

Утверждаю

Согласовано

Директор ООО "Комфорт"

Поматиллов С.С.



Директор МАОУ СОШ № 64

Теймурова Л.В.



Примерное 2-х разовое меню на 10 дней для общеобразовательных учреждений
Ленинского района в 2022-2023 учебном году

(возрастная группа с 12 лет и старше)

Период действия меню: с 9.01.2023 по 31.12.2023

Вторник, вторая неделя

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------|------------------------------------|-----|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|---------------|--------------|---------------|-------------|---------------|---------------|-------------|-------------|--------------|
| 4/54 (2004 № 342) | Омлет с сыром | 200 | 23,47 | 23,47 | 27,95 | 4,75 | 3,28 | 359,60 | 325,29 | 29,42 | 370,34 | 3,38 | 397,01 | 439,64 | 3,15 | 0,10 | 0,43 |
| 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 | 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 | 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 |
| - | 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' | | | 28,57 | 23,47 | 29,95 | 6,76 | 61,77 | 622,50 | 362,29 | 63,72 | 450,24 | 7,86 | 397,01 | 446,34 | 4,37 | 0,24 | 13,43 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------|--------------------------------------------------------|-----|-------|-------|-------|------|-------|--------|-------|-------|--------|------|-------|--------|------|------|-------|
| 40/1 | Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом | 100 | 2,60 | 1,29 | 7,26 | 5,96 | 8,54 | 105,10 | 81,38 | 20,98 | 65,42 | 1,21 | 10,29 | 13,77 | 2,75 | 0,01 | 1,87 |
| 6/73 (2004 № 124) | 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 |
| 8/26 | Тефтели мясные (говядина, свинина) с отрубями | 100 | 14,07 | 12,98 | 21,09 | 2,36 | 6,80 | 272,22 | 14,49 | 25,06 | 146,12 | 1,99 | 0,00 | 0,00 | 1,92 | 0,33 | 0,12 |
| 5/54 (2004 № 516) | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным | 180 | 6,78 | 0,05 | 4,89 | 0,80 | 42,50 | 240,52 | 15,88 | 9,49 | 52,79 | 0,97 | 23,76 | 26,73 | 1,03 | 0,08 | 0,00 |
| 12/51 (2004 № 587) | Соус томатный | 30 | 0,30 | 0,00 | 0,55 | 0,62 | 2,07 | 14,20 | 2,17 | 2,52 | 4,86 | 0,10 | 0,00 | 66,00 | 0,32 | 0,00 | 0,40 |
| 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 | 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 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 'Обед' | | | 31,97 | 17,52 | 45,51 | 17,27 | 111,60 | 967,52 | 182,28 | 96,30 | 379,76 | 6,42 | 51,11 | 538,99 | 10,36 | 0,53 | 15,95 |
| Итого за день | | | 60,54 | 40,99 | 75,46 | 24,03 | 173,37 | 1590,02 | 544,57 | 160,02 | 830,00 | 14,28 | 448,12 | 985,33 | 14,73 | 0,77 | 29,38 |
| Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше) | | | 90,00 | 0,00 | 92,00 | 0,00 | 383,00 | 2720,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 900,00 | 0,00 | 1,60 | 70,00 |
| Выполнение, % | | | 67,27 | 0,00 | 82,02 | 0,00 | 45,27 | 58,46 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 109,48 | 0,00 | 48,13 | 41,97 |
| Содержание, % от калорийности | | | 16,00 | | 44,00 | | 41,00 | | | | | | | | | | |
| Соотношение Б:Ж:У | | | 1:1,2:2,6 | | | | | | | | | | | | | | |
| Соотношение Са:Р | | | 1:1,5 | | | | | | | | | | | | | | |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 498303153163862419047617439719797899236556763106

Владелец Теймурова Любовь Владимировна

Действителен с 07.04.2023 по 06.04.2024