

тверждаю

Директор ООО "Комфорт"

Поматилов С.С.



Согласовано

Директор МАОУ лицей № 109

Чудинова С.С.

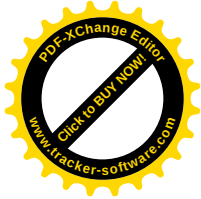


Примерное 2-х разовое меню на 10 дней для общеобразовательных учреждений
города Екатеринбурга (все районы города) в 2025-2026 году

(возрастная группа с 12 лет и старше)

Период действия меню: с 05.11.2025-31.05.2026





Завтрак

Обед																	
7/22	Салат из картофеля с солёным 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	10,29	13,77	2,75	0,01	24,15
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	250	17,40	19,36	18,56	9,83	65,20	430,23	15,70	1,46	234,47	1,76	42,24	356,28	4,80	0,20	10,90
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	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 ржано-пшеничный витаминизированный	50	3,30	0,00	0,60	0,60	20,85	96,68	17,50	23,50	79,00	1,95	0,00	0,40	0,50	0,10	0,00

Итого за день

Выполнение, %

0%

Содержание, % от калорийности

Соотношение Б:Ж:У

Соотношение Са:Р

Соотношение Б:Ж:У

Соотношение Са:Р



Завтрак

7/19	Салат из моркови, сахара и изюма, с растительным маслом	100	1,30	0,00	4,98	4,98	13,72	98,78	24,12	33,94	49,22	0,63	0,00	1860,00	1,69	0,05	4,47
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
10/6	Котлета рыбная (филе минтая) с отрубями	100	18,30	14,30	16,90	8,07	6,10	251,00	33,15	58,28	216,41	2,66	0,00	753,75	4,02	0,40	15,35
5/58	Пюре картофельное	180	3,95	0,90	4,34	0,55	15,20	170,88	46,53	32,74	97,62	1,20	24,81	31,66	0,18	0,13	2,59
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	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 ржано-пшеничный витаминизированный	50	3,30	0,00	0,60	0,60	20,85	96,68	17,50	23,50	79,00	1,95	0,00	0,40	0,50	0,10	0,00

Итого за день

Выполнение, %

Содержание, % от калорийности

Соотношение Б:Ж:У

Соотношение Са:Р



Завтрак

[illegible]



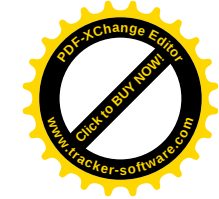
Завтрак

[illegible]



Завтрак

[illegible]



Завтрак

[illegible]

Ceres

	Итого за 'Обед'	910	34,70	20,16	47,39	24,41	157,16	1174,41	187,77	170,58	589,09	7,95	77,51	2617,06	12,61	0,53	53,34
--	-----------------	-----	-------	-------	-------	-------	--------	---------	--------	--------	--------	------	-------	---------	-------	------	-------

Норма (СанПиН

Выполнение, %

Выполнение, %

Сокращение 0% от изобретения

Содержание, % от ка

Соотношение Б:Ж:У

Соотношение Ca:P



Завтрак

Обед

Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом	100	2,60	1,29	7,26	5,96	8,54	105,10	81,38	20,98	65,42	1,21	0,00	1860,00	2,57	0,05	1,87
--	-----	------	------	------	------	------	--------	-------	-------	-------	------	------	---------	------	------	------

Итого за 'Обед'	880	38,98	23,64	37,03	19,39	135,73	1104,69	197,63	167,56	586,99	9,81	49,39	2219,39	8,46	0,62	47,97
-----------------	-----	-------	-------	-------	-------	--------	---------	--------	--------	--------	------	-------	---------	------	------	-------

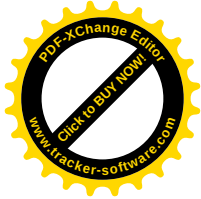
Итого за день	65,06	39,73	65,46	22,76	229,87	1883,52	715,41	282,12	1095,58	13,71	198,67	2323,53	9,50	0,96	52,01
---------------	-------	-------	-------	-------	--------	---------	--------	--------	---------	-------	--------	---------	------	------	-------

Выполнение, %	108,78	0,00	103,45	0,00	100,03	115,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	100,87	0,00	97,35	100,58
---------------	--------	------	--------	------	--------	--------	------	------	------	------	------	--------	------	-------	--------

Состязание Б:Х:У 1:1 3:4:1

Соотношение В.Ж.:У	1:1,2:4,1
Соотношение Са:Р	1:4:4

Соотношение Ca:P 1:4,4



Завтрак

[illegible]



Завтрак

[illegible]

Обед

Итого за 'Обед'	920	33,35	16,19	41,17	23,71	148,48	1103,51	134,94	160,63	469,78	10,52	85,32	949,14	12,12	0,99	17,63
Итого за день		49,94	27,29	68,05	24,60	240,68	1780,15	598,31	235,20	873,40	12,70	230,60	1124,79	13,14	1,17	21,46

Итого за день

Норма (СанПиН

Выполнение %

Выполнение %

Barnette, 76

Содержание, % от калорийности

Состояние Е:Ж:У

С. В.

Соотношение Са:Р

Итого за период

Среднее за период

Выполнение, %

Содержание 0%

Содержание, % от калорийности































































