

Утверждено

Директор ООО "Комфорт"

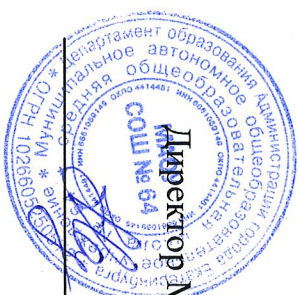
Поматиглов С.С.



Согласовано

Директор МАОУ СОШ № 64

Бурляева Н.Н.



Примерное меню обедов (2 смены) 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 01.09.2025 по 31.12.2025

2

Объед

Салат	Итого	Хлеб	Итого	Итого	Салат
расти	Итого	витами	Итого	Итого	расти
Рассо	Итого	Хлеб	Итого	Итого	Рассо
смета	Итого	витами	Итого	Итого	смета
Жарк	Итого	Хлеб	Итого	Итого	Жарк
свинни	Итого	витами	Итого	Итого	свинни
Панир	Итого	Хлеб	Итого	Итого	Панир
ягод	Итого	витами	Итого	Итого	ягод
Хлеб	Итого	Хлеб	Итого	Итого	Хлеб
витами	Итого	витами	Итого	Итого	витами
Итого	Итого	Итого	Итого	Итого	Итого
Итого	Итого	Итого	Итого	Итого	Итого
Норм	Итого	Итого	Итого	Итого	Норм
7-11 л	Итого	Итого	Итого	Итого	7-11 л
Выпо	Итого	Итого	Итого	Итого	Выпо
Солер	Итого	Итого	Итого	Итого	Солер
Сотр	Итого	Итого	Итого	Итого	Сотр
Сотр	Итого	Итого	Итого	Итого	Сотр

Обед

Салат расти-	Шли из карто-	Гуляши	Каша овоща	Напит	Хлеб витам	Хлеб витам	Игорг Игорг	Норм	7-11	Было	Содер	Содер	Содер
-----------------	------------------	--------	---------------	-------	---------------	---------------	----------------	------	------	------	-------	-------	-------

Обед

Соотношение Са:Р

Обед

Содержание, % от калорийности

Вторник, вторая неделя

Обед

Обед																	
7/7/5	Салат из белокочанной капусты с яблоками, морковью и растительным маслом	80	2,50	0,00	2,90	6,00	9,20	95,90	40,50	33,52	48,61	0,70	0,00	1800,00	2,56	0,05	5,63
6/70	Рассольник Ленинградский со сметаной	250	5,55	3,05	12,08	8,04	17,95	199,79	36,63	29,91	93,98	1,38	16,71	420,37	4,26	0,09	1,07
10/5	Филе минтая тушенное с овощами	100	13,55	12,97	13,89	7,18	24,29	306,80	25,37	47,98	205,53	1,76	24,82	285,20	3,63	0,09	1,60
5/58	Пюре картофельное	150	3,28	0,75	3,60	0,46	14,40	141,83	46,53	32,74	97,62	1,20	24,81	31,66	0,18	0,13	2,15
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	6,80
-	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 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

[illegible]

Среда, вторая неделя

Обел

Обед																
7/83	Морковные палочки	80	1,04	0,00	0,08	5,52	48,00	37,17	11,87	23,27	0,46	0,00	2,25	2,72	0,02	16,90
6/2	Борщ с морской капустой	250	4,31	3,21	6,90	27,60	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 куркумой	200	12,71	12,97	16,36	52,44	433,77	30,17	47,98	205,54	1,75	24,82	285,20	3,63	0,11	1,60
11/53	Напиток из плодов шиповника	200	0,24	0,00	0,05	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	40	2,64	0,00	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	40	2,64	0,00	0,48	16,68	77,35	14,00	18,80	63,20	1,56	0,00	0,40	0,56	0,08	0,00

[illegible]

