

Утверждаю

Директор ООО "Комфорт"

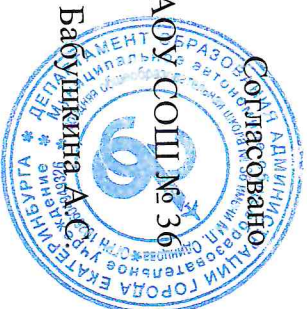
Поматилов С.С.



Директор МАOU СОШ № 36

Топ

Бабушкина А.С.



Примерное 2-х разовое меню для детей с исключением молока и молочных продуктов на 10 дней для
общеобразовательных учреждений города Екатеринбург (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

Вторник, первая неделя

Завтрак		Итого за 'Завтрак'															
4/58 (2018 № 2/6-1)	Омлет безмолочный запеченный или паровой	200	17,96	19,11	19,65	0,00	1,04	252,60	77,32	15,85	253,04	3,30	241,80	421,50	0,97	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
-	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		570	21,74	19,11	21,41	1,77	51,19	476,82	107,32	40,75	301,34	7,00	241,80	428,00	1,91	0,18	13,00

7/32	Салат из отварной свеклы с изюмом и растительным маслом	80	2,08	1,03	5,81	4,77	6,83	84,08	65,11	16,79	52,34	0,96	8,23	11,02	2,20	0,01	1,50
6/75	Ши из свежей капусты с картофелем	250	5,44	3,21	11,25	7,07	12,32	168,07	55,93	27,52	75,99	1,25	17,06	430,69	3,87	0,07	12,36
8/31	Сливина тушеная в соусе	100	14,50	16,13	28,80	8,19	48,00	322,00	31,49	44,35	195,39	2,22	35,20	296,90	4,00	0,17	9,08
5/8 (2004 № 516)	Макаронные изделия отварные с маслом растительным	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
11/1	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	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'		860	33,09	20,41	50,99	21,75	157,57	1013,25	199,19	135,50	497,09	8,50	80,29	763,29	12,25	0,47	24,14
Итого за день			54,83	39,52	72,40	23,52	208,76	1490,07	306,51	176,25	798,43	15,50	322,09	1191,29	14,16	0,65	37,14
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, %			118,68	0,00	152,74	0,00	103,86	105,68	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	170,18	0,00	46,43	61,90

Содержание, % от калорийности
 Соотношение Б:Ж:У
 Соотношение Са:Р

11,00
 1:1,5:4,3
 1:1,7
 40,00
 49,00

Понедельник, вторая неделя

Завтрак

2/77 (МР 2.4.0162-19 № 54-33к-2020)	Каша вязкая рисовая на воде с растительным маслом	200	2,888	0,00	10,20	10,20	33,51	237,24	6,92	20,16	59,47	0,44	0,00	0,00	4,57	0,03	0,00
12/2	Соус из мажины	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
11/56	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	107,81	8,80	13,20	34,00	0,80	0,00	0,00	0,68	0,06	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	0,07	0,00
Итого за "Завтрак"		510	8,92	0,00	12,01	12,02	94,46	511,68	37,53	55,86	163,41	3,07	0,00	6,24	5,92	0,16	1,77

Обед

7/22	Салат из картофеля с солёным огурцом и луком репчатым	80	1,04	0,00	3,20	3,20	6,11	56,00	33,00	10,80	19,70	0,38	0,00	24,00	1,52	0,01	19,32
6/75	Пи из свежей капусты с картофелем	250	5,44	3,21	11,25	7,07	12,32	168,07	55,93	27,52	75,99	1,25	17,06	430,69	3,87	0,07	12,36
8/81	Греча по-Дарски с мясом и овощами (свинина б/к)	200	23,89	14,28	9,33	2,73	47,39	359,53	25,81	22,88	136,80	1,91	10,20	14,12	1,35	0,27	2,58
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	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"		830	37,15	17,49	25,02	14,25	121,27	830,12	150,14	108,20	390,49	7,48	27,26	469,81	8,14	0,53	34,26
Итого за день			46,07	17,49	45,03	26,27	215,73	1341,80	187,67	164,06	553,90	10,55	27,26	476,05	14,06	0,69	36,03

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

Выполнение, %

Соотношение БЖУ

Соотношение Са:Р

Соотношение Са:Р

Соотношение Са:Р

Соотношение Са:Р

Соотношение Са:Р

Соотношение Са:Р

Соотношение Са:Р

Соотношение Са:Р

Соотношение Са:Р

Соотношение Са:Р

Соотношение Са:Р

Соотношение Са:Р

Соотношение Са:Р

Соотношение Са:Р

Соотношение Са:Р

Соотношение Са:Р

Соотношение Са:Р

16,00

1,1:1,3:7

1,1:7

32,00

52,00

107,33

95,16

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

95,00

107,33

95,16

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

95,00

107,33

95,16

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

95,00

107,33

95,16

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

95,00

107,33

95,16

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

95,00

107,33

95,16

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

95,00

107,33

95,16

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

95,00

107,33

95,16

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

Среда, вторая неделя

Завтрак

4/57	Йогурт овсяное	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
2/72 (МР 2.4.0162-19 № 54-26с-2020)	Каша вязкая пшеница на воде с растительным маслом	200	5,64	0,00	11,41	11,41	36,16	268,75	16,75	39,63	109,23	1,35	0,00	1,50	4,55	0,18	0,00
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
11/56	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 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"		520	14,95	6,35	17,77	12,03	76,14	513,86	66,06	68,13	275,17	4,43	125,00	137,74	5,52	0,30	1,77

Обед

7/75	Салат из белокочанной капусты с яблоками, морковью и растительным маслом	80	0,00	0,00	4,80	3,99	6,16	75,20	32,40	26,81	38,89	0,56	0,00	1440,00	2,05	0,04	27,76
6/2	Борщ с морской капустой	250	5,31	3,21	10,73	8,00	16,16	176,44	50,08	49,84	80,93	3,42	7,32	435,96	4,42	0,05	8,23
9/60	Птица (филе куриное) тушеная в соусе с овощами	200	22,64	16,13	12,00	8,19	44,80	372,80	31,49	44,35	195,39	2,22	35,20	296,90	4,00	0,17	13,00
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																
-	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"		830	31,43	19,34	28,17	20,83	101,72	774,27	131,87	144,50	394,21	8,19	42,52	2173,36	11,17	0,35	48,99
Итого за день			46,38	25,69	45,94	32,86	191,86	1348,13	197,93	212,63	669,38	12,62	167,52	2311,10	16,69	0,65	50,76

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

Выполнение, % 100,39 0,00 96,92 0,00 95,45 95,61 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 330,16 0,00 46,43 84,60

Содержание, % от
калорийности 12,00 34,00 54,00

Соотношение Б:Ж:У 1:1,2:4,4

Соотношение Са:Р 1:1,5

Пятница, вторая неделя

Завтрак

4/57	Дейдо 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 (МР 2.4.0162-19 № 54-29Ж-2020)	Каша вязкая геркулесовая на воде с растительным маслом	200	6,03	0,00	12,83	12,83	34,92	275,69	28,88	61,48	153,40	1,78	0,00	0,00	5,20	0,19	0,00
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
11/56	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
-	Вагон пшеничный витаминизированный	20	1,54	0,00	0,60	0,60	10,66	53,90	4,40	6,60	17,00	0,40	0,00	0,00	0,34	0,03	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'		520	15,56	6,35	19,55	13,81	77,22	536,03	75,59	87,18	304,74	4,48	125,00	136,04	6,23	0,30	1,77

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
8/26	Терфегги мясные (говядина, свинина) с отрубями	90	12,67	11,68	18,98	2,12	16,12	262,00	13,04	22,55	131,51	1,79	0,00	0,00	1,73	0,30	0,11
5/8 (2004 № 516)	Макаронные изделия отварные с маслом растительным	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
11/53	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	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	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'		830	36,44	14,63	35,86	11,02	180,71	1010,46	124,20	128,95	419,63	8,68	38,16	2070,76	8,38	0,75	104,74
Итого за день		52,00	20,98	55,41	24,83	257,93	1546,49	199,79	216,13	724,37	13,16	163,16	2206,80	14,61	1,05	106,51	
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	0,00	700,00	0,00	1,40	60,00
Выполнение, %		112,55	0,00	116,90	0,00	128,32	109,68	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	315,26	0,00	75,00	177,52
Содержание, % от калорийности		17,00		31,00		52,00											
Соотношение Б:Ж:У		1,2:1:3,8															
Соотношение Са:Р		1:1,4															

Итого за период	491,11	115,44	498,15	120,12	2291,58	14660,45	979,75	1076,94	3478,91	65,47	605,49	11064,02	67,49	101,88	522,16
Среднее за период	49,11	11,54	49,82	12,01	229,16	1466,05	97,98	107,69	347,89	6,55	60,55	1106,40	6,75	10,19	52,22
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, %	106,30	0,00	105,09	0,00	114,01	103,97	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	158,06	0,00	727,70	87,03
Содержание, % от калорийности	13,40		30,58		0,00										

* Включая (включая) изготовлены с использованием йодированной соли

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 163087394189883410712196312938131625200663305521

Владелец Бабушкина Александра Сергеевна

Действителен с 06.02.2025 по 06.02.2026