

Утверждаю



Директор ООО "Комфорт"

Поматиллов С.С.

Согласовано



Директор МАОУ СОШ № 181

Корнильцева М.С.

Примерное меню обедов (2 смена) 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 09.01.2025 по 31.05.2025

Четверг, вторая неделя

Обед	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
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
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
Плов со свиной и куриной	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
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
Итого за "Обед"	880	36,02	24,62	50,56	19,73	165,76	1064,99	174,39	135,33	511,37	7,62	147,78	854,29	11,14	0,51	9,68
Итого за день		36,02	24,62	50,56	19,73	165,76	1064,99	174,39	135,33	511,37	7,62	147,78	854,29	11,14	0,51	9,68
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, %		40,02	0,00	54,96	0,00	43,28	39,15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	94,92	0,00	31,88	13,83

Содержание, % от калорийности

45,00

Соотношение Б:Ж:У

1:1,3:3,3

Соотношение Са:Р

0,04

Пятница, вторая неделя

Обед	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
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
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
Тертые 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
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
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	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"	920	41,13	14,59	40,43	19,00	207,33	1210,22	140,88	151,34	484,07	10,13	18,36	2408,78	12,43	0,83	105,62
Итого за день		41,13	14,59	40,43	19,00	207,33	1210,22	140,88	151,34	484,07	10,13	18,36	2408,78	12,43	0,83	105,62
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, %		45,70	0,00	43,95	0,00	54,13	44,49	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	267,64	0,00	51,88	150,89

Содержание, % от калорийности

54,00

Соотношение Б:Ж:У

1,8:1-4,7

Соотношение Са:Р

1,2-5

Итого за период

395,75

135,23

429,18

134,68

1603,89

10344,55

1118,76

1176,15

3695,56

69,47

372,87

15708,54

Среднее за период

39,57

13,52

42,92

13,47

1603,39

10344,46

111,88

117,62

369,56

6,95

37,29

1570,85

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

0,00

Выполнение, %

43,97

0,00

46,65

0,00

41,88

38,03

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

Содержание, % от калорийности

15,30

37,34

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00