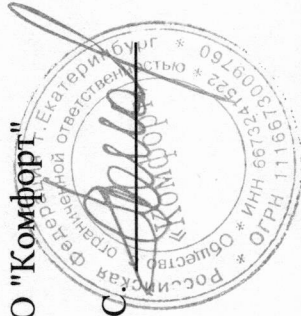


Утверждаю

Директор ООО "Комфорт"

Поматилов С.С.



Согласовано

Директора 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 01.09.2025 по 31.12.2025

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ обедов для детей от 12 лет и старше

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жары, г в т.ч. раст.	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.				всего	в т.ч. раст.	Са	Mg	P	Fe	A, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мг
Понедельник, первая неделя																
Обед																
7/23	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100	0,74	0,00	5,97	3,22	67,54	22,99	13,00	39,18	0,57	0,00	9,40	2,73	0,03	9,21
6/73	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	5,57	4,63	4,94	8,97	256,07	11,97	8,54	50,85	0,51	10,08	171,70	0,49	0,06	0,96
8/84	Печень по-строгановски	100	19,74	11,78	15,22	38,00	225,36	30,19	14,49	224,31	4,63	0,00	16,00	2,19	0,07	0,92
5/54	Макаронные изделия отварные	180	3,58	0,05	5,80	29,44	183,79	21,59	38,70	99,39	1,54	23,76	32,31	0,25	0,16	7,44
11/7	Напиток из вишни	200	0,18	0,00	0,05	9,63	37,58	1,67	0,77	1,29	0,07	0,00	1,32	0,02	0,00	4,40
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,30	0,00	0,60	20,85	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
-	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	30	3,30	0,00	0,60	15,85	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
Итого за 'Обед'		910	36,41	16,46	33,18	125,96	963,73	123,41	122,50	573,02	11,22	33,84	237,73	7,08	0,50	22,93
Итого за день			36,41	16,46	33,18	125,96	963,73	123,41	122,50	573,02	11,22	33,84	237,73	7,08	0,50	22,93
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)			90,00	0,00	92,00	383,00	2720,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	900,00	0,00	1,60	70,00
Выполнение, %			40,46	0,00	36,07	32,89	35,43	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	26,41	0,00	31,25	32,76
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

[illegible]

[illegible][illegible]

Обел

1,5:1:4,9
1:2,9

Обел

1,4:1:3
1:2,9

Обед

Соотношение Б:Ж:У	1:1,4:3,2
Соотношение Са:Р	1:2,1

Обед

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

Обед

Соотношение Б:Ж:У
Соотношение Са:Р

Обел

Содержание, % от калорийности