

Утверждаю

Директор ООО

Поматилев



Согласовано

Директора MAOY COII № 181

Корнильцева М.С.



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

(возрастная группа с 12 лет и старше)

Период действия меню: с 05.11.2024 по 31.12.2024

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ 2-х разового питания для детей от 12 лет и старше**

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углевод-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
<b>Понедельник, первая неделя</b>																	
<b>Завтрак</b>																	
1/51	Бутерброд с сыром и маслом сливочным 20/15/10 г (батон витаминизированный)	45	4,98	3,49	11,60	0,16	10,28	166,36	135,63	7,89	89,18	0,38	77,42	88,20	0,40	0,03	0,10
2/71	Каша молочная "Дружба" (греча, рис) с маслом сливочным	250	9,78	3,60	9,98	1,62	43,10	291,27	159,03	111,76	245,37	3,42	50,00	56,63	0,46	0,23	0,65
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
11/51	Какао с молоком	200	3,64	2,90	2,73	0,60	24,19	129,57	110,63	26,97	101,09	0,90	12,00	22,12	0,01	0,03	0,52
-	Хлеб ржаной 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>19,91</b>	<b>9,99</b>	<b>24,67</b>	<b>2,74</b>	<b>98,17</b>	<b>674,07</b>	<b>422,17</b>	<b>160,95</b>	<b>476,22</b>	<b>5,78</b>	<b>139,42</b>	<b>174,94</b>	<b>1,29</b>	<b>0,33</b>	<b>3,63</b>
<b>Обед</b>																	
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	48,61	0,64	0,00	1800,00	2,56	0,05	4,41
6/57 (2004 № 139)	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) 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
11/56	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
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>39,81</b>	<b>22,35</b>	<b>37,36</b>	<b>18,41</b>	<b>152,00</b>	<b>1070,39</b>	<b>140,30</b>	<b>180,10</b>	<b>570,18</b>	<b>9,24</b>	<b>49,39</b>	<b>2569,30</b>	<b>10,49</b>	<b>0,59</b>	<b>11,51</b>
<b>Итого за день</b>			<b>59,72</b>	<b>32,34</b>	<b>62,03</b>	<b>21,15</b>	<b>250,17</b>	<b>1744,46</b>	<b>562,47</b>	<b>341,05</b>	<b>1046,40</b>	<b>15,02</b>	<b>188,81</b>	<b>2744,24</b>	<b>11,78</b>	<b>0,92</b>	<b>15,14</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, %			66,36	0,00	67,42	0,00	65,32	64,13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	304,92	0,00	57,50	21,63
Содержание, % от калорийности			18,00		45,00		37,00										
Соотношение Б:Ж:У			1:1,1:2,1														
Соотношение Ca:P			1:1,4														









Понедельник, вторая неделя			Понедельник, вторая неделя				Понедельник, вторая неделя				Понедельник, вторая неделя				Понедельник, вторая неделя		
Завтрак			Завтрак				Завтрак				Завтрак				Завтрак		
1/55	Бутерброд с сыром и маслом сливочным 20/15/15 г (батон, витаминизированный)	50	5,02	3,53	15,15	0,16	10,34	198,73	136,81	7,89	90,65	0,39	97,02	110,70	0,45	0,03	0,10
2/61	Каша жидкая молочная рисовая с маслом сливочным	250	8,67	6,12	11,27	0,37	44,61	312,10	256,48	46,26	233,24	0,63	74,60	82,86	0,23	0,10	1,11
12/2	Соус из малины	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
11/51	Какао с молоком	200	3,64	2,90	2,73	0,60	24,19	129,57	110,63	26,97	101,09	0,90	12,00	22,12	0,01	0,03	0,52
-	Хлеб ржаной 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>18,79</b>	<b>12,55</b>	<b>29,48</b>	<b>1,46</b>	<b>96,68</b>	<b>715,21</b>	<b>518,33</b>	<b>94,22</b>	<b>463,32</b>	<b>2,93</b>	<b>183,62</b>	<b>221,72</b>	<b>1,08</b>	<b>0,20</b>	<b>3,50</b>
<b>Обед</b>																	
7/22	Салат из картофеля с соленым огурцом и луком репчатым	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 (свинина б/к)	250	29,86	17,85	15,50	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	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
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>43,39</b>	<b>21,06</b>	<b>31,99</b>	<b>15,73</b>	<b>134,65</b>	<b>973,93</b>	<b>158,36</b>	<b>110,93</b>	<b>395,42</b>	<b>7,58</b>	<b>27,26</b>	<b>475,81</b>	<b>8,52</b>	<b>0,53</b>	<b>39,74</b>
<b>Итого за день</b>			<b>62,18</b>	<b>33,61</b>	<b>61,47</b>	<b>17,19</b>	<b>247,56</b>	<b>1689,14</b>	<b>676,69</b>	<b>205,15</b>	<b>858,74</b>	<b>10,51</b>	<b>210,88</b>	<b>697,53</b>	<b>9,60</b>	<b>0,73</b>	<b>43,24</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, %			69,09	0,00	66,82	0,00	64,64	62,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	77,50	0,00	45,63	61,77
Содержание, % от калорийности			16,00		34,00		49,00										
Соотношение Б:Ж:У			1,1:1,3:3														
Соотношение Са:Р			1:1,6														

Вторник, вторая неделя

**Завтрак**

9\13	Филе куриное тушеное с овощами	120	27,17	19,36	11,80	9,83	21,47	296,95	37,78	53,22	234,46	2,66	42,24	356,28	4,80	0,17	10,89
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
11/56	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	107,80	8,80	13,20	34,00	0,80	0,00	0,00	0,68	0,06	0,00
-	Хлеб ржаной 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
-	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
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>39,00</b>	<b>19,36</b>	<b>21,09</b>	<b>19,13</b>	<b>122,40</b>	<b>821,56</b>	<b>89,38</b>	<b>97,01</b>	<b>365,67</b>	<b>8,10</b>	<b>42,24</b>	<b>362,98</b>	<b>10,00</b>	<b>0,39</b>	<b>23,89</b>

**Обед**

7/19	Салат из моркови, сахара и изюма, 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

**Итого за 'Обед'**

**34,37 20,16 44,41 21,43 167,44 1183,40 174,86 192,65 615,00 8,13 77,51 2677,06 11,74 0,53 24,73**

**Итого за день**

**73,37 39,52 65,50 40,56 289,84 2004,95 264,24 289,66 980,67 16,23 119,75 3040,04 21,74 0,92 48,62**

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, %

81,52 0,00 71,20 0,00 75,68 73,71 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 337,78 0,00 57,50 69,46

Содержание, % от калорийности

16,00 44,00 41,00

Соотношение Б:Ж:У

1:1,2:2,6

Соотношение Са:Р

1:1,5



Среда, вторая неделя

Среда, вторая неделя

Среда, вторая неделя

Среда, вторая неделя

Среда, вторая неделя

## Завтрак

1/51	Бутерброд с сыром и маслом сливочным 20/15/10 г (батон, витаминизированный)	45	3,84	2,35	10,15	0,16	10,28	148,51	92,51	6,17	64,68	0,33	64,68	73,80	0,37	0,03	0,07
2/60	Каша жидкая молочная пшеница с маслом сливочным	250	11,29	5,83	12,22	1,57	49,15	348,47	254,62	65,37	277,72	1,53	72,60	82,11	0,23	0,24	1,06
11/59	Кофейный напиток	200	1,39	1,45	1,10	0,00	16,65	78,95	53,20	6,09	39,15	0,08	6,00	11,00	0,00	0,01	0,26
12/1	Соус из черники	40	0,23	0,00	0,13	0,00	10,96	43,57	4,02	1,22	3,45	0,17	0,00	0,00	0,30	0,00	0,86
-	Хлеб ржаной 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>18,07</b>	<b>9,63</b>	<b>23,84</b>	<b>1,97</b>	<b>95,38</b>	<b>658,16</b>	<b>411,35</b>	<b>88,25</b>	<b>416,60</b>	<b>2,89</b>	<b>143,28</b>	<b>167,11</b>	<b>1,18</b>	<b>0,32</b>	<b>2,25</b>

## Обед

7/75	Салат из белокачанной 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 тушенная в соусе с овощами	250	28,30	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
11/56	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'

41,79 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

59,86 33,00 56,81 27,46 230,69 1641,12 576,69 274,05 948,38 13,72 194,60 2775,19 14,56 0,81 61,43

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, %

66,51 0,00 61,75 0,00 60,23 60,34 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 308,35 0,00 50,63 87,76

Содержание, % от калорийности

13,00 34,00 53,00

Соотношение Б:Ж:У

1:1,2:4,1

Соотношение Са:Р

1:4,4

Четверг, вторая неделя

**Завтрак**

3/11	Запеканка (сырники) из творога с морковью	150	19,93	19,90	17,10	3,10	17,99	305,90	176,03	35,09	241,66	0,82	61,47	802,43	1,90	0,06	0,49
-	Молоко сгущенное	30	2,16	2,16	2,55	0,00	16,65	95,22	92,10	10,20	65,70	0,06	12,60	14,10	0,06	0,02	0,30
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	107,80	8,80	13,20	34,00	0,80	0,00	0,00	0,68	0,06	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
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>25,87</b>	<b>22,06</b>	<b>21,41</b>	<b>4,87</b>	<b>84,79</b>	<b>625,34</b>	<b>298,13</b>	<b>70,19</b>	<b>355,66</b>	<b>4,58</b>	<b>74,07</b>	<b>823,03</b>	<b>2,90</b>	<b>0,18</b>	<b>13,79</b>

**Обед**

7/34	Салат из отварной свеклы с сыром 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 свининой 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 "Витошка"	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>36,02</b>	<b>24,62</b>	<b>50,56</b>	<b>19,73</b>	<b>165,76</b>	<b>1064,99</b>	<b>174,39</b>	<b>135,33</b>	<b>511,37</b>	<b>7,62</b>	<b>147,78</b>	<b>854,29</b>	<b>11,14</b>	<b>0,51</b>	<b>9,68</b>
<b>Итого за день</b>			<b>61,89</b>	<b>46,68</b>	<b>71,97</b>	<b>24,60</b>	<b>250,55</b>	<b>1690,33</b>	<b>472,52</b>	<b>205,52</b>	<b>867,03</b>	<b>12,20</b>	<b>221,85</b>	<b>1677,32</b>	<b>14,04</b>	<b>0,69</b>	<b>23,47</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, %			68,77	0,00	78,23	0,00	65,42	62,14	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	186,37	0,00	43,13	33,53
Содержание, % от калорийности			15,00		36,00		49,00										
Соотношение Б:Ж:У			1:1,1:3,4														
Соотношение Са:Р			1:2,4														



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 301855813211864865354984698895558776452667678568

Владелец Корнильцева Мария Святославна

Действителен с 04.03.2024 по 04.03.2025