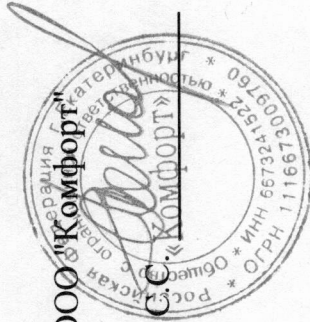


Утверждаю



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 7 до 11 лет)

Период действия меню: с 01.09.2025 по 31.12.2025

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ОБЕДОВ ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 7 ДО 11 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мкг	C, мг

Понедельник, первая неделя

Обед

7/23	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	80	0,59	0,00	4,77	4,77	2,58	18,39	10,40	31,34	0,45	0,00	7,52	2,19	0,02	17,37
6/73	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	5,57	4,63	2,94	0,17	8,97	11,97	8,54	50,85	0,51	10,08	177,70	0,49	0,06	0,96
8/84	Печень по-строгановски	100	12,74	11,78	14,22	6,36	38,00	30,19	14,49	224,31	4,63	0,00	16,00	2,19	0,07	0,92
5/54	Макаронные изделия отварные	150	5,65	0,04	4,07	0,66	35,42	13,23	7,91	43,99	0,81	19,80	22,28	0,86	0,06	0,00
11/7	Напиток из вишни	200	0,18	0,00	0,05	0,06	5,63	1,67	0,77	1,29	0,07	0,00	1,32	0,02	0,00	4,40
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	14,00	18,80	63,20	1,56	0,00	0,40	0,56	0,08	0,00
-	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	50	3,30	0,00	0,60	0,60	15,85	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0

Итого за 'Обед'	870	30,67	16,45	27,13	13,10	123,13	850,20	106,95	84,41	493,98	9,98	29,88	225,72	7,01	0,38	23,65
Итого за день		30,67	16,45	27,13	13,10	123,13	850,20	106,95	84,41	493,98	9,98	29,88	225,72	7,01	0,38	23,65
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)		77,00	54,00	79,00	60,00	335,00	2350,00	1100,00	250,00	110,00	12,00	700,00	700,00	700,00	1,40	60,00
Выполнение, %		39,83	30,46	34,34	21,83	36,76	36,18	9,72	33,76	449,07	83,17	4,27	32,25	1,00	27,14	39,42

Содержание, % от калорийности

20,00

48,00

Соотношение Б:Ж:У

1,4:1,3:4

Соотношение Са:Р

1:1,5

Вторник, первая неделя

Обед

7/48	Салат из свежих овощей (морковь свежая, капуста б/к свежая, огурцы свежие, томаты свежие)	80	0,95	0,00	4,80	4,80	4,74	23,51	17,14	30,26	0,56	0,00	429,15	2,37	0,03	11,95
6/57 (2004 № 139)	Суп картофельный с бобовыми	250	5,44	3,21	10,25	7,07	37,50	55,93	27,52	75,99	1,25	17,06	430,69	3,87	0,07	2,80
9/17	Плов из птицы (филе бедра куриного) с куркумой	200	15,55	12,97	15,70	7,18	48,29	30,17	47,98	205,54	1,75	24,82	285,20	3,63	0,11	0,90
11/52	Компот из кураги	200	0,14	0,00	0,10	0,10	21,64	5,43	1,33	2,98	0,14	0,00	1,60	0,20	0,00	7,00
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	14,00	18,80	63,20	1,56	0,00	0,40	0,56	0,08	0,00
-	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	14,00	18,80	63,20	1,56	0,00	0,40	0,56	0,08	0,00

Итого за 'Обед'	810	27,36	16,18	31,81	20,11	145,53	888,87	143,04	131,57	441,17	6,82	41,88	1147,44	11,19	0,37	22,65
Итого за день		27,36	16,18	31,81	20,11	145,53	888,87	143,04	131,57	441,17	6,82	41,88	1147,44	11,19	0,37	22,65
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)		77,00	54,00	79,00	60,00	335,00	2350,00	1100,00	250,00	110,00	12,00	700,00	700,00	700,00	1,40	60,00
Выполнение, %		35,53	29,96	40,27	33,52	43,44	37,82	13,00	52,63	401,06	56,83	5,98	163,92	1,60	26,43	37,75

Содержание, % от калорийности

12,00

41,00

Соотношение Б:Ж:У

1:1,8:3,6

Соотношение Са:Р

1:3,1

Обед																	
7/19	Салат из моркови, сахара и изюма, с растительным маслом	80	1,07	0,00	2,42	2,42	9,68	83,94	19,41	27,15	39,35	0,51	0,00	1488,00	1,35	0,04	4,57
6/51	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,55	3,05	5,89	8,04	17,95	159,79	36,63	29,91	93,98	1,38	16,71	420,37	4,26	0,09	6,07
8/26	Тефтели мясные (говядина, свинина) с отрубями	90	15,32	11,44	18,20	6,46	60,38	327,07	26,52	46,63	173,13	2,13	0,00	603,00	3,21	0,32	12,28
5/58	Пюре картофельное	150	3,28	0,75	3,60	0,46	14,40	141,83	46,53	32,74	97,62	1,20	24,81	31,66	0,18	0,13	2,15
11/53	Напиток из плодов шиповника	200	0,24	0,00	0,05	0,06	0,30	55,61	2,86	0,73	1,34	0,08	0,00	0,14	0,01	0,00	7,12
-	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 ржано-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

Содержание, % от калорийности	13,00	37,00	50,00
Соотношение Б:Ж:У	1:1,3:3,9		
Соотношение Са:Р	0,05		

7/75	Салат из белокачанной капусты с яблоками, морковью и растительным маслом	80	1,40	0,00	4,80	3,99	9,20	95,90	32,40	26,81	38,89	0,56	0,00	1440,00	2,05	0,04	5,63
6/63	Суп с макаронными изделиями	250	8,20	3,89	10,64	3,83	30,56	197,44	27,15	16,77	62,63	1,09	28,46	483,22	2,73	0,05	0,99
8/26	Греча по-Царски с мясом и овощами со свиной б/к	200	12,67	11,68	18,98	2,12	16,12	272,00	13,04	22,55	131,51	1,79	0,00	0,00	1,73	0,30	0,11
11/5	Напиток из черноплодной рябины	200	0,18	0,00	0,07	0,07	21,67	83,45	14,55	3,88	3,79	0,76	0,00	196,08	0,91	0,01	9,80
-	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 ржано-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

Обед

Понедельник, вторая неделя

C

Соотношение Б·Ж·У

Соотношение Б·Ж·У

Обед

Среда, вторая неделя

Обед

Содержание, % от калорийности

Соотношение Б·Ж·У

Соотношение Са:Р

Обед

Сәтүт

Обед