<b>Итого за период</b>		<b>347,32</b>	<b>200,82</b>	<b>371,43</b>	<b>194,38</b>	<b>1396,59</b>	<b>882,68</b>	<b>2074,73</b>	<b>1313,76</b>	<b>3752,44</b>	<b>132,87</b>	<b>1051,57</b>	<b>12828,46</b>	<b>766,73</b>	<b>37,54</b>	<b>510,13</b>	
<b>Среднее за период</b>		<b>34,73</b>	<b>20,08</b>	<b>37,14</b>	<b>19,44</b>	<b>139,66</b>	<b>88,27</b>	<b>207,47</b>	<b>131,38</b>	<b>375,24</b>	<b>13,29</b>	<b>105,16</b>	<b>1282,85</b>	<b>76,67</b>	<b>3,75</b>	<b>51,01</b>	
<b>Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)</b>		<b>77,00</b>	<b>54,00</b>	<b>79,00</b>	<b>60,00</b>	<b>335,00</b>	<b>2350,00</b>	<b>1100,00</b>	<b>250,00</b>	<b>110,00</b>	<b>12,00</b>	<b>700,00</b>	<b>700,00</b>	<b>700,00</b>	<b>1,40</b>	<b>60,00</b>	
<b>Выполнение, %</b>		<b>45,11</b>	<b>37,19</b>	<b>47,02</b>	<b>32,40</b>	<b>41,69</b>	<b>37,54</b>	<b>18,86</b>	<b>52,55</b>	<b>341,13</b>	<b>110,72</b>	<b>15,02</b>	<b>183,26</b>	<b>10,95</b>	<b>268,16</b>	<b>85,02</b>	
<b>Содержание, % от калорийности</b>		<b>15,75</b>	<b>37,89</b>														
<b>Соотношение Б:Ж:У</b>		<b>0,00</b>															

