

Утверждаю

Директор ООО "Комфорт"

Поматилов С.С.



Согласовано

Директор МАОУ Гимназия № 120

И.А.Писклова



Примерное 2-х разовое меню на 10 дней для общеобразовательных учреждений
города Екатеринбурга (все районы города) в 2024-2025 году

(возрастная группа с 7 до 11 лет)

Период действия меню: с 09.01.2025 по 31.05.2025

Пятница, первая неделя

Завтрак

1/57	Бутерброд с сыром и маслом сливочным 20/10/10 г (батон витаминизированный)	40	3,84	2,35	10,15	0,16	10,28	148,51	92,51	6,17	64,68	0,33	64,68	73,80	0,37	0,03	0,07
2/62	Каша молочная жидкая геркулесовая с маслом сливочным	230	9,76	5,63	12,12	2,09	38,01	295,48	250,60	68,31	271,39	1,45	68,63	76,23	0,62	0,20	1,02
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
11/51	Какао с молоком	200	3,64	2,90	2,73	0,60	24,19	129,57	110,63	26,97	101,09	0,90	12,00	22,12	0,01	0,03	0,52
-	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'		520	18,70	10,88	25,33	3,18	90,02	648,38	468,15	114,55	475,50	3,69	145,31	178,19	1,39	0,30	3,38

Обед

7/14	Салат из квашеной капусты с зеленью и маслом растительным	80	0,92	0,00	3,99	3,99	12,82	85,90	19,24	26,81	38,89	0,51	0,00	1440,00	2,05	0,04	3,53
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
9/17	Плов из птицы (бедро куриное) с куркумой	200	15,55	12,97	18,70	7,18	44,29	408,60	30,17	47,98	205,54	1,75	24,82	285,20	3,63	0,11	1,60
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
-	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 'Обед'

810 34,37 15,88 31,46 15,38 159,38 910,34 120,95 151,99 477,48 7,89 43,18 2137,80 8,79 0,53 10,23

Итого за день

53,07 26,76 56,79 18,56 249,40 1558,72 589,10 266,54 952,98 11,58 188,49 2315,99 10,18 0,83 13,61

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)

46,20 0,00 47,40 0,00 201,00 1410,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 700,00 0,00 1,40 60,00

Выполнение, %

114,87 0,00 119,81 0,00 124,08 110,55 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 330,86 0,00 59,29 22,68

Содержание, % от калорийности

16,00 32,00 52,00

Соотношение Б:Ж:У

1,1:1:3,7

Соотношение Са:Р

1:1,5

