

Утверждаю

Согласовано

Директор ООО "Комфорт"

Директор МАОУ СОШ № 64

Поматилов С.С.



Теймурова Л.В.

Примерное меню обедов (2 смена) 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







Пятница, первая неделя

**Обед**

|                   |   |     |              |              |              |              |               |               |               |               |               |             |              |               |             |             |              |
|-------------------|---|-----|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|
| 7/14              | Салат из квашеной капусты с зеленью и растительным маслом | 100 | 1,64         | 0,00         | 5,00         | 5,00         | 9,55          | 87,43         | 51,53         | 16,91         | 30,78         | 0,6         | 0            | 37,5          | 2,37        | 0,02        | 30,18        |
| 6/57 (2004 № 139) | Суп картофельный с бобовыми                               | 250 | 8,88         | 2,91         | 7,77         | 3,20         | 23,16         | 192,21        | 43,14         | 39,6          | 106,65        | 2,47        | 18,36        | 411,8         | 1,99        | 0,22        | 4,94         |
| 10/7              | Тефтели из минтая новая                                   | 100 | 12,92        | 11,66        | 2,78         | 1,82         | 8,65          | 110,76        | 35,6          | 39,21         | 183,91        | 0,87        | 14,79        | 17,8          | 1,3         | 0,09        | 0,51         |
| 5/52 (2004 № 203) | Картофель отварной с маслом                               | 180 | 3,58         | 0,05         | 4,80         | 0,71         | 29,44         | 173,79        | 21,59         | 38,7          | 99,39         | 1,54        | 23,76        | 32,31         | 0,25        | 0,16        | 7,44         |
| 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            | 1,32          | 0,02        | 0           | 0,4          |
| -                 | Хлеб пшеничный  | 40  | 2,64         | 0,00         | 0,26         | 0,26         | 18,76         | 89,56         | 0             | 0             | 0             | 0           | 0            | 0             | 0           | 0           | 0            |
| -                 | Хлеб ржаной витаминизированный                            | 40  | 2,64         | 0,00         | 0,48         | 0,48         | 16,68         | 77,35         | 14            | 18,8          | 63,2          | 1,56        | 0            | 0,4           | 0,56        | 0,07        | 0            |
|                   | <b>Итого за 'Обед'</b>                                    |     | <b>32,48</b> | <b>14,62</b> | <b>21,14</b> | <b>11,53</b> | <b>115,87</b> | <b>768,68</b> | <b>167,53</b> | <b>153,99</b> | <b>485,22</b> | <b>7,11</b> | <b>56,91</b> | <b>501,13</b> | <b>6,49</b> | <b>0,56</b> | <b>43,47</b> |
|                   | <b>Итого за день</b>                                      |     | <b>32,48</b> | <b>14,62</b> | <b>21,14</b> | <b>11,53</b> | <b>115,87</b> | <b>768,68</b> | <b>167,53</b> | <b>153,99</b> | <b>485,22</b> | <b>7,11</b> | <b>56,91</b> | <b>501,13</b> | <b>6,49</b> | <b>0,56</b> | <b>43,47</b> |
|                   | 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, %   |     | 36,09        | 0,00         | 22,98        | 0,00         | 30,25         | 28,26         | 0,00          | 0,00          | 0,00          | 0,00        | 0,00         | 55,68         | 0,00        | 35,00       | 62,10        |
|                   | Содержание, % от калорийности                             |     | 18,00        |              | 26,00        |              | 57,00         |               |               |               |               |             |              |               |             |             |              |
|                   | Соотношение Б:Ж:У   |     | 1,5:1:4,9    |              |              |              |               |               |               |               |               |             |              |               |             |             |              |
|                   | Соотношение Са:Р  |     | 1:2,9        |              |              |              |               |               |               |               |               |             |              |               |             |             |              |

Понедельник, вторая неделя

**Обед**

|                    |   |     |              |              |              |              |               |                |              |               |               |             |              |                |             |             |             |
|--------------------|---|-----|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|---------------|---------------|-------------|--------------|----------------|-------------|-------------|-------------|
| 7/19               | Салат из моркови, сахара и изюма, с растительным маслом | 100 | 1,34         | 0,00         | 3,03         | 3,03         | 19,97         | 104,92         | 24,26        | 33,94         | 49,18         | 0,64        | 0            | 1860           | 1,69        | 0,05        | 4,47        |
| 6/63 (2004 № 147)  | Суп с макаронными изделиями                             | 250 | 6,59         | 3,89         | 10,64        | 3,83         | 17,99         | 191,44         | 27,15        | 16,77         | 62,63         | 1,09        | 28,46        | 483,22         | 2,73        | 0,05        | 0,99        |
| 9/17               | Плов из птицы   | 250 | 19,44        | 16,21        | 23,37        | 8,98         | 55,36         | 508,50         | 31,71        | 59,98         | 256,92        | 2,19        | 31,03        | 356,5          | 4,54        | 0,11        | 2           |
| 11/56 (2004 № 685) | Чай с сахаром   | 200 | 0,18         | 0,00         | 0,04         | 0,05         | 13,75         | 53,14          | 0,4          | 0             | 0             | 0,04        | 0            | 0              | 0           | 0           | 0           |
| -                  | Хлеб пшеничный  | 50  | 3,31         | 0,00         | 0,33         | 0,33         | 23,45         | 111,95         | 0            | 0             | 0             | 0           | 0            | 0              | 0           | 0           | 0           |
| -                  | Хлеб ржаной витаминизированный                          | 30  | 1,98         | 0,00         | 0,36         | 0,36         | 12,51         | 58,01          | 10,5         | 14,1          | 47,4          | 1,17        | 0            | 0,3            | 0,42        | 0,05        | 0           |
|                    | <b>Итого за 'Обед'</b>                                  |     | <b>32,84</b> | <b>20,10</b> | <b>37,77</b> | <b>16,58</b> | <b>143,03</b> | <b>1027,96</b> | <b>94,02</b> | <b>124,79</b> | <b>416,13</b> | <b>5,13</b> | <b>59,49</b> | <b>2700,02</b> | <b>9,38</b> | <b>0,26</b> | <b>7,46</b> |
|                    | <b>Итого за день</b>                                    |     | <b>32,84</b> | <b>20,10</b> | <b>37,77</b> | <b>16,58</b> | <b>143,03</b> | <b>1027,96</b> | <b>94,02</b> | <b>124,79</b> | <b>416,13</b> | <b>5,13</b> | <b>59,49</b> | <b>2700,02</b> | <b>9,38</b> | <b>0,26</b> | <b>7,46</b> |
|                    | 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, %   |     | 36,49        | 0,00         | 41,05        | 0,00         | 37,34         | 37,79          | 0,00         | 0,00          | 0,00          | 0,00        | 0,00         | 300,00         | 0,00        | 16,25       | 10,66       |
|                    | Содержание, % от калорийности                           |     | 13,00        |              | 34,00        |              | 53,00         |                |              |               |               |             |              |                |             |             |             |
|                    | Соотношение Б:Ж:У                                       |     | 1:1,2:4,1    |              |              |              |               |                |              |               |               |             |              |                |             |             |             |
|                    | Соотношение Са:Р  |     | 1:4,4        |              |              |              |               |                |              |               |               |             |              |                |             |             |             |

Вторник, вторая неделя

**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         |
| 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         |
| 5/54 (2004 № 516)                              | Макаронные изделия отварные                            | 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         |
| 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         |
| <b>Итого за 'Обед'</b>                         |  |     | <b>31,97</b> | <b>17,53</b> | <b>45,51</b> | <b>17,28</b> | <b>111,59</b> | <b>967,52</b> | <b>182,28</b> | <b>96,30</b> | <b>379,76</b> | <b>6,44</b> | <b>51,11</b> | <b>538,99</b> | <b>10,37</b> | <b>0,53</b> | <b>15,95</b> |
| <b>Итого за день</b>                           |  |     | <b>31,97</b> | <b>17,53</b> | <b>45,51</b> | <b>17,28</b> | <b>111,59</b> | <b>967,52</b> | <b>182,28</b> | <b>96,30</b> | <b>379,76</b> | <b>6,44</b> | <b>51,11</b> | <b>538,99</b> | <b>10,37</b> | <b>0,53</b> | <b>15,95</b> |
| 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, %                                  |  |     | 35,52        | 0,00         | 49,47        | 0,00         | 29,14         | 35,57         | 0,00          | 0,00         | 0,00          | 0,00        | 0,00         | 59,89         | 0,00         | 33,13       | 22,79        |
| Содержание, % от калорийности                  |  |     | 14,00        |              | 43,00        |              | 43,00         |               |               |              |               |             |              |               |              |             |              |
| Соотношение Б:Ж:У                              |  |     | 1:1,4:3,2    |              |              |              |               |               |               |              |               |             |              |               |              |             |              |
| Соотношение Са:Р                               |  |     | 1:2,1        |              |              |              |               |               |               |              |               |             |              |               |              |             |              |

Среда, вторая неделя

**Обед**

|  |   |     |              |              |              |              |              |               |               |               |               |             |              |               |              |             |              |
|--|---|-----|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|--------------|
| 7/13   | Салат из белокочанной капусты с кукурузой и растительным маслом | 100 | 1,67         | 0,00         | 6,01         | 6,01         | 9,69         | 95,93         | 37,17         | 11,87         | 23,27         | 0,46        | 0,00         | 2,25          | 2,72         | 0,02        | 33,08        |
| 6/2  | Борщ с морской капустой и сметаной                              | 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         |
| 9/60 (2004 № 488)                              | Птица тушенная в соусе с овощами                                | 250 | 28,30        | 20,16        | 12,29        | 10,24        | 21,99        | 309,32        | 39,36         | 55,44         | 244,24        | 2,77        | 44,00        | 371,12        | 5,00         | 0,21        | 11,35        |
| 11/56 (2004 № 685)                             | 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  | 50  | 3,31         | 0,00         | 0,33         | 0,33         | 23,45        | 111,95        | 0,00          | 0,00          | 0,00          | 0,00        | 0,00         | 0,00          | 0,00         | 0,00        | 0,00         |
| -  | Хлеб ржаной витаминизированный                                  | 30  | 1,98         | 0,00         | 0,36         | 0,36         | 12,51        | 58,01         | 10,50         | 14,10         | 47,40         | 1,17        | 0,00         | 0,30          | 0,42         | 0,05        | 0,00         |
| <b>Итого за 'Обед'</b>                         |   |     | <b>40,75</b> | <b>23,37</b> | <b>29,76</b> | <b>24,99</b> | <b>97,55</b> | <b>804,80</b> | <b>137,51</b> | <b>131,25</b> | <b>395,84</b> | <b>7,86</b> | <b>51,32</b> | <b>809,63</b> | <b>12,56</b> | <b>0,33</b> | <b>52,66</b> |
| <b>Итого за день</b>                           |   |     | <b>40,75</b> | <b>23,37</b> | <b>29,76</b> | <b>24,99</b> | <b>97,55</b> | <b>804,80</b> | <b>137,51</b> | <b>131,25</b> | <b>395,84</b> | <b>7,86</b> | <b>51,32</b> | <b>809,63</b> | <b>12,56</b> | <b>0,33</b> | <b>52,66</b> |
| 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, %                                  |   |     | 45,28        | 0,00         | 32,35        | 0,00         | 25,47        | 29,59         | 0,00          | 0,00          | 0,00          | 0,00        | 0,00         | 89,96         | 0,00         | 20,63       | 75,23        |
| Содержание, % от калорийности                  |   |     | 21,00        |              | 34,00        |              | 45,00        |               |               |               |               |             |              |               |              |             |              |
| Соотношение Б:Ж:У                              |   |     | 1,4:1:3      |              |              |              |              |               |               |               |               |             |              |               |              |             |              |
| Соотношение Са:Р                               |   |     | 1:2,9        |              |              |              |              |               |               |               |               |             |              |               |              |             |              |

Четверг, вторая неделя

**Обед**







**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 498303153163862419047617439719797899236556763106

Владелец Теймурова Любовь Владимировна

Действителен с 07.04.2023 по 06.04.2024