

Утверждаю

Директор ООО "Комфорт"

Поматиглов С.С.



Согласовано

Директор МАОУ СОШ № 16

Гимолкина А.С.



Примерное меню завтраков (1 смена) и комплекса за родительскую плату (2 смена) 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: с 09.01.2025 по 31.05.2025

	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак
7/15	Закуска из кашиной кашусты с зеленым и маслом растительным	30	0,32	0,00	1,99	1,99	7,82	78,90	19,24	21,81	31,89	0,51	0,00	1440,00	2,05	0,04	0,04	3,53		
8/35	Жаркое по домашнему со свиной	250	27,50	14,30	32,89	8,07	88,00	533,84	33,15	58,28	216,41	2,66	0,00	753,75	4,02	0,40	0,40	15,35		
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			
-	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	0,08	0,00		
-	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	0,05	0,00		
-	Итого за "Завтрак"	550	32,68	14,30	35,77	10,96	139,08	803,71	79,75	113,72	360,24	5,98	0,00	2194,59	7,06	0,57	0,57	20,00		
-	Итого за день		32,68	14,30	35,77	10,96	139,08	803,71	79,75	113,72	360,24	5,98	0,00	2194,59	7,06	0,57	0,57	20,00		
-	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	1,60	70,00		
-	Выполнение, %		36,31	0,00	38,88	0,00	36,31	29,55	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	243,84	0,00	35,63	28,57			

Соержание, % от калорийности

12,00

39,00

49,00

Соотношение Б:Ж:У

1:1,4:4

1:6:9

Четверг, первая неделя

Завтрак

7/10	Кужура консервированная	30	0,24	0,00	0,03	0,03	0,74	4,20	6,76	4,12	7,06	0,18	0,00	1,50	0,03	0,01	0,01	1,47		
8/26	Фетели мясные (говядина, свинина) с стручками	100	14,07	11,68	18,98	2,12	20,00	321,00	13,04	22,55	131,51	1,79	0,00	0,00	1,73	0,30	0,30	0,11		
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	0,16	10,99		
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	0,01	96,00		
-	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	0,08	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	0,08	0,00		
-	Итого за "Завтрак"	590	24,33	12,58	25,41	4,00	117,77	788,20	118,18	107,44	385,90	7,29	29,77	236,37	4,00	0,64	0,64	108,57		
-	Итого за день		24,33	12,58	25,41	4,00	117,77	788,20	118,18	107,44	385,90	7,29	29,77	236,37	4,00	0,64	0,64	108,57		
-	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	1,60	70,00		
-	Выполнение, %		27,03	0,00	27,62	0,00	30,75	28,98	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	26,26	0,00	40,00	155,10			

Соержание, % от калорийности

20,00

16,00

64,00

Соотношение Б:Ж:У

2:8:1,9

0:0,4

Завтрак

7/66	Закваска из припущенной моркови и яблок с растительным маслом	30	0,16	0,00	0,02	0,02	0,49	2,80	4,51	2,74	4,70	0,12	0,00	1,00	0,02	0,00	0,98
8/27	Плов со свиной и курдючной	250	17,14	19,44	31,70	8,98	47,23	542,22	37,71	59,98	256,92	2,19	31,03	356,50	4,54	0,14	2,00
11/15	Кисель витаминизированный "Витощка"	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 "Завтрак" 560 22,58 19,44 32,68 9,96 99,71 771,25 70,37 100,32 388,02 5,44 109,03 358,30 5,68 0,45 7,80
 Итого за день 22,58 19,44 32,68 9,96 99,71 771,25 70,37 100,32 388,02 5,44 109,03 358,30 5,68 0,45 7,80
 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, % 25,09 0,00 35,52 0,00 26,03 28,35 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 39,81 0,00 28,13 11,14

Соотношение Б:Ж:У 1:1:3,2

Соотношение Са:Р 1:6,5

Соотношение Са:Р 1:6,5

Соотношение Са:Р 1:6,5

Пятница, вторая неделя

Завтрак

7/52	Горошек консервированный	30	0,91	0,00	1,23	1,23	3,35	25,26	5,88	6,17	18,25	0,21	0,00	15,00	0,59	0,03	2,94
8/26	Тэфтели мясные (говядина, свинина) с отрубями	100	14,07	11,68	18,98	2,12	20,00	321,00	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	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
11/53	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	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 "Завтрак" 590 27,79 11,68 28,79 11,93 135,32 900,77 76,07 79,69 331,26 6,84 0,00 211,88 8,33 0,58 99,05
 Итого за день 27,79 11,68 28,79 11,93 135,32 900,77 76,07 79,69 331,26 6,84 0,00 211,88 8,33 0,58 99,05
 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, % 30,88 0,00 31,29 0,00 35,33 33,12 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 23,54 0,00 36,25 141,50

Соотношение Б:Ж:У 3:2:1:8,5

Соотношение Са:Р 1:3,5

Соотношение Са:Р 1:3,5

Соотношение Са:Р 1:3,5

Итого за период 316,69 110,87 316,53 69,72 1252,93 8298,69 623,99 736,93 2695,88 46,45 237,59 4939,38 44,12 32,53 392,33
 Среднее за период 31,67 11,09 31,65 6,97 125,29 829,87 62,40 73,69 269,59 4,65 23,76 493,94 4,41 3,25 39,23
 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 1,60 70,00

Выполнение, % 35,19 0,00 34,41 0,00 32,71 30,51 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 54,88 0,00 203,31 56,05

Соотношение Б:Ж:У 3:2:1:8,5

Соотношение Са:Р 1:3,5

Соотношение Са:Р 1:3,5

Соотношение Са:Р 1:3,5

