

Утверждаю

Директор ООО "Комфорт"

Поматилев 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 7 до 11 лет)

Период действия меню: с 09.01.2025 по 31.05.2025

Вторник, первая неделя

Вторник, первая неделя

Вторник, первая неделя

Вторник, первая неделя

Вторник, первая неделя

Завтрак

Завтрак

Завтрак

Завтрак

Завтрак

1/1	Бутерброд с сыром 20/10 г (батон витаминизированный)	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
4/56	Омлет натуральный с маслом сливочным	150	13,79	13,79	20,23	2,70	3,57	251,03	120,89	18,74	212,59	2,34	277,13	306,68	1,93	0,08	0,40
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	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'		530	19,57	16,06	24,08	3,67	50,89	489,89	239,25	46,01	320,23	6,33	302,61	342,18	2,74	0,19	13,47

Обед

7/34	Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом	80	2,08	1,03	5,81	4,77	6,83	84,08	65,11	16,79	52,34	0,96	8,23	11,02	2,20	0,01	1,50
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	100	14,50	16,13	28,80	8,19	48,00	322,00	31,49	44,35	195,39	2,22	35,20	296,90	4,00	0,17	9,08
5/54	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,65	0,04	4,07	0,66	35,42	200,44	13,23	7,91	43,99	0,81	19,80	22,28	0,86	0,06	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	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'

860 33,09 20,41 50,99 21,75 157,57 1013,25 199,19 135,50 497,09 8,50 80,29 763,29 12,25 0,47 24,14

Итого за день

52,66 36,47 75,07 25,42 208,46 1503,14 438,44 181,51 817,32 14,83 382,90 1105,47 14,99 0,66 37,61

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20
7-11 лет)

46,20 0,00 47,40 0,00 201,00 1410,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 700,00 0,00 1,40 60,00

Выполнение, %

113,98 0,00 158,38 0,00 103,71 106,61 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 157,92 0,00 47,14 62,68

Содержание, % от калорийности

11,00 40,00 49,00

Соотношение Б:Ж:У

1:1,5:4,3

Соотношение Са:Р

1:1,7

Понедельник, вторая неделя

Понедельник, вторая неделя

Понедельник, вторая неделя

Понедельник, вторая неделя

Понедельник, вторая неделя

Завтрак

Завтрак

Завтрак

Завтрак

Завтрак

1/57	Бутерброд с сыром и маслом сливочным 20/10/10 г (батон витаминизированный)	40	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
2/61	Каша жидкая молочная рисовая с маслом сливочным	210	7,29	5,14	9,47	0,31	37,47	262,16	215,44	38,85	195,92	0,53	62,66	69,60	0,19	0,08	0,93
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	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'		520	17,55	10,39	22,92	1,64	97,82	653,73	439,99	94,49	431,63	3,55	139,34	171,76	1,24	0,22	3,29

Обед

7/22	Салат из картофеля с соленым огурцом и луком репчатым	80	1,04	0,00	3,20	3,20	6,11	56,00	33,00	10,80	19,70	0,38	0,00	24,00	1,52	0,01	19,32
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)	200	23,89	14,28	9,33	2,73	47,39	359,53	25,81	22,88	136,80	1,91	10,20	14,12	1,35	0,27	2,58
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	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'

810

Итого за день

53,38

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)

46,20

Выполнение, %

115,54

Содержание, % от калорийности

16,00

Соотношение Б:Ж:У

1,1:1:3,7

Соотношение Са:Р

1:1,7

