

Утверждаю

Директор ООО "Комфорт"

Поматилов С.С.



Согласовано

Директора МАОУ СОШ № 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 09.01.2025 по 31.05.2025

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

[illegible]

Вторник, первая неделя

Завтрак

Завтрак

Завтрак

Завтрак

Завтрак	30	3,76	2,27	3,05	0,16	10,15	83,76	90,16	6,17	61,74	0,31	25,48	28,80	0,27	0,03	0,07
Бутерброд с сыром 20/10 г (батон витаминизированный)	200	18,39	18,39	26,98	3,61	4,76	334,71	161,18	24,99	283,46	3,12	369,51	408,91	2,57	0,10	0,53
Омлет натуральный с маслом сливочным	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
Чай с сахаром	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	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
Фрукт свежий	580	24,17	20,66	30,83	4,58	52,08	573,57	279,54	52,26	391,10	7,11	394,99	444,41	3,38	0,21	13,60

Обед

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	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
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	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
Свинина тушенная в соусе	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
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	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
Напиток ассорти из красных ягод	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 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	930	37,59	23,86	58,54	31,21	178,30	1127,75	201,04	98,38	556,57	8,44	69,59	803,14	16,72	0,52	26,33

Итого за 'Обед'

Итого за день

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12

лет и старше)

Выполнение, %

Содержание, % от калорийности

Соотношение Б:Ж:У

Соотношение Са:Р

Соотношение Б:Ж:У

Соотношение Са:Р

Соотношение Б:Ж:У

Соотношение Са:Р

Соотношение Б:Ж:У

Соотношение Са:Р

Соотношение Б:Ж:У

Соотношение Са:Р

Соотношение Б:Ж:У

Соотношение Са:Р

Соотношение Б:Ж:У

Соотношение Са:Р

Соотношение Б:Ж:У

Соотношение Са:Р

Соотношение Б:Ж:У

Соотношение Са:Р

Соотношение Б:Ж:У

Соотношение Са:Р

48,00

41,00

1:1,5:4,1

1:1,6

1:1,4:4,4

1:1,4

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

Среда, первая неделя

Завтрак

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
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	250	7,46	2,94	6,58	0,65	42,09	251,38	144,01	34,05	229,22	0,91	24,00	44,50	0,80	0,13	0,52
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
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
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'	575	16,66	7,88	19,88	1,41	97,96	622,23	356,72	71,76	429,73	3,23	107,42	151,89	1,90	0,25	3,24

Обед

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
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
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	15,35
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	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	41,23	17,35	49,25	20,40	181,69	1087,54	131,90	169,86	518,91	8,66	16,71	3035,26	11,38	0,72	27,01
Итого за день		57,89	25,23	69,13	21,81	279,65	1709,77	488,62	241,62	948,64	11,89	124,13	3187,15	13,28	0,97	30,25

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)

Выполнение, %

Содержание, % от калорийности

Соотношение Б:Ж:У

Соотношение Са:Р

52,00

36,00

1:1,4:4,4

1:1,4

70,00

1,60

0,00

354,13

0,00

60,63

43,21

10

Соотношение Б:Ж:У	1,4:1:4,5
Соотношение Са:Р	1:1,5

Пятница, первая неделя

Завтрак																	
	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
	Каша молочная жидкая геркулесовая с маслом сливочным	250	10,61	6,12	13,17	2,27	41,32	321,18	272,40	74,25	294,99	1,57	74,60	82,86	0,68	0,22	1,11
	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
	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	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'		575	22,06	12,51	28,10	3,63	104,73	742,65	542,54	132,84	557,44	4,71	164,02	201,37	1,79	0,36
Обед																	
	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
	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
	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	39,81	22,35	37,36	18,41	182,00	1070,39	140,30	180,10	570,18	9,24	49,39	2569,30	10,49	0,59	11,51
	Итого за день		61,87	34,86	65,46	22,04	286,73	1813,04	682,84	312,94	1127,62	13,95	213,41	2770,67	12,28	0,95	15,60
	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, %		114,57	0,00	118,59	0,00	124,77	111,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	307,85	0,00	59,38	22,29
	Содержание, % от калорийности		15,00		31,00		54,00										
Соотношение Б:Ж:У			1,1:1,4														
Соотношение Са:Р			1:1,5														

Завтрак

Завтрак	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
Бутерброд с сыром и маслом сливочным 20/15/15 г (батон, витаминизированный)	50															
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
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
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
Итого за 'Завтрак'	550	18,79	12,55	29,48	1,46	96,68	715,21	518,33	94,22	463,32	2,93	183,62	221,72	1,08	0,20	3,50

Обед

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
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
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
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

Итого за 'Обед'

Итого за 'Обед'	900	43,39	21,06	31,99	15,73	134,65	973,93	158,36	110,93	395,42	7,58	27,26	475,81	8,52	0,53	39,74
Итого за день		62,18	33,61	61,47	17,19	247,56	1689,14	676,69	205,15	858,74	10,51	210,88	697,53	9,60	0,73	43,24

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)

Выполнение, %

Содержание, % от калорийности

Соотношение Б:Ж:У

Соотношение Са:Р

Выполнение, %	115,15	0,00	111,36	0,00	107,73	103,50	0,00	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

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
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
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
Итого за 'Завтрак'	690	39,00	19,36	21,09	19,13	122,40	821,56	89,38	97,01	365,67	8,10	42,24	362,98	10,00	0,39	23,89

Обед

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
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
Филе минтая тушеное 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
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
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'	910	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)		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, %		135,87	0,00	118,66	0,00	126,13	122,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	337,78	0,00	57,50	69,46

Содержание, % от калорийности

Соотношение Б:Ж:У 1:1,2:2,6

Соотношение Са:Р 1:1,5

RECAP

Соотношение Б:Ж:У	1:1,2:4,1
Соотношение Са:Р	1:4,4

Четверг, вторая неделя

Завтрак

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 ступенное	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
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
Итого за 'Завтрак'	550	25,87	22,06	21,41	4,87	84,79	625,34	298,13	70,19	355,66	4,58	74,07	823,03	2,90	0,18	13,79

Обед

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 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
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 **61,89** **46,68** **71,97** **24,60** **250,55** **1690,33** **472,52** **205,52** **867,03** **12,20** **221,85** **1677,32** **14,04** **0,69** **23,47**

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 0,00 900,00 0,00 1,60 70,00

Выполнение, % 114,61 0,00 130,38 0,00 109,03 103,57 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 186,37 0,00 43,13 33,53

Содержание, % от калорийности 49,00

Соотношение Б.Ж.У 1:1,1:3,4

Соотношение Са.Р 1:2,4

[illegible]