

Утверждаю

Согласовано

Директор ООО "Комфорт"

Директор МАОУ СОШ № 24

Поматилов С.С.

Порубенко Н.В.



Примерное 2-х разовое меню 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 01.09.2025 по 31.12.2025

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ 2-х разового питания для детей от 12 лет и старше

№	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.			Са	Mg	P	Fe	A,мкг	PЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг	
Понедельник, первая неделя																		
Завтрак																		
1/51	Бульброд с сыром и маслом сливочным 20/15/10 г (батон витаминизированный)	45	4,98	3,49	11,60	0,16	10,28	166,36	135,65	7,89	89,19	0,38	77,42	88,20	0,40	0,03	0,03	
2/71	Каша молочная "Дружба" (греча, рис) с маслом сливочным	250	9,78	3,60	10,98	1,62	53,65	300,27	159,03	111,76	245,37	3,42	50,00	56,63	0,46	0,23	0,65	
12/7	Соус из абрикоса	40	0,16	0,00	0,00	0,00	11,16	44,80	4,20	0,00	8,98	0,12	0,00	7,79	0,14	0,00	10,72	
11/54	Чай лимонный	200	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 ржано-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	
Итого за "Завтрак"			555	16,48	7,09	22,87	2,08	97,50	605,72	308,74	129,78	376,48	4,78	127,42	152,96	1,29	0,30	12,52
Обед																		
7/23	Салат из свежих овощей с растительным маслом	100	1,64	0,00	5,00	5,00	9,55	87,43	51,53	16,91	30,79	0,60	0,00	37,50	2,38	0,01	15,20	
6/73	Шни из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	5,57	4,63	4,94	0,17	8,97	256,07	11,97	8,54	50,85	0,51	10,08	177,70	0,49	0,06	0,96	
8/84	Печень по-строгановски	100	19,74	11,78	15,22	6,36	38,00	225,36	30,19	14,49	224,31	4,63	0,00	16,00	2,19	0,07	0,92	
5/54	Макаронные изделия отварные	180	3,58	0,05	5,80	0,71	29,44	183,79	21,59	38,70	99,39	1,54	23,76	32,31	0,25	0,16	7,44	
11/7	Напиток из вишни	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	4,40	
-	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 ржано-пшеничный витаминизированный	50	3,30	0,00	0,60	0,60	15,85	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0	
Итого за "Обед"			930	37,31	16,46	32,21	13,50	132,29	983,61	151,95	126,41	564,63	11,25	33,84	265,83	6,73	0,48	28,92
Итого за день			53,79	23,55	55,08	15,58	229,79	1589,33	460,69	256,19	941,11	16,03	161,26	418,79	8,02	0,78	41,44	
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)			54,00	0,00	55,20	0,00	229,80	1632,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	900,00	0,00	1,60	42,00	
Выполнение, %			99,61	0,00	99,78	0,00	100,00	97,39	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	46,53	0,00	48,91	98,67	
Содержание, % от калорийности			18,00		45,00		37,00											
Соотношение Б:Ж:У			1:1,1:2,1															
Соотношение Са:P			1:1,4															

Завтрак

[illegible]

Среда, первая неделя

Завтрак

1/51	Бутерброд с сыром и маслом сливочным 20/15/10 г (батон витаминизированный)	45	4,98	3,49	11,60	0,16	10,28	166,36	135,65	7,89	89,19	0,38	77,42	88,20	0,40	0,03	0,03
2/62-1	Каша молочная жидкая геркулесовая с маслом сливочным и курагой	250	7,46	2,94	6,58	0,65	38,30	251,38	144,01	34,05	229,22	0,91	24,00	44,50	0,80	0,13	0,52
12/2	Супе из махины	40	0,19	0,00	0,12	0,12	0,48	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	200	3,64	2,90	2,73	0,60	11,30	96,57	110,63	26,97	101,09	0,90	12,00	22,12	0,01	0,03	0,52
-	Хлеб ржало-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
Итого за 'Завтрак'		575	18,91	9,33	21,51	2,01	77,04	639,85	414,17	92,64	491,68	4,05	113,42	163,01	1,91	0,27	3,43

Обед

7/19	Салат из моркови, сахара и изюма	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	6,70
6/51	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,55	3,05	10,89	8,04	17,95	159,79	36,63	29,91	93,98	1,38	16,71	420,37	4,26	0,09	6,07
8/26	Тефтели мясные (говядина, свинина) с отрубями	100	17,50	14,30	17,60	8,07	65,30	350,30	33,15	58,28	216,41	2,66	0,00	753,75	4,02	0,40	15,35
5/58	Пюре картофельное	180	3,95	0,90	4,34	0,55	15,20	170,88	46,53	32,74	97,62	1,20	24,81	31,66	0,18	0,13	2,59
11/53	Напиток из плодов шиповника	200	0,24	0,00	0,05	0,06	0,30	55,61	2,86	0,73	1,34	0,08	0,00	0,14	0,01	0,00	7,12
-	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 ржало-пшеничный витаминизированный	50	3,30	0,00	0,60	0,60	15,85	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0

Итого за 'Обед'		930	35,18	18,25	37,11	20,95	155,42	1034,87	178,43	202,60	616,53	9,86	41,52	3066,92	11,56	0,85	37,83
Итого за день			54,09	27,58	58,62	22,96	232,46	1674,73	592,60	295,24	1108,21	13,91	154,94	3229,93	13,47	1,12	41,26

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше) 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 42,00

Выполнение, % 100,17 0,00 106,19 0,00 101,16 102,62 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 358,88 0,00 70,00 98,24

Содержание, % от калорийности

Соотношение Б:Ж:У 12,00 36,00 52,00

Соотношение Са:Р 1:1,4:4,4 1:1,4

Завтрак

[illegible]

Питания, первая неделя

Завтрак

1/57	Бутерброд с сыром и маслом сливочным 20/15/10 г (батон витаминизированный)	45	4,98	3,49	11,60	0,16	10,28	166,36	135,65	7,89	89,19	0,38	77,42	88,20	0,40	0,03	0,03
2/57	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	250	10,61	6,12	10,17	2,27	47,32	321,18	272,40	74,25	294,99	1,57	74,60	82,86	0,68	0,22	4,11
12/2	Суп из мапшны	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	3,36
11/59	Кофейный напиток	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 ржано-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
Итого за 'Завтрак'		575	22,06	12,51	25,10	3,63	110,73	742,65	542,56	132,84	557,45	4,71	164,02	201,37	1,79	0,36	8,02

Обед

7/59	Салат из свежих томатов с растительным маслом	100	1,01	0,00	5,06	6,06	4,79	76,75	14,70	18,53	24,44	0,84	0,00	125,02	3,30	0,06	15,20
6/70	Расолюнок Ленинградский со сметаной	250	5,55	3,05	7,80	8,04	15,95	199,79	36,63	29,91	93,98	1,38	16,71	420,37	4,26	0,09	8,07
8/35	Жаркое по домашнему со свиной	250	19,44	19,44	21,37	8,98	55,36	508,50	37,71	59,98	256,92	2,19	31,03	356,50	4,54	0,14	6,40
11/1	Напиток ассорти из красных ягод	200	0,14	0,00	0,10	0,10	1,50	83,96	5,43	1,33	2,98	0,14	0,00	1,60	0,20	0,00	9,70
-	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 ржано-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

Итого за 'Обед'		860	31,42	22,49	35,29	24,14	110,96	1023,71	122,47	147,35	504,72	7,67	47,74	904,29	13,42	0,45	39,37
Итого за день			53,48	35,00	60,39	27,77	221,69	1766,36	665,03	280,19	1062,17	12,38	211,76	1105,66	15,21	0,81	47,39
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)			54,00	0,00	55,20	0,00	229,80	1632,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	900,00	0,00	1,60	42,00
Выполнение, %			99,04	0,00	109,40	0,00	96,47	108,23	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	122,85	0,00	50,63	112,83

Содержание, % от калорийности

15,00

31,00

54,00

Соотношение Б:Ж:У

1,1:1:4

Соотношение Са:Р

1:1,5

Понедельник, вторая неделя

Завтрак

/57	Бутерброд с сыром и маслом сливочным 20/15/15 г (батон, витаминизированный)	50	8,02	3,53	15,15	0,16	10,34	198,73	136,81	7,89	90,65	0,39	97,02	110,70	0,45	0,45	0,10
/62-1	Каша молочная жидкая геркулесовая с маслом сливочным и куратой	250	12,60	6,12	11,00	2,09	52,18	321,17	250,60	68,31	271,39	1,45	68,63	76,23	0,62	0,20	
2/2	Сюс 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	1,02
1/54	Чай лимонный	200	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 ржано-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
Итого за "Завтрак"		550	22,32	9,65	26,53	2,64	94,13	650,33	404,68	90,03	401,72	2,93	165,65	193,11	1,47	0,69	4,01

Обед

/23	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100	1,31	0,00	4,00	4,00	7,64	69,94	41,22	13,53	24,63	0,48	0,00	30,00	1,90	0,01	16,56
/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
/55	Гуляш из свинины	100	13,90	13,22	13,70	3,04	28,60	309,00	12,82	17,37	114,33	1,95	0,00	16,00	2,19	0,07	0,92
/74	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	3,25	0,05	4,82	0,71	35,58	270,80	21,69	36,45	97,39	1,55	23,86	27,61	0,24	0,16	7,47
1/7	Напиток из вишни	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	4,40
	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 ржано-пшеничный витаминизированный	50	3,30	0,00	0,60	0,60	15,85	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
Итого за "Обед"		930	30,68	16,48	35,02	16,08	130,47	1048,77	168,33	142,64	471,63	9,20	40,92	506,62	9,62	0,49	41,71

Итого за день

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

Выполнение, %

Содержание, % от калорийности

Соотношение Б:Ж:У

Соотношение Са:Р

1,1:1,3:3
1:1,6

53,00

26,13

61,55

18,72

247,56

1699,11

573,01

232,67

873,35

12,13

206,57

699,73

11,09

1,18

45,72

54,00

0,00

55,20

0,00

229,80

1632,00

0,00

0,00

900,00

0,00

1,60

42,00

98,15

0,00

111,50

0,00

107,73

104,11

0,00

0,00

0,00

77,75

0,00

73,54

108,86

16,00

34,00

49,00

Завтрак

[illegible]

1/57	Бутер-продукт с сыром и маслом сливочным 20/15/10 г (батон, витаминизированный)	45	4,98	3,49	11,60	0,16	10,28	166,36	135,65	7,89	89,19	0,38	77,42	88,20	0,40	0,03	0,03
2/60	Каши-жидкая молочная пшеница с маслом сливочным	250	11,29	5,83	10,22	1,57	49,15	348,47	254,62	65,37	277,72	1,53	72,60	0,23	0,24	0,24	1,06
12/7	Какао с молоком	200	3,64	2,90	2,73	0,60	11,30	96,57	110,63	26,97	101,09	0,90	12,00	22,12	0,01	0,03	0,52
11/51	Соевые абрикосы	40	0,16	0,00	0,00	0,00	11,16	44,80	4,20	0,00	8,98	0,12	0,00	7,79	0,14	0,00	10,72
-	Хлеб-ржаной-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
Итого за 'Завтрак'		555	21,39	12,22	24,79	2,57	90,23	694,88	512,10	109,63	508,58	3,71	162,02	118,54	1,07	0,34	12,33

7/83	Салат из моркови, сахара и изюма	100	1,30	0,00	4,98	4,98	13,72	98,78	24,12	33,94	49,22	0,63	0,00	1860,00	2,57	0,05	4,47
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
8/27	Плов со свиной и куриной	250	17,14	19,44	20,70	8,98	47,23	542,22	37,71	59,98	256,92	2,19	31,03	356,50	4,47	0,32	2,00
11/53	Напиток из плодов шиповника	200	0,20	0,00	0,10	0,05	13,10	56,00	0,40	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	39,00
-	Хлеб-пшеничный витаминизированный	50	3,30	0,00	0,60	0,60	20,85	96,68	17,50	23,50	79,00	1,95	0,00	0,50	0,56	0,10	0,00
-	Хлеб-ржаной-пшеничный витаминизированный	30	3,30	0,00	0,60	0,60	20,85	96,68	17,50	23,50	79,00	1,95	0,00	0,40	0,50	0,10	0,00
Итого за 'Обед'		880	30,55	22,65	37,71	23,21	131,91	1066,80	147,31	190,76	545,07	10,18	38,35	2653,36	12,52	0,62	53,70

Итого за день
 Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)
 Выпекание, %
 Содержание, % от калорийности
 Соотношение Б:Ж:У
 Соотношение Са:Р

51,94 34,87 62,50 25,78 222,14 1761,68 659,41 300,39 1053,65 13,89 200,37 2771,90 13,59 0,96 66,83
 54,00 0,00 55,20 0,00 229,80 1632,00 0,00 0,00 0,00 0,00 900,00 0,00 1,60 70,00
 96,19 0,00 113,22 0,00 96,67 107,95 0,00 0,00 0,00 0,00 307,99 0,00 60,00 94,33
 13,00 34,00 53,00
 1:1,2:4,1
 1:4,4

Завтрак

Объед

История

Завтрак

Бутерброд с сыром и маслом сливочным 20/15/15 г (батон, витаминизированный)	50	8,02	3,53	13,15	0,16	10,34	198,73	136,81	7,89	90,65	0,39	97,02	110,70	0,45	0,45	0,10
Каша жидкая молочная рисовая с маслом и яблоками	250	8,67	6,12	10,27	0,37	44,61	312,10	256,48	46,26	233,24	0,63	74,60	82,86	0,23	0,10	1,11
Соус из мажины	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
Кофейный напиток	200	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
Хлеб ржаной-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
Итого за "Завтрак"	560	19,59	11,10	24,88	0,89	83,20	566,55	405,29	108,47	505,24	1,70	176,62	222,70	0,95	0,50	2,47

[illegible]

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 11658132350595754882249227326788119953424450981

Владелец Порубенко Наталья Владимировна

Действителен с 05.12.2024 по 05.12.2025