

Утверждаю

Директор ООО "Комфорт"

Поматилов С.С.



Согласовано

Директор МАОУ лицей № 109

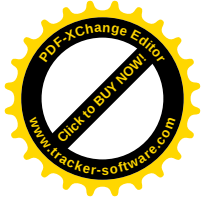
Чудинова С.С.



Примерное меню обедов (2 смена) на 10 дней для общеобразовательных учреждений
города Екатеринбурга (все районы города) в 2025-2026 году

(возрастная группа с 7 до 11 лет)

Период действия меню: с 05.11.2025-31.05.2026



	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	А,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг				
Понедельник, первая неделя																					
Обед																					
7/14	Салат из квашеной капусты с зеленью и маслом растительным	80	1,31	0,00	4,00	4,00	7,64	69,94	41,22	13,53	24,63	0,48	0,00	1,90	2,19	0,02	24,15				
6/57	Суп картофельный с бобовыми	250	12,44	2,91	7,77	3,20	25,16	208,00	43,14	39,60	106,65	2,47	18,36	1,99	0,22	0,06	5,10				
8/84	Печень по-строгановски	100	12,74	11,78	14,22	6,36	38,00	191,04	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	200,44	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	37,58	1,67	0,77	1,29	0,07	0,00	1,32	0,02	0,00	4,40				
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,67	14,00	18,80	63,20	1,56	0,00	0,40	0,56	0,08	0,00				
-	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	20	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,67	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,08	0				
	Итого за 'Обед'	820	34,96	14,73	30,59	14,76	128,53	784,34	157,45	113,90	527,27	11,58	38,16	44,29	6,60	0,37	34,57				
	Итого за день		34,96	14,73	30,59	14,76	128,53	784,34	157,45	113,90	527,27	11,58	38,16	44,29	6,60	0,37	34,57				
	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, %		45,40	27,28	38,72	24,60	38,37	33,38	14,31	45,56	479,34	96,50	5,45	6,33	0,94	26,43	57,62				
	Содержание, % от калорийности		20,00		32,00		48,00														
	Соотношение Б:Ж:У		1,4:1:3,4																		
	Соотношение Са:Р		1:1,5																		
Вторник, первая неделя																					
Обед																					
7/22	Салат из картофеля с солёным огурцом и луком репчатым	80	1,28	0,00	3,97	3,97	7,05	67,96	12,49	13,89	34,56	0,51	0,00	429,15	1,85	0,03	2,08				
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	2,73	0,05	0,07	0,99				
9/17	Плов из птицы (филе бедра куриного) с куркумой	200	15,55	12,97	15,70	7,18	48,29	408,60	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	83,96	5,43	1,33	2,98	0,14	0,00	1,60	0,20	0,00	7,00				
-</																					

**обед**Четверг, первая неделя

Обед

[illegible]



бед

[illegible]

Обед

[illegible]

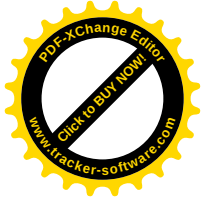


бед

Среда, вторая неделя

Обед

[illegible]



бед

Пятница, вторая неделя

Обед

[illegible]