

Утверждаю

Директор ООО "Комфорт"

Поматилев С.С.



Согласовано

Директора МАОУ СОШ № 181

Корнильцева М.С.



Примерное меню обедов (2 смена) на 10 дней для общеобразовательных учреждений  
города Екатерининского района (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 обедов для детей от 12 лет и старше

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, 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	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
Понедельник, первая неделя																	
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	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
Итого за 'Обед'			39,81	22,35	37,36	18,41	152,00	1070,39	140,30	180,10	570,18	9,24	49,39	2569,30	10,49	0,59	11,51
Итого за день			39,81	22,35	37,36	18,41	152,00	1070,39	140,30	180,10	570,18	9,24	49,39	2569,30	10,49	0,59	11,51
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, %			44,23	0,00	40,61	0,00	39,69	39,35	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	285,48	0,00	36,88	16,44
Содержание, % от калорийности			20,00		33,00		47,00										
Соотношение Б:Ж:У			1,3:1:3,3														
Соотношение Са:Р			1:1,5														

Вторник, первая неделя

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
6/73	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\31	Свинина тушенная в соусе	120	17,40	19,36	31,68	9,83	60,00	354,20	15,70	1,46	234,47	1,76	42,24	356,28	4,80	0,20	10,90
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
11/1	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	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	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
Итого за 'Обед'			36,27	23,86	58,30	30,97	169,96	1089,07	194,04	88,98	524,97	7,66	69,59	802,94	16,44	0,48	26,33
Итого за день			36,27	23,86	58,30	30,97	169,96	1089,07	194,04	88,98	524,97	7,66	69,59	802,94	16,44	0,48	26,33
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, %			40,30	0,00	63,37	0,00	44,38	40,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	89,22	0,00	30,00	37,61
Содержание, % от калорийности			12,00		49,00		40,00										
Соотношение Б:Ж:У			1:1,8:3,4														
Соотношение Са:Р			1:3,3														





Вторник, вторая неделя

Вторник, вторая неделя

Вторник, вторая неделя

Обед

Обед

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 мятная 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
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>34,37</b>	<b>20,16</b>	<b>44,41</b>	<b>21,43</b>	<b>167,44</b>	<b>1183,40</b>	<b>174,86</b>	<b>192,65</b>	<b>615,00</b>	<b>8,13</b>	<b>77,51</b>	<b>2677,06</b>	<b>11,74</b>	<b>0,53</b>	<b>24,73</b>
<b>Итого за день</b>			<b>34,37</b>	<b>20,16</b>	<b>44,41</b>	<b>21,43</b>	<b>167,44</b>	<b>1183,40</b>	<b>174,86</b>	<b>192,65</b>	<b>615,00</b>	<b>8,13</b>	<b>77,51</b>	<b>2677,06</b>	<b>11,74</b>	<b>0,53</b>	<b>24,73</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, %			38,19	0,00	48,27	0,00	43,72	43,51	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	297,45	0,00	33,13	35,33
Содержание, % от калорийности			14,00		43,00		43,00										
Соотношение Б:Ж:У			1:1,4:3,2														
Соотношение Са:Р			1:2,1														

Среда, вторая неделя

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 тушеная 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
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>41,79</b>	<b>23,37</b>	<b>32,97</b>	<b>25,49</b>	<b>135,31</b>	<b>982,96</b>	<b>165,34</b>	<b>185,80</b>	<b>531,78</b>	<b>10,83</b>	<b>51,32</b>	<b>2608,08</b>	<b>13,38</b>	<b>0,49</b>	<b>59,18</b>
<b>Итого за день</b>			<b>41,79</b>	<b>23,37</b>	<b>32,97</b>	<b>25,49</b>	<b>135,31</b>	<b>982,96</b>	<b>165,34</b>	<b>185,80</b>	<b>531,78</b>	<b>10,83</b>	<b>51,32</b>	<b>2608,08</b>	<b>13,38</b>	<b>0,49</b>	<b>59,18</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, %			46,43	0,00	35,84	0,00	35,33	36,14	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	289,79	0,00	30,63	84,54
Содержание, % от калорийности			13,00		34,00		53,00										
Соотношение Б:Ж:У			1:1,2:4,1														
Соотношение Са:Р			1:4,4														



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 301855813211864865354984698895558776452667678568

Владелец Корнильцева Мария Святославна

Действителен с 04.03.2024 по 04.03.2025