

Утверждено

Директор ООО "Комфорт"

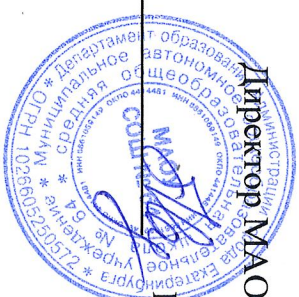
Поматиглов С.С.



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 01.09.2025 по 31.12.2025

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ 2-х разового питания для детей от 7 до 11 лет, с исключением молока и молочных продуктов

[illegible]

Среда, первая неделя

Завтрак

4/57	Йогурт 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
2/62-5	Каша жидкая геркулесовая на воде с маслом растительным и курагой	200	4,06	0,00	4,04	4,59	31,30	171,85	33,50	25,35	136,49	0,90	0,00	0,00	2,57	0,09	0,00
12/2	Соус из малины	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	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	107,80	8,80	13,20	34,00	0,80	0,00	0,00	0,68	0,06	0,00
-	Хлеб ржано-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
Итого за 'Завтрак'		550	15,22	6,35	11,40	6,08	86,02	493,51	81,22	55,17	301,54	3,94	125,00	130,20	4,13	0,23	0,86

Обед

7/19	Салат из моркови, сахара и изюма, с растительным маслом	80	1,07	0,00	2,42	2,42	15,97	83,94	19,41	27,15	39,35	0,51	0,00	1488,00	1,35	0,04	3,57
6/51-1	Борщ с капустой и картофелем	250	5,55	3,05	5,89	8,04	17,95	159,79	36,63	29,91	93,98	1,38	16,71	420,37	4,26	0,09	6,07
8/26	Тефтели мясные (говядина, свинина) с отрубями	90	15,32	11,44	18,20	6,46	60,38	327,07	26,52	46,63	173,13	2,13	0,00	603,00	3,21	0,32	12,28
5/58-1 (2004 № 520)	Пюре картофельное без молока	150	3,28	0,75	4,26	0,46	22,92	141,83	46,53	32,74	97,62	1,20	24,81	31,66	0,18	0,13	9,15
11/53	Напиток из плодов шиповника	200	0,24	0,00	0,05	0,06	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	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	0,48	16,68	77,35	14,00	18,80	63,20	1,56	0,00	0,40	0,56	0,08	0,00
Итого за 'Обед'		850	30,74	15,24	31,78	18,40	150,88	922,94	159,95	174,76	531,82	8,42	41,52	2543,97	10,13	0,74	38,19

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

Выполнение, % 46,20 0,00 47,40 0,00 201,00 1410,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 700,00 0,00 1,40 60,00

Содержание, % от 99,48 0,00 91,10 0,00 117,86 100,46 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 382,02 0,00 69,29 65,08

калорийности 12,00 34,00 55,00

Соотношение Б:Ж:У 1:1,3:4,6

Соотношение Са:Р 1:1,4

Завтрак

[illegible]

Завтрак

Обед

7-11 月

29	0,00	0,00	0,00	0,00	409,55	0,00	61,43	76,88
----	------	------	------	------	--------	------	-------	-------

Четверг, вторая неделя

Завтрак

5/75	Морковная запеканка с маслом растительным	200	5,02	0,00	12,10	12,10	36,57	264,94	53,94	69,54	112,50	1,50	0,00	4360,00	7,41	0,10	2,10
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
-	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 ржано-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
-	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"

570 8,58 0,00 13,50 13,51 84,40 473,94 86,54 97,24 175,40 5,58 0,00 4360,70 8,29 0,21 15,10

Обед

7/59	Салат из свежих томатов с растительным маслом	80	0,80	0,80	0,90	4,88	2,80	61,60	11,76	14,80	41,78	0,88	0,00	1508,85	2,98	0,04	18,40
6/63	Суп с макаронными изделиями	250	11,00	3,89	10,64	3,83	58,00	191,44	27,15	16,77	62,63	1,09	28,46	483,22	2,73	0,05	0,99
9/60	Птица (филе куриное) тушенная в соусе с овощами	200	11,64	16,13	15,60	8,19	14,80	372,80	31,49	44,35	195,39	2,22	35,20	296,90	4,00	0,17	0,65
11/52	Компот из кураги	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	7,00
-	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 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

Итого за "Обед"

820 29,52 20,82 28,32 18,08 134,77 883,85 107,33 119,55 444,98 7,84 63,66 2291,47 11,17 0,43 27,04

Итого за день

44,31 20,82 41,82 31,59 219,17 1357,78 193,87 216,79 620,38 13,42 63,66 6658,17 19,46 0,64 42,14

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 0,00 0,00 0,00 700,00 0,00 1,40 60,00

Выполнение, %

95,91 0,00 88,23 0,00 109,04 96,30 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 951,17 0,00 45,71 70,23

Содержание, % от калорийности

14,00 34,00 52,00

Соотношение Б:Ж:У

1:1,1:3,7

Соотношение Са:Р

1:2,6

Пятница, вторая неделя

Завтрак

4/57	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
2/61/3	Каша жидкая рисовая на воде с маслом растительным и яблоками	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
12/2	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
11/56	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 ржано-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
Итого за "Завтрак"		520	15,56	6,35	19,55	13,81	77,22	536,03	75,59	87,18	304,74	4,48	125,00	136,04	6,23	0,30	1,77

Обед

7/48	Салат из свежих овощей (морковь свежая, капуста б/к свежая, огурцы свежие, томаты свежие)	80	0,95	0,00	1,50	4,80	2,74	63,53	23,51	17,14	30,26	0,56	0,00	429,15	2,37	0,03	15,95
6/57 (2004 № 139)	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
8/26	Котлеты мясные (говядина, свинина) с отрубями	90	11,67	11,68	16,98	2,12	11,12	262,00	13,04	22,55	131,51	1,79	0,00	1,73	0,30	0,30	0,11
5/8 (2004 № 516)	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
11/15	Кисель витаминизированный "Витпопкa"	200	0,00	0,00	0,00	0,00	13,63	71,53	0,15	0,00	0,00	0,01	78,00	0,00	0,00	0,15	12,82
-	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
Итого за "Обед"		830	34,67	14,63	31,04	11,50	143,09	921,52	114,07	115,40	407,21	7,98	116,16	865,56	6,36	0,88	33,98

Итого за день
Норма (СанПин 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)

Выполнение, %
108,72
0,00
106,73
0,00
109,61
103,37
0,00
0,00
0,00
0,00
0,00
143,09
0,00
84,29
59,58

Содержание, % от
калорийности
Соотношение Б:Ж:У
Соотношение Са:Р

Итого за период
Среднее за период
Норма (СанПин 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)

Выполнение, %
106,30
0,00
105,09
0,00
114,01
103,97
0,00
0,00
0,00
0,00
0,00
129,72
0,00
64,43
66,50

Содержание, % от
калорийности
13,40
30,58
0,00

* Выхода (изделия) изготовлены с использованием йодированной соли

Завтрак

Обед

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

54,0054,00

Забтрук

2/62/5	Каша жидкая геркулесовая на воде с маслом растительным и курагой	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	Суп из магины	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
11/5/4	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	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 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	0,07	0,00

Итого

Обед

7/23	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	80	0,59	0,00	1,30	4,77	2,58	54,03	18,39	10,40	31,34	0,45	0,00	7,52	2,19	0,02	7,37
6/75-1	Щи из свежей капусты с картофелем	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
8/55	Гуляш из свинины	100	12,30	13,22	11,52	3,04	22,30	266,91	12,82	17,37	114,33	1,95	0,00	16,00	2,19	0,07	0,92
5/74	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	2,70	0,04	4,00	0,59	29,53	124,83	18,00	30,25	80,83	1,29	19,80	22,92	0,20	0,13	6,20
11/7	Напиток из вишни	200	0,18	0,00	0,05	0,06	9,63	37,58	1,67	0,77	1,29	0,07	0,00	1,32	0,02	0,00	4,40
-	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 ржано-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

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

Выполнение, %

Содержание, % от

калорийности
Соотношение Б:Ж:У

Соотношение Са:Р

1,1:1:3,7
1:1,7

1:1,7

Завтрак

ОбедСоотношение Са:Р

Завтрак

Итого за 'Завтрак'
Обед

калорийности	11,00
Соотношение Б:Ж:У	1:1,5:4,3
Соотношение Са:Р	1:1,7

калорийности	11,00
Соотношение Б:Ж:У	1:1,5:4,3
Соотношение Са:Р	1:1,7

