

Утверждаю

Директор ООО "Комфорт"

Поматилов С.С.



Согласовано

Директор МАОУ СОШ № 24

Порубенко Н.В.



Примерное меню обедов (2 смена) 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

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ обедов для детей от 7 до 11 лет

№	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.	всего	в т.ч. раст.	всего	в т.ч. раст.	всего	в т.ч. раст.	Са	Мг	Р	Fe	А,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг						

Понедельник, первая неделя

Обед

7/22	Салат из картофеля с соевым соусом 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
6/1	Уха из минтая	200	5,57	4,63	2,94	0,17	8,97	93,07	11,97	8,54	50,85	0,51	10,08	177,70	0,49	0,06	0,96
8/55	Гуляш из свинины	100	13,90	13,22	14,70	3,04	28,60	309,00	12,82	17,37	114,33	1,95	0,00	16,00	2,19	0,07	0,92
5/74	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	2,70	0,04	4,00	0,59	21,53	124,83	18,00	30,25	80,83	1,29	19,80	22,92	0,20	0,13	6,20
11/18	Чай с малиной и сахаром	200	0,18	0,00	0,05	0,06	9,63	37,58	1,67	0,77	1,29	0,07	0,00	1,32	0,02	0,00	0,40
-	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	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" 820 29,33 17,89 25,97 8,14 112,37 794,52 108,96 110,03 409,20 7,71 29,88 242,84 5,68 0,44 27,80
Итого за день 29,33 17,89 25,97 8,14 112,37 794,52 108,96 110,03 409,20 7,71 29,88 242,84 5,68 0,44 27,80
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20) 77,00 54,00 79,00 60,00 335,00 2350,00 1100,00 250,00 110,00 12,00 700,00 700,00 1,40 60,00
7-11 лет)
Выполнение, % 38,09 33,13 32,87 13,57 33,54 33,81 9,91 44,01 372,00 64,25 4,27 34,69 0,81 31,43 46,33

Содержание, % от калорийности

Соотношение Б:Ж:У

Соотношение Са:Р

20,00

1,4:1:3,4

32,00

48,00

Вторник, первая неделя

Обед

7/34	Салат из отварной свеклы с сыром 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
6/73	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	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	Свинина тушенная 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
5/54	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	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 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
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20) 77,00 54,00 79,00 60,00 335,00 2350,00 1100,00 250,00 110,00 12,00 700,00 700,00 1,40 60,00
7-11 лет)
Выполнение, % 42,97 37,80 64,54 36,25 47,04 43,12 18,11 54,20 451,90 70,83 11,47 109,04 1,75 33,57 40,23

Содержание, % от калорийности

Соотношение Б:Ж:У

Соотношение Са:Р

12,00

1:1,8:3,6

47,00

41,00

[illegible]

Четверг, первая неделя

Объём

[illegible]

Объём

Соотношение Са:Р

Объём

Cana

Соотношение Ca:I

[illegible]

Среда, 14 мая

06

[illegible]

Обер

Сл. 1.

Супер
Плюс
Кислотный
"Витон"
Хлеб
Витамин
Хлеб
Витамин
Итого
Норма
7-11 лет
Выход
Содерж.
Содерж.
Содерж.

Объём

Салат	Суп	Тепле	Макар	Напитк	Хлеб	Хлеб	Витам
зелень		свинни	масло				

Итого
Итого
Норма
7-11 л.
Выполн
Содер
Соотн
Соотн
Итого
Средн
Норма
7-11 л.
Выполн
Содер