

Утверждаю

Директор ООО "Комфорт"

Поматилов С.С.



Согласовано

Директор МАОУ лицей № 109

Кудимова Ю. А.



Примерное 2-х разовое меню для детей с исключением молока и молочных продуктов 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, с исключением молока и молочных продуктов

[illegible]

[illegible]

Среда, первая 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
2/78 (2018 № 15/4)	Каша ячневая безмолочная с маслом растительным и отрубями	250	5,08	0,00	5,05	5,74	39,13	214,81	41,87	31,69	170,61	1,13	0,00	0,00	3,21	0,11	0,00
12/2	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
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	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	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'		620	17,52	6,35	12,64	7,59	103,49	579,77	102,45	74,62	372,79	5,08	125,00	138,19	4,89	0,29	2,36

Обед

7/19	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
6/70-1 (2004 № 132)	Рассольник Ленинградский	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
8/35	Жаркое по домашнему со свининой	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
11/54	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 58,75 23,70 61,89 27,99 285,18 1667,31 234,35 244,48 891,70 13,74 141,71 3173,45 16,27 1,01 29,37

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, % 108,80 0,00 112,12 0,00 124,10 102,16 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 352,61 0,00 63,13 41,96

Содержание, % от калорийности 12,00 36,00 52,00

Соотношение Б:Ж:У 1:1,4:4,4

Соотношение Са:Р 1:1,4

Четверг, вторая неделя

Завтрак

5/75	Морковная запеканка с маслом растительным	200	5,02	0,00	12,10	12,10	36,57	264,94	53,94	69,54	112,50	1,50	0,00	4360,00	7,41	0,10	2,10
11/17	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	107,81	8,80	13,20	34,00	0,80	0,00	0,00	0,68	0,06	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
-	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'		610	11,44	0,00	14,34	14,35	103,40	566,52	97,94	113,24	224,00	6,76	0,00	4366,90	8,91	0,28	15,10

Обед

7/32	Салат из отварной свеклы с изюмом 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
6/63	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
8/27	Плов со свининой 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
11/15	Кисель витаминизированный "Витощка"	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	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 37,34 24,62 50,80 19,97 174,10 1103,67 181,39 144,73 542,97 8,40 147,78 854,49 11,42 0,53 9,68

Итого за день 51,78 24,62 65,14 34,32 277,50 1670,18 279,33 257,97 766,97 15,16 147,78 5221,39 20,33 0,81 24,78

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, % 95,89 0,00 118,01 0,00 120,76 102,34 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 580,15 0,00 50,63 35,40

Содержание, % от калорийности 15,00 36,00 49,00

Соотношение Б:Ж:У 1:1,1:3,4

Соотношение Са:Р 1:2,4

Завтрак

Обед

[illegible]

Понедельник, вторая неделя		Понедельник, вторая неделя					Понедельник, вторая неделя					Понедельник, вторая неделя					Понедельник, вторая неделя				
Завтрак		Завтрак					Завтрак					Завтрак					Завтрак				
2/77 (MP 2.4.0162-19 № 54-33к-2020)	Каша вязкая рисовая на воде с растительным маслом	250	3,60	0,00	12,75	12,75	41,88	296,55	8,65	25,20	74,34	0,56	0,00	0,00	5,71	0,04	0,00				
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				
11/56	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	40	3,08	0,00	1,20	1,20	21,32	107,81	8,80	13,20	34,00	0,80	0,00	0,00	0,68	0,06	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	0,07	0,00				
Итого за 'Завтрак'		560	9,64	0,00	14,56	14,57	102,83	570,99	39,26	60,90	178,28	3,19	0,00	6,24	7,06	0,17	1,77				
Обед																					
7/22	Салат из картофеля с соевым 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				
6/75	Щи из свежей капусты с картофелем	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)	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				
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	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	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			53,03	21,06	52,55	30,30	237,48	1554,92	197,62	171,83	573,70	10,77	27,26	482,05	15,58	0,70	41,51				
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, %			98,20	0,00	95,20	0,00	103,34	95,28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	53,56	0,00	43,75	59,30				
Содержание, % от калорийности			16,00		34,00		49,00														
Соотношение Б:Ж:У			1,1:1:3,3																		
Соотношение Са:Р			1:1,6																		

Завтрак

Обед

Итого за 'Обед'

[illegible]

[illegible]

Четверг, вторая неделя

Завтрак

5/75	Морковная запеканка с маслом растительным	200	5,02	0,00	12,10	12,10	36,57	264,94	53,94	69,54	112,50	1,50	0,00	4360,00	7,41	0,10	2,10
11/17	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	107,81	8,80	13,20	34,00	0,80	0,00	0,00	0,68	0,06	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
-	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'		610	11,44	0,00	14,34	14,35	103,40	566,52	97,94	113,24	224,00	6,76	0,00	4366,90	8,91	0,28	15,10

Обед

7/32	Салат из отварной свеклы с изюмом 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
6/63	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
8/27	Плов со свининой 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
11/15	Кисель витаминизированный "Витощка"	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	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 37,34 24,62 50,80 19,97 174,10 1103,67 181,39 144,73 542,97 8,40 147,78 854,49 11,42 0,53 9,68

Итого за день 51,78 24,62 65,14 34,32 277,50 1670,18 279,33 257,97 766,97 15,16 147,78 5221,39 20,33 0,81 24,78

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, % 95,89 0,00 118,01 0,00 120,76 102,34 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 580,15 0,00 50,63 35,40

Содержание, % от калорийности 15,00 36,00 49,00

Соотношение Б:Ж:У 1:1,1:3,4

Соотношение Са:Р 1:2,4

Пятница, вторая неделя		Пятница, вторая неделя		Пятница, вторая неделя		Пятница, вторая неделя		Пятница, вторая неделя		Пятница, вторая неделя		Пятница, вторая неделя		Пятница, вторая неделя		Пятница, вторая неделя	
Завтрак		Завтрак		Завтрак		Завтрак		Завтрак		Завтрак		Завтрак		Завтрак		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 (MP 2.4.0162-19 № 54-29к-2020)	Каша вязкая геркулесовая на воде с растительным маслом	250	7,53	0,00	16,04	16,04	43,65	344,61	36,10	76,86	191,75	2,23	0,00	0,00	6,50	0,24	0,00
12/2	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
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 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'		580	17,11	6,35	22,79	17,05	89,01	617,00	85,28	103,79	345,33	5,00	125,00	137,99	7,56	0,35	2,36
Обед																	
7/14	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
6/57 (2004 № 139)	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
8/26	Тефтели мясные (говядина, свинина) с отрубями	100	14,07	11,68	18,98	2,12	20,00	321,00	13,04	22,55	131,51	1,79	0,00	0,00	1,73	0,30	0,11
5/8 (2004 № 516)	Макаронные изделия отварные с маслом растительным	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
11/53	Напиток из плодов шиповника	200	0,80	0,00	0,33	0,33	36,17	138,10	14,55	3,88	3,79	0,76	0,00	196,08	0,91	0,01	96,00
-	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	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'		920	41,13	14,59	40,43	19,00	207,33	1210,22	140,88	151,34	484,07	10,13	18,36	2408,78	12,43	0,83	105,62
Итого за день			58,24	20,94	63,22	36,05	296,34	1827,23	226,16	255,13	829,40	15,13	143,36	2546,77	19,99	1,18	107,98
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, %			107,85	0,00	114,53	0,00	128,96	111,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	282,97	0,00	73,75	154,26
Содержание, % от калорийности			20,00		26,00		54,00										
Соотношение Б:Ж:У			1,8:1:4,7														
Соотношение Са:Р			1:2,5														
Итого за период			557,62	174,79	575,66	195,93	2618,30	17084,11	84,00	1724,77	5501,35	100,32	922,85	15309,30	107,09	106,59	532,48
Среднее за период			55,76	17,48	57,57	19,59	261,83	1708,41	8,40	172,48	550,14	10,03	92,29	1530,93	10,71	10,66	53,25
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, %			103,26	0,00	104,29	0,00	113,94	104,68	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	170,10	0,00	666,16	76,07
Содержание, % от калорийности			13,06		30,33		0,00										

* Блюда (изделия) изготовлены с использованием йодированной соли