

Утверждаю

И. о. директора ООО Столовая 41

Лепилина И.В.



Согласовано

Директор МАОУ Гимназия № 120

И.А.Писклова



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]

Среда, первая неделя
Завтрак

[illegible][illegible]

Пятница, 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
2/73 (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
-	Хлеб пшеничный 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
-	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	16,89	6,35	22,43	16,69	86,69	601,77	87,88	106,59	359,93	5,38	125,00	138,19	7,50	0,36	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
9/17	Плов из птицы (безро куринос) с куркумой	250	19,44	19,44	23,37	8,98	55,36	508,50	37,71	59,98	256,92	2,19	31,03	356,50	4,54	0,14	2,00
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	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	39,81	22,35	37,36	18,41	182,00	1070,39	140,30	180,10	570,18	9,24	49,39	2569,30	10,49	0,59	11,51

**Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20
12 лет и старше)**

Выполнение, %

Содержание, % от калорийности

Соотношение Б:Ж:У

Соотношение Са:Р

1,1:1:4
1:1,5

Вторник, вторая неделя

Завтрак

9/13	Филе куриное тушеное с овощами	120	27,17	19,36	11,80	9,83	21,47	296,95	37,78	53,22	234,46	2,66	42,24	356,28	4,80	0,17	10,89
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
11/56	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	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
-	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'

Обед 690 39,00 19,36 21,09 19,13 122,40 821,56 89,38 97,01 365,67 8,10 42,24 362,98 10,00 0,39 23,89

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
6/7/0-1 (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
10/5	Филе минтая тушеное с овощами	120	19,44	16,21	23,37	8,98	55,36	508,50	31,71	59,98	256,92	2,19	31,03	356,50	4,54	0,11	2,00
5/58-1 (2004 № 520)	Пюре картофельное без молока	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
11/1	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	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	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 'Обед'

910 34,37 20,16 44,41 21,43 167,44 1183,40 174,86 192,65 615,00 8,13 77,51 2677,06 11,74 0,53 24,73

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)

73,37 39,52 65,50 40,56 289,84 2004,95 264,24 289,66 980,67 16,23 119,75 3040,04 21,74 0,92 48,62

Выполнение, %

54,00 0,00 55,20 0,00 229,80 1632,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 900,00 0,00 1,60 70,00

Содержание, % от калорийности

135,87 0,00 118,66 0,00 126,13 122,85 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 337,78 0,00 57,50 69,46

Соотношение Б:Ж:У

16,00 44,00 41,00

Соотношение Са:Р

1:1,2:2,6 1:1,5

Завтрак

Итого за 'Забтрук'
Обед

Соотношение Б:Ж:У	Соотношение Са:Р	Содержание, % от калорийности
1:1:1	1:1	10,0
1:1:1	1:2	10,0
1:1:1	1:3	10,0
1:1:1	1:4	10,0
1:1:1	1:5	10,0
1:1:1	1:6	10,0
1:1:1	1:7	10,0
1:1:1	1:8	10,0
1:1:1	1:9	10,0
1:1:1	1:10	10,0
1:1:1	1:12	10,0
1:1:1	1:15	10,0
1:1:1	1:20	10,0
1:1:1	1:25	10,0
1:1:1	1:30	10,0
1:1:1	1:40	10,0
1:1:1	1:50	10,0
1:1:1	1:60	10,0
1:1:1	1:70	10,0
1:1:1	1:80	10,0
1:1:1	1:90	10,0
1:1:1	1:100	10,0
1:1:1	1:120	10,0
1:1:1	1:150	10,0
1:1:1	1:200	10,0
1:1:1	1:250	10,0
1:1:1	1:300	10,0
1:1:1	1:400	10,0
1:1:1	1:500	10,0
1:1:1	1:600	10,0
1:1:1	1:700	10,0
1:1:1	1:800	10,0
1:1:1	1:900	10,0
1:1:1	1:1000	10,0
1:1:1	1:1200	10,0
1:1:1	1:1500	10,0
1:1:1	1:2000	10,0
1:1:1	1:2500	10,0
1:1:1	1:3000	10,0
1:1:1	1:4000	10,0
1:1:1	1:5000	10,0
1:1:1	1:6000	10,0
1:1:1	1:7000	10,0
1:1:1	1:8000	10,0
1:1:1	1:9000	10,0
1:1:1	1:10000	10,0
1:1:1	1:12000	10,0
1:1:1	1:15000	10,0
1:1:1	1:20000	10,0
1:1:1	1:25000	10,0
1:1:1	1:30000	10,0
1:1:1	1:40000	10,0
1:1:1	1:50000	10,0
1:1:1	1:60000	10,0
1:1:1	1:70000	10,0
1:1:1	1:80000	10,0
1:1:1	1:90000	10,0
1:1:1	1:100000	10,0
1:1:1	1:120000	10,0
1:1:1	1:150000	10,0
1:1:1	1:200000	10,0
1:1:1	1:250000	10,0
1:1:1	1:300000	10,0
1:1:1	1:400000	10,0
1:1:1	1:500000	10,0
1:1:1	1:600000	10,0
1:1:1	1:700000	10,0
1:1:1	1:800000	10,0
1:1:1	1:900000	10,0
1:1:1	1:1000000	10,0
1:1:1	1:1200000	10,0
1:1:1	1:1500000	10,0
1:1:1	1:2000000	10,0
1:1:1	1:2500000	10,0
1:1:1	1:3000000	10,0
1:1:1	1:4000000	10,0
1:1:1	1:5000000	10,0
1:1:1	1:6000000	10,0
1:1:1	1:7000000	10,0
1:1:1	1:8000000	10,0
1:1:1	1:9000000	10,0
1:1:1	1:10000000	10,0
1:1:1	1:12000000	10,0
1:1:1	1:15000000	10,0
1:1:1	1:20000000	10,0
1:1:1	1:25000000	10,0
1:1:1	1:30000000	10,0
1:1:1	1:40000000	10,0
1:1:1	1:50000000	10,0
1:1:1	1:60000000	10,0
1:1:1	1:70000000	10,0
1:1:1	1:80000000	10,0
1:1:1	1:90000000	10,0
1:1:1	1:100000000	10,0
1:1:1	1:120000000	10,0
1:1:1	1:150000000	10,0
1:1:1	1:200000000	10,0
1:1:1	1:250000000	10,0
1:1:1	1:300000000</	