

Приложение 8 к СанПиН 2.3./2.4.3590-20

ООО Столовая № 41

Утверждаю:

И.о. директора ООО Столовая № 41

И.В. Лепилина



Согласовано:

Директор МАОУ СОШ № 96

В.Ф. Садрисламова



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

(возрастная группа с 12 лет и старше)

Период действия 09.01.2025 - 31.05.2025 г.

Пятница, первая неделя

Завтрак

1/51	Бутерброд с сыром и маслом сливочным 20/15/10 г (батон витаминизированный)	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
2/62	Каша молочная жидкая геркулесовая с маслом сливочным	250	10,61	6,12	13,17	2,27	41,32	321,18	272,40	74,25	294,99	1,57	74,60	82,86	0,68	0,22	1,11
12/2	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
11/51	Какао с молоком	200	3,64	2,90	2,73	0,60	24,19	129,57	110,63	26,97	101,09	0,90	12,00	22,12	0,01	0,03	0,52
-	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

Итого за 'Завтрак'

575 22,06 12,51 28,10 3,63 104,73 742,65 542,54 132,84 557,44 4,71 164,02 201,37 1,79 0,36 4,09

Обед

7/14	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
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
9/17	Плов из птицы (бедро куриное) с куркумой	250	19,44	19,44	23,37	8,98	55,36	508,50	37,71	59,98	256,92	2,19	31,03	356,50	4,54	0,14	2,00
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
-	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

Итого за 'Обед'

900 39,81 22,35 37,36 18,41 182,00 1070,39 140,30 180,10 570,18 9,24 49,39 2569,30 10,49 0,59 11,51

Итого за день

61,87 34,86 65,46 22,04 286,73 1813,04 682,84 312,94 1127,62 13,95 213,41 2770,67 12,28 0,95 15,60

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 0,00 900,00 0,00 1,60 70,00

Выполнение, %

114,57 0,00 118,59 0,00 124,77 111,09 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 307,85 0,00 59,38 22,29

Содержание, % от калорийности

15,00 31,00 54,00

Соотношение Б:Ж:У

1,1:1:4

Соотношение Са:Р

1:1,5

Понедельник, вторая неделя

Завтрак

1/55	Бутерброд с сыром и маслом сливочным 20/15/15 г (батон, витаминизированный)	50	5,02	3,53	15,15	0,16	10,34	198,73	136,81	7,89	90,65	0,39	97,02	110,70	0,45	0,03	0,10
2/61	Каша жидкая молочная рисовая с маслом сливочным	250	8,67	6,12	11,27	0,37	44,61	312,10	256,48	46,26	233,24	0,63	74,60	82,86	0,23	0,10	1,11
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
11/51	Какао с молоком	200	3,64	2,90	2,73	0,60	24,19	129,57	110,63	26,97	101,09	0,90	12,00	22,12	0,01	0,03	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
Итого за 'Завтрак'		550	18,79	12,55	29,48	1,46	96,68	715,21	518,33	94,22	463,32	2,93	183,62	221,72	1,08	0,20	3,50

Обед

7/22	Салат из картофеля с соленым огурцом и луком репчатым	100	1,31	0,00	4,00	4,00	7,64	69,94	41,22	13,53	24,63	0,48	0,00	30,00	1,90	0,01	24,15
6/73	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
8/81	Греча по-Царски с мясом и овощами (свинина б/к)	250	29,86	17,85	15,50	3,41	59,24	489,40	25,81	22,88	136,80	1,91	10,20	14,12	1,35	0,27	3,23
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
-	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
Итого за 'Обед'		900	43,39	21,06	31,99	15,73	134,65	973,93	158,36	110,93	395,42	7,58	27,26	475,81	8,52	0,53	39,74
Итого за день			62,18	33,61	61,47	17,19	247,56	1689,14	676,69	205,15	858,74	10,51	210,88	697,53	9,60	0,73	43,24
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, %			115,15	0,00	111,36	0,00	107,73	103,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	77,50	0,00	45,63	61,77
Содержание, % от калорийности			16,00		34,00		49,00										
Соотношение Б:Ж:У			1,1:1:3,3														
Соотношение Са:Р			1:1,6														

