

Утверждаю

Директор ООО "Комфорт"

Поматиллов С.С.



Согласовано

Директор MAOY лицей № 109

Кудимова Ю. А.



Примерное 2-х разовое меню для детей с исключением молока и молочных продуктов на 10 дней для общеобразовательных учреждений Ленинского района в 2023-2024 году

(возрастная группа с 7 до 11 лет)

Период действия меню: с 9.01.2023 по 31.12.2023

Пятница, вторая неделя

Завтрак

4/57	Яйцо отварное	50	6,35	6,35	5,75	0,00	0,35	78,48	27,50	6,00	96,00	1,25	125,00	130,00	0,30	0,04	0,00
2/73 (МР 2.4.01.62-19 № 54-29к-2020)	Каша вязкая геркулесовая на воде с растительным маслом	200	6,03	0,00	12,83	12,83	34,92	275,69	28,88	61,48	153,40	1,78	0,00	0,00	5,20	0,19	0,00
12/1	Соус из черники	40	0,23	0,00	0,13	0,00	10,96	43,57	4,02	1,22	3,45	0,17	0,00	0,00	0,30	0,00	0,86
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
	Батон пшеничный витаминизированный	20	1,54	0,00	0,60	0,60	10,66	53,90	4,40	6,60	17,00	0,40	0,00	0,00	0,34	0,03	0,00
	Хлеб ржаной	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'			15,65	6,35	19,58	13,72	78,97	543,45	72,19	84,70	301,45	4,42	125,00	130,20	6,42	0,30	0,86

Обед

7/82	Салат "Бурячок" (свекла, горошек конс., яблоки, лук зелёный, масло раст.)	80	1,28	0,00	3,99	3,99	7,78	70,18	33,84	11,40	23,53	0,45	0,00	0,00	1,84	0,02	20,67
5/57	Суп картофельный с бобовыми	250	8,88	2,91	7,77	3,20	23,16	192,21	43,14	39,60	106,65	2,47	18,36	411,80	1,99	0,22	4,94
9/16	Фрикаделька "Школьная" куриная	100	20,94	15,74	3,60	2,34	7,26	144,48	18,93	18,44	134,10	1,34	28,35	35,44	1,75	0,09	0,61
5/52	Картофель отварной с маслом растительным	150	3,28	0,75	4,26	0,46	22,92	141,83	46,53	32,74	97,62	1,20	24,81	31,66	0,18	0,13	9,15
11/15	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	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,38	44,78	0,00	0,00	0,00	0,00	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
Итого за 'Обед'			37,02	19,40	19,99	10,36	97,47	703,68	149,59	111,58	393,50	6,25	149,52	479,10	6,04	0,65	40,19
Итого за день			52,67	25,75	39,57	24,08	176,44	1247,13	221,78	196,28	694,95	10,67	274,52	609,30	12,46	0,95	41,05
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)			77,00	0,00	79,00	0,00	335,00	2350,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	700,00	0,00	1,40	60,00
Выполнение, %			68,40	0,00	50,09	0,00	52,67	53,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	87,04	0,00	67,86	68,42
Содержание, % от калорийности			17,00		31,00		52,00										
Соотношение Б:Ж:У			1,2:1:3,8														
Соотношение Са:Р			1:1,4														

Итого за период			403,44	103,66	420,20	121,55	1344,63	8562,99	1083,03	905,42	2946,12	47,77	769,42	11368,11	61,85	103,11	581,02
Среднее за период			40,34	10,37	42,02	12,16	134,46	856,30	108,30	90,54	294,61	4,78	76,94	1136,81	6,19	10,31	58,10
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)			77,00	0,00	79,00	0,00	335,00	2350,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	700,00	0,00	1,20	60,00
Выполнение, %			52,39	0,00	53,19	0,00	40,14	36,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	162,40	0,00	859,26	96,84
Содержание, % от калорийности			18,85		44,16		#ДЕЛ/0!										

* Блюда (изделия) изготовлены с использованием йодированной соли