

Утверждаю



Директор ООО "Комфорт"

Поматилов С.С.



Согласовано

Директор МАОУ СОШ № 24

Порубенко Н.В.

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для общеобразовательных учреждений
города Екатеринбурга (все районы города) в 2024-2025 году

(возрастная группа от 3 лет до 7 лет)

Период действия меню: с 10.03.2025 по 31.05.2025

Примерное десятидневное меню приготавливаемых блюд от 3 года до 7 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		всего	Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
			всего	в т.ч. жив.		всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	B1, мг
Понедельник, первая неделя																	
Завтрак																	
1/1	Бутерброд с сыром (батон витаминизированный)	30	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
011356	Каша молочная Ассорти с маслом сливочным (пшено, рис)	130	6,60	3,00	9,27	1,36	49,15	308,14	99,38	40,76	161,20	0,95	42,00	47,57	0,40	0,19	0,55
12/2	Соус из малины	30	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
11/51	Какао с молоком	180	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
	Итого за 'Завтрак'	370	14,27	8,25	22,27	2,24	95,88	634,40	312,40	78,83	335,95	2,48	118,68	151,28	0,92	0,25	3,50
	2-й завтрак																
	Сок	100	1,00	0,00	0,20	0,00	20,60	86,48	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,20	0,02	4,00
	Итого за '2-й завтрак'	100	1,00	0,00	0,20	0,00	20,60	86,48	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,20	0,02	4,00
	Обед																
7/22	Салат из картофеля с соленым огурцом и луком репчатым	50	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	180	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
8/34	Биточки мясокрупные (говядина, свинина)	70	13,18	13,22	17,58	3,04	6,00	233,11	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	130	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	180	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	20	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	35	3,30	0,00	0,60	0,60	20,85	96,69	17,50	23,50	79,00	1,95	0,00	0,50	0,70	0,09	0,00
	Итого за 'Обед'	665	28,61	17,89	28,85	8,14	89,77	718,63	108,96	110,03	409,20	7,71	29,88	242,84	5,68	0,44	27,80
	Полдник																
3/9	Запеканка из творога	150	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
	Молоко густенное	20	6,60	5,14	9,27	0,31	49,15	308,13	215,44	38,85	195,92	0,53	62,66	69,60	0,19	0,08	0,93
11/56	Чай с сахаром	180	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 пшеничный витаминизированный	20	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
	Итого за 'Полдник'	370	14,22	10,39	22,24	1,16	92,82	622,35	425,99	75,69	368,43	1,99	139,34	171,36	0,68	0,14	3,29
	Итого за день		58,11	36,53	73,55	11,54	299,08	2061,86	861,35	272,55	1127,58	14,98	287,90	565,48	7,48	0,85	38,59
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)		77,00	0,00	79,00	0,00	335,00	2350,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	700,00	0,00	1,40	60,00
	Выполнение, %		75,46	0,00	93,10	0,00	89,28	87,74	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	24,48	0,00	10,00	64,32
	Содержание, % от калорийности		11,00		29,00		59,00										
	Соотношение Б:Ж:У		1:1,2:5,3														
	Соотношение Са:Р		1:1,2														

Вторник, первая неделя

Завтрак

1/50	Бутерброд с маслом (багон витаминизированный)	50	3,76	2,27	3,05	0,16	10,15	83,76	90,16	6,17	61,74	0,31	25,48	28,80	0,27	0,03	0,07
4/58	Омлет с отварным картофелем	150	13,79	13,79	20,23	2,70	3,57	251,03	120,89	18,74	212,59	2,34	277,13	306,68	1,93	0,08	0,40
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
	Итого за 'Завтрак'	400	17,73	16,06	23,32	2,91	27,47	387,93	211,45	24,91	274,33	2,69	302,61	335,48	2,20	0,11	0,47
	2-й завтрак																
	Фрукт	100	0,26	0,00	0,17	0,00	13,81	52,00	6,00	5,00	11,00	0,10	3,00	0,00	0,00	0,00	4,60
	Итого за '2-й завтрак'	100	0,26	0,00	0,17	0,00	13,81	52,00	6,00	5,00	11,00	0,10	3,00	0,00	0,00	0,00	4,60
	Обед																
7/34	Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом	50	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	180	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
11/547	Котлета Домашная (свинина, филе куриное)	70	20,23	16,13	28,80	8,19	48,00	207,39	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	130	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	180	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	20	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	35	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'	665	38,82	20,41	50,99	21,75	157,57	898,65	199,19	135,50	497,09	8,50	80,29	763,29	12,25	0,47	24,14
	Полдник																
11/631	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	150	3,76	2,27	3,05	0,16	10,15	83,76	90,16	6,17	61,74	0,31	25,48	28,80	0,27	0,03	0,07
11/54	Чай лимонный	180	13,79	13,79	20,23	2,70	3,57	251,03	120,89	18,74	212,59	2,34	277,13	306,68	1,93	0,08	0,40
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	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
	Итого за 'Полдник'	350	17,73	16,06	23,32	2,91	27,47	387,93	211,45	24,91	274,33	2,69	302,61	335,48	2,20	0,11	0,47
	Итого за день		74,54	52,53	97,80	27,57	226,32	1726,50	628,09	190,32	1056,75	13,98	688,51	1434,25	16,65	0,69	29,68

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

Выполнение, %

Содержание, % от калорийности

Соотношение Б:Ж:У

Соотношение Са:Р

1:1,2:2,4

1:1,3

38,00

0,00

49,29

0,00

204,89

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

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

Завтрак

Завтрак																			
1/1	Бутерброд с сыром (батон витаминизированный)			30	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
2/57	Каша ячневая молочная с маслом сливочным			180	5,97	2,35	5,26	0,52	33,67	201,10	115,21	27,24	183,37	0,73	19,20	35,60	0,64	0,10	0,42
12/2	Соус из малины			30	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
11/59	Кофейный напиток			180	1,39	1,45	1,10	0,00	16,65	78,95	53,20	6,09	39,15	0,08	6,00	11,00	0,00	0,01	0,26
	Итого за 'Завтрак'			420	11,39	6,15	16,63	0,80	72,86	476,75	270,80	44,43	296,18	1,44	89,88	128,19	1,15	0,14	3,11
	2-й завтрак																		
	Сок			100	1,00	0,00	0,20	0,00	20,60	86,48	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,20	0,02	4,00
	Итого за '2-й завтрак '			100	1,00	0,00	0,20	0,00	20,60	86,48	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,20	0,02	4,00
	Обед																		
7/19	Салат из моркови, сахара и изюма, с растительным маслом			50	1,07	0,00	2,42	2,42	15,97	83,94	19,41	27,15	39,35	0,51	0,00	1488,00	1,35	0,04	3,57
6/70	Рассольник Ленинградский со сметаной			180	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
8/35	Жаркое по домашнему со свиной			150	22,00	11,44	26,31	6,46	70,38	427,07	26,52	46,63	173,13	2,13	0,00	603,00	3,21	0,32	12,28
11/54	Чай лимонный			180	0,24	0,00	0,05	0,06	14,07	55,61	2,86	0,73	1,34	0,08	0,00	0,14	0,01	0,00	1,12
-	Хлеб пшеничный витаминизированный			20	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			35	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 '			615	34,14	14,49	41,82	17,94	151,73	921,11	113,42	142,02	434,20	7,22	16,71	2512,31	9,95	0,61	23,04
	Полдник																		
7/13	Салат из белокочанной капусты с кукурузой и растительным маслом			50		2,35	10,15	0,16	10,28	148,5053	92,51	6,17	64,68	0,33	64,68	73,8	0,37	0,03	0,07
13/52	Булочка "Домашняя"			30	5,97	2,35	5,26	0,52	33,67	201,1048	115,21	27,24	183,37	0,73	19,2	35,6	0,64	0,1	0,42
11/56	Чай с сахаром			180	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
	Хлеб пшеничный витаминизированный			20	1,39	1,45	1,10	0,00	16,65	78,95	53,20	6,09	39,15	0,08	6,00	11,00	0,00	0,01	0,26
	Итого за 'Полдник'			280	11,39	6,15	16,63	0,80	72,86	476,75	270,80	44,43	296,18	1,44	89,88	128,19	1,15	0,14	3,11
	Итого за день				57,92	26,79	75,28	19,54	318,05	1961,09	669,02	238,88	1040,56	12,90	196,47	2768,69	12,45	0,91	33,26
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)				77,00	0,00	79,00	0,00	335,00	2350,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	700,00	0,00	1,40	60,00
	Выполнение, %				75,22	0,00	95,29	0,00	94,94	83,45	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	395,53	0,00	65,00	55,43
	Содержание, % от калорийности				16,00		46,00		38,00										
	Соотношение Б:Ж:У				1:1,2:2,4														
	Соотношение Са:Р				1:1,3														

Завтрак

Соотношение Б:Ж:У	1,2:1:4,6
Соотношение Са:Р	1:1,2

Завтрак

Соотношение Б:Ж:У
Соотношение Са:Р

Завтрак

Соотношение Б:Ж:У	1:1,2::5,3
Соотношение Са:Р	1:1,2

Завтрак

$$\begin{array}{c} 1:1, 1:2, 2 \\ 1:1, 2 \end{array}$$

Завтрак

Соотношение Б:Ж:У	1:1,3:4,7
Соотношение Са:Р	0,04

Завтрак

Соотношение Б:Ж:У
Соотношение Са:Р

Пятница, вторая неделя

Завтрак

1/60	Бутерброд с маслом (батон витаминизированный)	25	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	150	7,54	3,40	10,20	2,09	34,33	255,14	159,58	57,91	205,94	1,37	52,99	59,03	0,62	0,17	0,61
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 иолоком	180	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
	Итого за 'Завтрак'	385	15,16	8,65	23,17	2,94	78,00	569,36	370,13	94,75	378,45	2,83	129,67	160,79	1,11	0,23	2,97
	2-й завтрак																
	Сок	100	1,00	0,00	0,20	0,00	20,60	86,48	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,20	0,02	4,00
	Итого за '2-й завтрак'	100	1,00	0,00	0,20	0,00	20,60	86,48	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,20	0,02	4,00
	Обед																
7/14	Салат из квашеной капусты с зеленью и маслом растительным	50	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	180	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	Тефтели мясные (говядина, свинина) с отрубями	70	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
5/54	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	130	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	180	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	35	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'	665	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
	Полдник																
5/10	Овошная смесь с рисом	150	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
11/56	Чай с сахаром	180	7,54	3,40	10,20	2,09	34,33	255,14	159,58	57,91	205,94	1,37	52,99	59,03	0,62	0,17	0,61
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	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
	Итого за 'Полдник'	350	11,52	5,75	20,44	2,34	53,81	439,79	259,50	67,78	277,36	1,93	117,67	138,67	1,10	0,20	2,45
	Итого за день		64,12	29,03	79,67	16,30	333,12	2106,08	767,83	299,48	1089,44	16,24	285,50	2370,22	10,79	1,20	114,16
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)		77,00	0,00	79,00	0,00	335,00	2350,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	700,00	0,00	1,40	60,00
	Выполнение, %		83,27	0,00	100,85	0,00	99,44	89,62	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	338,60	0,00	85,71	190,27
	Содержание, % от калорийности		11,00		36,00		53,00										
	Соотношение Б:Ж:У		1:1,5:5,1														
	Соотношение Са:Р		1:1,1														
	Итого за период		686,39	397,77	755,25	218,24	2928,42	19601,94	6956,17	2395,31	10785,81	142,74	2880,96	18925,54	132,31	8,99	586,50
	Средние за период		68,64	39,78	75,53	21,82	292,84	1960,19	695,62	239,53	1078,58	14,27	288,10	1892,55	13,23	0,90	58,65
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)		77,00	0,00	79,00	0,00	335,00	2350,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	700,00	0,00	1,40	60,00
	Выполнение, %		89,14	0,00	95,60	0,00	87,42	83,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	270,36	0,00	64,21	97,75
	Содержание, % от калорийности		14,01		34,68		33,32										