

Утверждаю

Директор ООО "Комфорт"

Поматилов С.С.



Согласовано

Директор МАОУ СОШ № 64

Бурляева Н.Н.



Примерное 2-х разовое меню для детей с исключением молока и молочных продуктов на 10 дней для общеобразовательных учреждений города Екатеринбурга (все районы города) в 2024-2025 году

(возрастная группа с 7 до 11 лет)

Период действия меню: с 09.01.2025 по 31.05.2025





























Пятница, вторая неделя		Нормы по энергетической ценности					Энергетическая ценность					Содержание питательных веществ					
Завтрак		Калории					кДж					г					
	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
№ 20)	Каша вязкая геркулесовая 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
	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
	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 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 'Завтрак'</b>	<b>520</b>	<b>15,56</b>	<b>6,35</b>	<b>19,55</b>	<b>13,81</b>	<b>77,22</b>	<b>536,03</b>	<b>75,59</b>	<b>87,18</b>	<b>304,74</b>	<b>4,48</b>	<b>125,00</b>	<b>136,04</b>	<b>6,23</b>	<b>0,30</b>	<b>1,77</b>
	<b>Обед</b>																
	Салат из квашеной капусты с зеленью и маслом растительным	80	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
№	Суп картофельный с бобовыми	250	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
	Тефтели мясные (говядина, свинина) с отрубями	90	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
№	Макаронные изделия отварные с маслом растительным	150	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
	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	0,24	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	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
	<b>Итого за 'Обед'</b>	<b>830</b>	<b>36,44</b>	<b>14,63</b>	<b>35,86</b>	<b>11,02</b>	<b>180,71</b>	<b>1010,46</b>	<b>124,20</b>	<b>128,95</b>	<b>419,63</b>	<b>8,68</b>	<b>38,16</b>	<b>2070,76</b>	<b>8,38</b>	<b>0,75</b>	<b>104,74</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>52,00</b>	<b>20,98</b>	<b>55,41</b>	<b>24,83</b>	<b>257,93</b>	<b>1546,49</b>	<b>199,79</b>	<b>216,13</b>	<b>724,37</b>	<b>13,16</b>	<b>163,16</b>	<b>2206,80</b>	<b>14,61</b>	<b>1,05</b>	<b>106,51</b>
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)		46,20	0,00	47,40	0,00	201,00	1410,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	700,00	0,00	1,40	60,00
	Выполнение, %		112,55	0,00	116,90	0,00	128,32	109,68	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	315,26	0,00	75,00	177,52
	Содержание, % от калорийности		17,00		31,00		52,00										
	Соотношение Б:Ж:У		1,2:1:3,8														
	Соотношение Са:Р		1:1,4														
	<b>Итого за период</b>		<b>491,11</b>	<b>115,44</b>	<b>498,15</b>	<b>120,12</b>	<b>2291,58</b>	<b>14660,45</b>	<b>979,75</b>	<b>1076,94</b>	<b>3478,91</b>	<b>65,47</b>	<b>605,49</b>	<b>11064,02</b>	<b>67,49</b>	<b>101,88</b>	<b>522,16</b>
	Среднее за период		49,11	11,54	49,82	12,01	229,16	1466,05	97,98	107,69	347,89	6,55	60,55	1106,40	6,75	10,19	52,22
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)		46,20	0,00	47,40	0,00	201,00	1410,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	700,00	0,00	1,40	60,00
	Выполнение, %		106,30	0,00	105,09	0,00	114,01	103,97	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	158,06	0,00	727,70	87,03
	Содержание, % от калорийности		13,40		30,58		0,00										

\* Блюда (изделия) изготовлены с использованием йодированной соли

Утверждаю

Директор ООО "Комфорт"

Поматиллов С.С.



Согласовано

Директор МАОУ СОШ № 64

Бурляева Н.Н.



Примерное 2-х разовое меню для детей с исключением молока и молочных продуктов 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 09.01.2025 по 31.05.2025







































Пятница, вторая неделя		Пятница, вторая неделя					Пятница, вторая неделя					Пятница, вторая неделя					
Завтрак		Завтрак					Завтрак					Завтрак					
	Яйцо отварное	50	6,35	6,35	5,75	0,00	0,35	78,48	127,50	6,00	96,00	1,25	125,00	130,00	0,30	0,04	0,00
№ 9 (20)	Каша вязкая геркулесовая на воде с растительным маслом	250	7,53	0,00	16,04	16,04	43,65	344,61	36,10	76,86	191,75	2,23	0,00	0,00	6,50	0,24	0,00
	Соус из малины	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
	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 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 'Завтрак'</b>	<b>580</b>	<b>17,11</b>	<b>6,35</b>	<b>22,79</b>	<b>17,05</b>	<b>89,01</b>	<b>617,00</b>	<b>85,28</b>	<b>103,79</b>	<b>345,33</b>	<b>5,00</b>	<b>125,00</b>	<b>137,99</b>	<b>7,56</b>	<b>0,35</b>	<b>2,36</b>
	<b>Обед</b>																
	Салат из квашеной капусты с зеленью и маслом растительным	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
№ 9	Суп картофельный с бобовыми	250	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
	Тефтели мясные (говядина, свинина) с отрубями	100	14,07	11,68	18,98	2,12	20,00	321,00	13,04	22,55	131,51	1,79	0,00	0,00	1,73	0,30	0,11
№ 9	Макаронные изделия отварные с маслом растительным	180	6,73	0,00	7,29	7,29	42,44	261,71	14,60	9,49	51,31	0,96	0,00	0,00	3,98	0,08	0,00
	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	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 ржаной 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
	<b>Итого за 'Обед'</b>	<b>920</b>	<b>41,13</b>	<b>14,59</b>	<b>40,43</b>	<b>19,00</b>	<b>207,33</b>	<b>1210,22</b>	<b>140,88</b>	<b>151,34</b>	<b>484,07</b>	<b>10,13</b>	<b>18,36</b>	<b>2408,78</b>	<b>12,43</b>	<b>0,83</b>	<b>105,62</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>58,24</b>	<b>20,94</b>	<b>63,22</b>	<b>36,05</b>	<b>296,34</b>	<b>1827,23</b>	<b>226,16</b>	<b>255,13</b>	<b>829,40</b>	<b>15,13</b>	<b>143,36</b>	<b>2546,77</b>	<b>19,99</b>	<b>1,18</b>	<b>107,98</b>
	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	70,00
	Выполнение, %		107,85	0,00	114,53	0,00	128,96	111,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	282,97	0,00	73,75	154,26
	Содержание, % от калорийности		20,00		26,00		54,00										
	Соотношение Б:Ж:У		1,8:1:4,7														
	Соотношение Са:Р		1:2,5														
	<b>Итого за период</b>		<b>557,62</b>	<b>174,79</b>	<b>575,66</b>	<b>195,93</b>	<b>2618,30</b>	<b>17084,11</b>	<b>84,00</b>	<b>1724,77</b>	<b>5501,35</b>	<b>100,32</b>	<b>922,85</b>	<b>15309,30</b>	<b>107,09</b>	<b>106,59</b>	<b>532,48</b>
	<b>Среднее за период</b>		<b>55,76</b>	<b>17,48</b>	<b>57,57</b>	<b>19,59</b>	<b>261,83</b>	<b>1708,41</b>	<b>8,40</b>	<b>172,48</b>	<b>550,14</b>	<b>10,03</b>	<b>92,29</b>	<b>1530,93</b>	<b>10,71</b>	<b>10,66</b>	<b>53,25</b>
	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	70,00
	Выполнение, %		103,26	0,00	104,29	0,00	113,94	104,68	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	170,10	0,00	666,16	76,07
	Содержание, % от калорийности		13,06		30,33		0,00										

\* Блюда (изделия) изготовлены с использованием йодированной соли



Утверждаю

Директор ООО "Комфорт"

Поматилов С.С.



Согласовано

Директор МАОУ СОШ № 64

Бурляева Н.Н.



Примерное 2-х разовое меню для детей с сахарным диабетом, на 10 дней для общеобразовательных учреждений города  
Екатеринбурга (все районы города) в 2024-2025 году

(возрастная группа с 7 до 11 лет)

Период действия меню: с 09.01.2025 по 31.05.2025





























Пятница, вторая неделя		Пн блюда, первая неделя					Вт блюда, первая неделя					Ср блюда, первая неделя					
Завтрак		Обед					Обед					Обед					
№	Наименование	Калории	БЖУ	Сахар	Соль	Калории	БЖУ	Сахар	Соль	Калории	БЖУ	Сахар	Соль	Калории	БЖУ	Сахар	Соль
	Бутерброд на батоне пшеничном витаминизированном с сыром и маслом 20/15/10 г	45	4,98	3,49	11,60	0,16	10,28	166,36	135,63	7,89	89,18	0,38	77,42	88,20	0,40	0,03	0,10
	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
	Каша жидкая геркулесовая с маслом сливочным без сахара	200	6,26	2,66	8,61	1,81	23,50	194,19	126,48	48,97	170,37	1,17	44,00	49,04	0,54	0,15	0,48
	Какао с молоком без сахара	200	4,03	2,84	3,19	0,74	6,87	68,88	122,61	33,49	114,16	1,16	20,00	22,15	0,02	0,04	0,52
	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 'Завтрак'</b>	<b>515</b>	<b>22,94</b>	<b>15,34</b>	<b>29,39</b>	<b>2,95</b>	<b>49,34</b>	<b>546,58</b>	<b>419,22</b>	<b>105,75</b>	<b>501,31</b>	<b>4,74</b>	<b>266,42</b>	<b>289,59</b>	<b>1,54</b>	<b>0,30</b>	<b>1,10</b>
	<b>Обед</b>																
	Салат из квашеной капусты с зеленью и маслом растительным без сахара	80	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
	Суп картофельный с бобовыми	250	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
	Тефтели мясные (говядина, свинина) с отрубями	90	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
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	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
	Отвар шиповника без сахара	200	0,65	0,00	0,27	0,27	12,03	46,50	10,80	3,06	3,06	0,54	0,00	163,40	0,76	0,01	40,00
	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 ржаной 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
	<b>Итого за 'Обед'</b>	<b>870</b>	<b>38,93</b>	<b>14,63</b>	<b>36,28</b>	<b>11,44</b>	<b>173,25</b>	<b>996,22</b>	<b>134,45</b>	<b>146,93</b>	<b>482,10</b>	<b>10,02</b>	<b>38,16</b>	<b>2038,48</b>	<b>8,79</b>	<b>0,81</b>	<b>48,74</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>61,87</b>	<b>29,97</b>	<b>65,67</b>	<b>14,39</b>	<b>222,59</b>	<b>1542,80</b>	<b>553,67</b>	<b>252,68</b>	<b>983,41</b>	<b>14,76</b>	<b>304,58</b>	<b>2328,07</b>	<b>10,33</b>	<b>1,11</b>	<b>49,84</b>	
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)	46,20	0,00	47,40	0,00	201,00	1410,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	700,00	0,00	1,40	60,00	
	Выполнение, %	133,92	0,00	138,54	0,00	110,74	109,42	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	332,58	0,00	79,29	83,07	
	Содержание, % от калорийности	17,00		31,00		52,00											
	Соотношение БЖУ	1,2:1:3,8															
	Соотношение Са:Р	1:1,4															
	<b>Итого за период</b>	<b>553,58</b>	<b>191,31</b>	<b>617,62</b>	<b>130,18</b>	<b>2066,24</b>	<b>14685,13</b>	<b>2640,97</b>	<b>1503,84</b>	<b>5554,61</b>	<b>93,31</b>	<b>1372,12</b>	<b>14770,22</b>	<b>80,86</b>	<b>8,38</b>	<b>426,19</b>	
	Среднее за период	55,36	19,13	61,76	13,02	206,62	1468,51	264,10	150,38	555,46	9,33	137,21	1477,02	8,09	0,84	42,62	
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)	46,20	0,00	47,40	0,00	201,00	1410,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	700,00	0,00	1,40	60,00	
	Выполнение, %	119,82	0,00	130,30	0,00	102,80	104,15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	211,00	0,00	59,86	71,03	
	Содержание, % от калорийности	15,08		37,85		184,59											

\* Блюда (изделия) изготовлены с использованием йодированной соли