

Утверждаю

Директор ООО "Комфорт"

Поматилов С.С.



Согласовано

Директор МАОУ лицей № 109

Кудимова Ю. А.



Примерное меню завтраков (1 смена) и комплекса за родительскую плату (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 09.01.2025 по 31.05.2025

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ завтраков для детей от 12 лет и старше

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	PЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг	
Понедельник, первая неделя																		
Завтрак																		
7/17	Закуска огурец солёный	20	1,64	0,00	5,00	5,00	9,55	87,43	51,53	16,91	30,78	0,60	0,00	37,50	2,37	0,02	30,18	
8/55	Гуляш из свинины	100	13,90	13,22	14,70	3,04	28,60	309,00	12,82	17,37	114,33	1,95	0,00	16,00	2,19	0,07	0,92	
5/74	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	3,58	0,05	4,80	0,71	29,44	173,79	21,59	38,70	99,39	1,54	23,76	32,31	0,25	0,16	7,44	
11/18	Чай с малиной и сахаром	200	0,18	0,00	0,05	0,06	9,63	37,58	1,67	0,77	1,29	0,07	0,00	1,32	0,02	0,00	0,40	
-	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 'Завтрак'	580	24,58	13,27	25,51	9,77	110,58	762,51	115,61	111,35	372,19	7,28	23,76	87,93	5,95	0,41	38,94	
	Итого за день		24,58	13,27	25,51	9,77	110,58	762,51	115,61	111,35	372,19	7,28	23,76	87,93	5,95	0,41	38,94	
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)		90,00	0,00	92,00	0,00	383,00	2720,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	900,00	0,00	1,60	70,00	
	Выполнение, %		27,31	0,00	27,73	0,00	28,87	28,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,77	0,00	25,63	55,63	
	Содержание, % от калорийности		25,00		16,00		59,00											
	Соотношение Б:Ж:У		3,5:1:8,4															
	Соотношение Са:Р		1:1,7															
Вторник, первая неделя																		
Завтрак																		
7/52	Горошек консервированный	30	0,91	0,00	1,23	1,23	3,35	25,26	5,88	6,17	18,25	0,21	0,00	15,00	0,59	0,03	2,94	
8/31	Свинина тушенная в соусе	120	17,40	19,36	31,68	9,83	60,00	354,20	15,70	1,46	234,47	1,76	42,24	356,28	4,80	0,20	10,90	
5/54	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	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	
11/1	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	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	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	10,50	14,10	47,40	1,17	0,00	0,30	0,42	0,05	0,00	
	Итого за 'Завтрак'	610	30,46	19,36	41,26	19,41	160,79	879,84	69,61	56,05	433,41	6,19	42,24	373,68	10,69	0,45	15,04	
	Итого за день		30,46	19,36	41,26	19,41	160,79	879,84	69,61	56,05	433,41	6,19	42,24	373,68	10,69	0,45	15,04	
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)		90,00	0,00	92,00	0,00	383,00	2720,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	900,00	0,00	1,60	70,00	
	Выполнение, %		33,84	0,00	44,85	0,00	41,98	32,35	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	41,52	0,00	28,13	21,49	
	Содержание, % от калорийности		12,00		46,00		41,00											
	Соотношение Б:Ж:У		1:1,7:3,3															
	Соотношение Са:Р		1:4,7															

Среда, первая неделя		Среда, первая неделя		Среда, первая неделя		Среда, первая неделя		Среда, первая неделя		Среда, первая неделя		Среда, первая неделя		Среда, первая неделя		Среда, первая неделя	
Завтрак		Завтрак		Завтрак		Завтрак		Завтрак		Завтрак		Завтрак		Завтрак		Завтрак	
7/15	Закуска из квашеной капусты с зеленью и маслом растительным	30	0,32	0,00	1,99	1,99	7,82	78,90	19,24	21,81	31,89	0,51	0,00	1440,00	2,05	0,04	3,53
8/35	Жаркое по домашнему со свиной	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	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	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	10,50	14,10	47,40	1,17	0,00	0,30	0,42	0,05	0,00
Итого за 'Завтрак'		550	32,68	14,30	35,77	10,96	139,08	803,71	79,75	113,72	360,24	5,98	0,00	2194,59	7,06	0,57	20,00
Итого за день			32,68	14,30	35,77	10,96	139,08	803,71	79,75	113,72	360,24	5,98	0,00	2194,59	7,06	0,57	20,00
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)			90,00	0,00	92,00	0,00	383,00	2720,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	900,00	0,00	1,60	70,00
Выполнение, %			36,31	0,00	38,88	0,00	36,31	29,55	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	243,84	0,00	35,63	28,57
Содержание, % от калорийности			12,00		39,00		49,00										
Соотношение Б:Ж:У			1:1,4:4														
Соотношение Са:Р			1:6,9														
Четверг, первая неделя																	
Завтрак																	
7/10	Кукуруза консервированная	30	0,24	0,00	0,03	0,03	0,74	4,20	6,76	4,12	7,06	0,18	0,00	1,50	0,03	0,01	1,47
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
5/58	Пюре картофельное	180	3,94	0,90	5,11	0,56	27,50	170,20	55,83	39,29	117,14	1,44	29,77	37,99	0,21	0,16	10,99
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	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'		590	24,33	12,58	25,41	4,00	117,77	788,20	118,18	107,44	385,90	7,29	29,77	236,37	4,00	0,64	108,57
Итого за день			24,33	12,58	25,41	4,00	117,77	788,20	118,18	107,44	385,90	7,29	29,77	236,37	4,00	0,64	108,57
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)			90,00	0,00	92,00	0,00	383,00	2720,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	900,00	0,00	1,60	70,00
Выполнение, %			27,03	0,00	27,62	0,00	30,75	28,98	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	26,26	0,00	40,00	155,10
Содержание, % от калорийности			20,00		16,00		64,00										
Соотношение Б:Ж:У			2,8:1:9														
Соотношение Са:Р			0,04														

Завтрак

Понедельник, вторая неделя

Завтрак

[illegible]

2. $\mathcal{H}^1(\mathbb{R}^n) \subset \mathcal{H}^1(\mathbb{R}^n)$ and $\mathcal{H}^1(\mathbb{R}^n) \subset \mathcal{H}^1(\mathbb{R}^n)$.

254 2018

Завтрак

[illegible]

Четверг, вторая неделя

[illegible][illegible]

Пятница, вторая неделя

Завтрак

[illegible]