

Утверждаю

Директор ООО "Комфорт"

Поматиглов С.С.



Согласовано

Директор МАОУ СОШ № 16

Тимошкіна А.С.



Примерное 2-х разовое меню для детей с исключением молока и молочных продуктов на 10 дней для
общеобразовательных учреждений города Екатерининбурга (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

Четверг, первая неделя

Завтрак

Обед

Ужин

Итого за день

9/64	Флиге куриное отварное	100	15,55	12,97	18,69	7,18	44,29	174,10	25,37	47,98	205,53	1,76	24,82	285,20	3,63	0,09	1,60
5/80	Каша рисовая рассыпчатая с маслом растительным	180	3,10	0,04	4,30	0,70	25,00	173,80	18,00	33,10	83,10	1,29	19,90	27,10	0,20	0,13	6,22
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	0,00
-	Фрукт свежий	130	0,52	0,00	0,52	0,52	15,08	63,28	20,80	11,70	14,30	2,86	0,00	6,50	0,26	0,04	13,00
Итого за "Завтрак"		650	22,05	13,01	24,04	8,94	115,12	544,14	81,03	112,31	367,47	7,55	44,72	319,34	4,66	0,34	21,94

Обед

7/75	Салат из белокочанной капусты с яблоками, морковью и растительным маслом	100	1,40	0,00	6,00	6,00	7,70	94,00	40,50	33,52	48,61	0,70	0,00	1800,00	2,56	0,05	34,70
6/2	Борщ с морской капусты	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
8/26	Терфегли 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
5/58-1 (2004 № 520)	Проре картофельное без молока	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
11/53	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	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"		930	32,12	15,79	42,35	18,21	149,23	1093,11	209,00	196,08	539,98	12,01	37,09	2471,03	11,23	0,75	150,03

Итого за день		1530	54,17	28,80	66,39	27,15	264,35	1637,26	290,03	308,39	907,45	19,56	81,81	2790,37	15,89	1,09	171,97
Норма (СанПин 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)			54,00	0,00	55,20	0,00	229,80	1632,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	900,00	0,00	1,60	70,00
Выполнение, %			100,31	0,00	120,27	0,00	115,03	100,32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	310,04	0,00	68,13	245,67

Соотношение Б:Ж:У
1,4:1,4:5

Соотношение Са:Р
1:1,5

Соотношение, % от калорийности
17,00 28,00 55,00

2/77 (МР 2.4.0162-19 № 54-33к-2020)	Завтрак	Обед	Ужин	Итого за завтрак*	Итого за обед	Итого за ужин	Итого за день	Соотношение Б:Ж:У	Соотношение Са:Р
12/2	Соус из малины	30	0,14	0,00	0,09	0,09	0,27	0,00	0,00
11/56	Чай с сахаром	200	0,18	0,00	0,04	0,05	0,17	0,00	0,00
-	Батон пшеничный витаминизированный	40	3,08	0,00	1,20	1,20	2,48	0,80	0,06
-	Хлеб ржаной витаминизированный	40	2,64	0,00	0,48	0,48	5,16	1,56	0,07
Итого за "Завтрак"		560	9,64	0,00	14,56	14,57	29,13	8,56	0,17
7/22	Салат из картофеля с соевым огуцом и луком репчатым	100	1,31	0,00	4,00	4,00	9,31	0,48	0,01
6/75	Пи из свежей капусты с картофелем	250	5,44	3,21	11,25	7,07	23,32	1,25	0,07
8/81	Греча по-Царски с мясом и овощами (свинина б/к)	250	29,86	17,85	15,50	3,41	66,62	1,91	0,27
11/56	Чай с сахаром	200	0,18	0,00	0,04	0,05	0,27	0,04	0,00
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,30	0,00	0,60	0,60	4,50	1,95	0,09
-	Хлеб ржаной витаминизированный	50	3,30	0,00	0,60	0,60	4,50	1,95	0,09
Итого за "Обед"		900	43,39	21,06	31,99	15,73	82,17	27,26	0,53
Итого за день			53,03	21,06	52,55	30,30	134,65	35,82	0,70
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)			54,00	0,00	55,20	0,00	229,80	0,00	1,60
Выполнение, %			98,20	0,00	95,20	0,00	103,34	0,00	43,75
Содержание, % от калорийности			16,00		34,00		49,00		
Соотношение Б:Ж:У			1,1:1,3:3						
Соотношение Са:Р			1:1,6						

	Завтрак	Обед		Ужин		Итого за день		Среднее		Среднее		Среднее		Среднее			
4/57	Ябло 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
2/72 (МР 2.4.0162-19 № 54-268-2020)	Каша вязкая пшеница на воде с растительным маслом	250	7,04	0,00	14,26	14,26	45,20	335,94	20,94	49,54	136,54	1,68	0,00	1,88	5,69	0,22	0,00
12/2	Соус из майонны	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
-	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"	580	16,40	6,35	20,65	14,91	88,24	593,10	72,72	79,27	304,72	4,83	125,00	140,07	6,69	0,34	2,36

Обед

7/75	Салат из белокочанной капусты с яблоками, морковью и растительным маслом	100	1,40	0,00	6,00	6,00	7,70	94,00	40,50	33,52	48,61	0,70	0,00	1800,00	2,56	0,05	34,70
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	Птица (филе куриное) тушеная в соусе с овощами	250	28,50	20,16	15,00	10,24	56,00	466,00	39,36	55,44	244,24	2,77	44,00	371,12	5,00	0,21	16,25
11/17	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"	900	41,79	23,37	32,97	25,49	135,31	982,96	165,34	185,80	531,78	10,83	51,32	2608,08	13,38	0,49	59,18
	Итого за день		58,19	29,72	53,62	40,40	223,55	1576,06	238,06	265,07	836,50	15,66	176,32	2748,15	20,07	0,83	61,54
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)		54,00	0,00	55,20	0,00	229,80	1632,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	900,00	0,00	1,60	70,00
	Выполнение, %		107,76	0,00	97,14	0,00	97,28	96,57	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	305,35	0,00	51,88	87,91

Содержание, % от калорийности

13,00

33,00

54,00

Соотношение Б:Ж:У

1:1,2:4,3

Соотношение Са:Р

1:1,6

Четверг, вторая неделя

Завтрак

5/75	Морковная запеканка с маслом растительным	200	5,02	0,00	12,10	12,10	36,57	264,94	53,94	69,54	112,50	1,50	0,00	4360,00	7,41	0,10	2,10
11/17	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
-	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	0,08	0,00
-	Фрукт свежий	130	0,52	0,00	0,52	0,52	15,08	63,28	20,80	11,70	14,30	2,86	0,00	6,50	0,26	0,04	13,00
Итого за "Завтрак"		610	11,44	0,00	14,34	14,35	103,40	566,52	97,94	113,24	224,00	6,76	0,00	4366,90	8,91	0,28	15,10

Обед

7/32	Салат из отварной свеклы с изюмом и растительным маслом	100	2,60	1,29	7,26	5,96	8,54	105,10	81,38	20,98	65,42	1,21	10,29	13,77	2,75	0,01	1,87
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 свиной и куркумой	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 "Витлошка"	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	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"		900	37,34	24,62	50,80	19,97	174,10	1103,67	181,39	144,73	542,97	8,40	147,78	854,49	11,42	0,53	9,68
Итого за день			51,78	24,62	65,14	34,32	277,50	1670,18	279,33	257,97	766,97	15,16	147,78	5221,39	20,33	0,81	24,78
Норма (СанПин 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)			54,00	0,00	55,20	0,00	229,80	1632,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	900,00	0,00	1,60	70,00
Выполнение, %			95,89	0,00	118,01	0,00	120,76	102,34	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	580,15	0,00	50,63	35,40
Содержание, % от калорийности			15,00		36,00		49,00										

Соотношение Б:Ж:У
Соотношение Са:Р

1:1,13:4
1:2:4

№	Наименование	Единица измерения	Количество	Цена за единицу	Сумма	НДС	Сумма с НДС	Средняя цена	Средняя цена с НДС	Средняя цена за кг	Средняя цена с НДС за кг
4/57	Дыно отварное		50	6,35	6,35	5,75	0,00	0,35	78,48	27,50	6,00
2/73 (НР 2.4.0162-19 № 54-29ж-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
12/2	Соус из малины		40	0,19	0,00	0,12	0,12	12,26	48,19	9,88	4,93
11/56	Чай с сахаром		200	0,18	0,00	0,04	0,05	13,75	53,14	0,40	0,00
-	Батон пшеничный витаминизированный		20	1,54	0,00	0,60	0,60	10,66	53,90	4,40	6,60
-	Хлеб ржаной витаминизированный		20	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,88	7,00	9,40
Итого за "Завтрак"			580	17,11	6,35	22,79	17,05	89,01	617,00	85,28	103,79
Обед											
7/14	Салат из квашеной капусты с зеленью и маслом растительным		100	1,15	0,00	4,98	4,98	16,03	107,37	24,05	33,52
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
8/26	Терфегли мясные (говядина, свинина) с отрубями		100	14,07	11,68	18,98	2,12	20,00	321,00	13,04	22,55
5/8 (2004 № 516)	Макаронные изделия отварные с маслом растительным		180	6,73	0,00	7,29	7,29	42,44	261,71	14,60	9,49
11/53	Напиток из плодов шиповника		200	0,80	0,00	0,33	0,33	36,17	138,10	14,55	3,88
-	Хлеб пшеничный витаминизированный		40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14,00	18,80
-	Хлеб ржаной витаминизированный		50	3,30	0,00	0,60	0,60	20,85	96,69	17,5	23,5
Итого за "Обед"			920	41,13	14,59	40,43	19,00	207,33	1210,22	140,88	151,34
Итого за день				58,24	20,94	63,22	36,05	296,34	1827,23	226,16	255,13
Норма (СанДин 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)				54,00	0,00	55,20	0,00	229,80	1632,00	0,00	0,00
Выполнение, %				107,85	0,00	114,53	0,00	128,96	111,96	0,00	0,00
Содержание, % от калорийности				20,00		26,00		54,00			
Соотношение Б:Ж:У				1,8:1,4:7							
Соотношение Са:Р				12,5							
Итого за период				557,62	174,79	575,66	195,93	2618,30	17084,11	84,00	1724,77
Среднее за период				55,76	17,48	57,57	19,59	261,83	1708,41	8,40	172,48
Норма (СанДин 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)				54,00	0,00	55,20	0,00	229,80	1632,00	0,00	0,00
Выполнение, %				103,26	0,00	104,29	0,00	113,94	104,68	0,00	0,00
Содержание, % от калорийности				13,06		30,33		0,00			

* Блюда (изделия) изготовлены с использованием йодированной соли