

Утверждаю

Согласовано

Директор ООО "Комфорт"

Поматилев С.С.



Директор MAOU СОШ № 64

Теймурова Л.В.

Примерное 2-х разовое меню для детей с исключением молока и молочных продуктов на 10 дней для общеобразовательных учреждений Ленинского района в 2022-2023 году

(возрастная группа с 7 до 11 лет)

Период действия меню: с 9.01.2023 по 31.12.2023

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ 2-х разового питания для детей от 7 до 12 лет, с исключением молока и молочных продуктов

№	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	В1,мг	С,мг
Понедельник, первая неделя																	
Завтрак																	
4/57 (2018 № 1/6)	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
2/77 (МР 2.4.0162-19 № 54-33к-2020)	Каша вязкая рисовая на воде с растительным маслом	200	2,88	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 малины	35	0,16	0,00	0,10	0,10	10,73	42,17	8,64	4,32	7,86	0,26	0,00	6,81	0,12	0,00	2,07
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
-	Батон 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	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'			12,49	6,35	16,94	11,20	77,65	506,07	57,32	47,21	213,27	3,21	125,00	137,15	5,63	0,14	3,19
Обед																	
7/12	Салат из моркови с сахаром	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
6/1	Уха из горбуши	200	5,57	4,63	2,94	0,17	8,97	83,07	11,97	8,54	50,85	0,51	10,08	177,70	0,49	0,06	0,96
9/16	Фрикадельки куриные	100	15,25	0,00	3,05	2,25	6,74	116,08	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00	1,32	0,00	0,00
5/71 (МР 2.4.0162-19 № 54-23г-2020)	Картофель отварной с маслом растительным	180	3,55	0,00	8,45	8,45	29,48	206,74	18,78	38,75	97,96	1,53	0,00	5,60	3,78	0,16	7,46
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	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб ржаной	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 'Обед'			30,97	4,63	20,21	16,65	110,41	733,31	69,20	99,61	260,67	4,28	10,08	1983,70	8,70	0,34	12,84
Итого за день			43,46	10,98	37,14	27,85	188,06	1239,39	126,52	146,81	473,94	7,49	135,08	2120,85	14,33	0,48	16,02
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	1,20	60,00
Выполнение, %			56,44	0,00	47,01	0,00	56,14	52,74	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	302,98	0,00	40,00	26,70
Содержание, % от калорийности			14,00		28,00		58,00										
Соотношение Б:Ж:У			1,2:1:4,7														
Соотношение Са:Р			1:3,7														

Четверг, первая неделя

Завтрак

5/75	Морковная запеканка с маслом растительным	150	3,77	0,00	9,07	9,07	27,43	198,70	40,46	52,15	84,37	1,13	0,00	3270,00	5,56	0,07	1,57
-	Повидло яблочное	30	0,12	0,00	0,00	0,00	19,80	75,45	4,20	2,10	2,70	0,39	0,00	0,00	0,00	0,00	0,15
11/56 (2004 № 685)	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	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
-	Орехи	15	2,28	0,00	8,03	9,12	2,35	89,08	11,75	15,66	43,33	0,26	0,00	1,20	0,39	0,04	0,35
-	Фрукт свежий	150	0,60	0,00	0,60	0,60	17,40	73,02	24,00	13,50	16,50	3,30	0,00	7,50	0,30	0,05	15,00
Итого за 'Завтрак'			8,49	0,00	18,34	19,44	91,39	543,30	85,20	90,01	163,90	5,52	0,00	3278,70	6,59	0,20	17,07

Обед

7/59 (2018 № 20/1)	Салат из свежих томатов с растительным маслом	80	0,81	0,00	4,85	4,85	3,83	61,40	11,76	14,83	19,55	0,67	0,00	100,02	2,64	0,04	18,42
6/56 (2004 № 135)	Суп из овощей	250	5,11	3,05	10,54	7,96	14,15	167,77	35,47	27,54	75,27	1,29	6,71	410,10	4,18	0,08	8,70
8/27	Плов со свиной	200	13,71	10,30	25,36	5,38	37,78	433,77	15,84	39,10	152,36	1,78	0,00	236,16	3,57	0,26	1,27
11/53 (2004 № 705)	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	0,13	0,13	9,38	44,78	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб ржаной	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'			23,07	13,35	41,45	18,89	109,65	884,50	84,62	94,74	282,57	5,27	6,71	942,56	11,58	0,44	124,40
Итого за день			31,56	13,35	59,78	38,33	201,03	1427,80	169,82	184,76	446,47	10,79	6,71	4221,26	18,17	0,63	141,47

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

Выполнение, %

Содержание, % от калорийности

Соотношение Б:Ж:У

Соотношение Са:Р

1:1,9:5,7

1:2,6

52,00

39,00

60,01

60,76

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

603,04

0,00

52,50

235,78

Пятница, вторая неделя

Завтрак

4/57 (2018 № 1/6)	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 (МР 2.4.0162-19 № 54-29к-2020)	Каша вязкая овсяная 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
12/1	Соус из черники	40	0,23	0,00	0,13	0,00	10,96	43,57	4,02	1,22	3,45	0,17	0,00	0,00	0,30	0,00	0,86
11/56 (2004 № 685)	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	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	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'			15,65	6,35	19,58	13,72	78,97	543,45	72,19	84,70	301,45	4,42	125,00	130,20	6,42	0,30	0,86

Обед

7/53 (2018 № 21/1)	Салат из свежих огурцов и томатов с растительным маслом	80	0,70	0,00	4,81	4,81	3,21	57,72	15,08	12,61	25,44	0,56	0,00	53,77	2,41	0,03	12,90
6/57 (2004 № 139)	Суп картофельный с бобовыми	200	7,11	2,33	6,22	2,56	18,53	153,77	34,51	31,68	85,32	1,98	14,69	329,44	1,59	0,18	3,95
9/14	Филе куриного бедра тушенное с овощами	100	11,51	12,62	12,37	3,03	3,16	169,09	12,09	14,30	91,14	0,89	15,00	230,00	2,07	0,04	0,75
5/8	Макаронные изделия отварные с растительным маслом	150	5,61	0,00	6,07	6,07	35,37	218,09	12,16	7,91	42,76	0,80	0,00	0,00	3,31	0,06	0,00
11/15	Кисель витаминизированный "Витошка"	200	0,00	0,00	0,00	0,00	38,02	144,49	0,00	0,00	0,00	0,00	240,00	0,00	0,00	0,51	16,00
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,38	44,78	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб ржаной	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'

Итого за день

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

Выполнение, %

Содержание, % от калорийности

Соотношение Б:Ж:У

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

27,57	14,95	29,84	16,84	116,01	826,62	80,84	75,91	276,26	5,00	269,69	613,41	9,66	0,87	33,60
43,22	21,30	49,42	30,56	194,98	1370,07	153,03	160,62	577,71	9,42	394,69	743,61	16,08	1,16	34,46
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	1,20	60,00
56,13	0,00	62,56	0,00	58,20	58,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	106,23	0,00	96,67	57,43
13,00		33,00		54,00										
1:1,1:4,2														
1:3,8														
448,94	205,04	492,85	311,09	1851,08	13334,27	1858,87	1790,38	5785,23	106,25	1838,13	20287,72	159,85	7,18	551,41
44,89	20,50	49,29	31,11	185,11	1333,43	185,89	179,04	578,52	10,63	183,81	2028,77	15,99	0,72	55,14
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	1,20	60,00
58,30	0,00	62,39	0,00	55,26	56,74	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	289,82	0,00	59,83	91,90
13,47		33,27		52,70										

* Блюда (изделия) изготовлены с использованием йодированной соли

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 498303153163862419047617439719797899236556763106

Владелец Теймурова Любовь Владимировна

Действителен с 07.04.2023 по 06.04.2024