

Утверждаю

Директор ООО "Комфорт"

Поматилов С.С.



Согласовано

Директора МАОУ СОШ № 181

Корнильцева М.С.



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 меню: с 01.09.2025 по 31.12.2025

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ 2-х разового питания для детей от 12 лет и старше

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углеро- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины				
			всего	в т.ч. жив.				Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	C, мг	
Понедельник, 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	135,65	7,89	89,19	0,38	77,42	88,20	0,40	0,03	0,03
2/71	Каша молочная "Дружба" (греча, рис) с маслом сливочным	250	9,78	3,60	10,98	1,62	53,65	300,27	159,03	111,76	245,37	3,42	50,00	56,63	0,46	0,23	0,65
12/7	Соус из абрикоса	40	0,16	0,00	0,00	0,00	11,16	44,80	4,20	0,00	8,98	0,12	0,00	7,79	0,14	0,00	10,72
11/54	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
-	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'		555	16,48	7,09	22,87	2,08	97,50	605,72	308,74	129,78	376,48	4,78	127,42	152,96	1,29	0,30	12,52
Обед																	
7/23	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100	1,64	0,00	5,00	5,00	9,55	87,43	51,53	16,91	30,79	0,60	0,00	37,50	2,38	0,01	15,20
6/73	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	5,57	4,63	4,94	0,17	8,97	256,07	11,97	8,54	50,85	0,51	10,08	177,70	0,49	0,06	0,96
8/84	Печень по-строгановски	100	19,74	11,78	15,22	6,36	38,00	225,36	30,19	14,49	224,31	4,63	0,00	16,00	2,19	0,07	0,92
5/54	Макаронные изделия отварные	180	3,58	0,05	5,80	0,71	29,44	183,79	21,59	38,70	99,39	1,54	23,76	32,31	0,25	0,16	7,44
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	15,85	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
Итого за 'Обед'		930	37,31	16,46	32,21	13,50	132,29	983,61	151,95	126,41	564,63	11,25	33,84	265,83	6,73	0,48	28,92
Итого за день			53,79	23,55	55,08	15,58	229,79	1589,33	460,69	256,19	941,11	16,03	161,26	418,79	8,02	0,78	41,44
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	42,00
Выполнение, %			99,61	0,00	99,78	0,00	100,00	97,39	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	46,53	0,00	48,91	98,67
Содержание, % от калорийности			18,00		45,00		37,00										
Соотношение Б:Ж:У			1:1,1:2,1														
Соотношение Са:Р			1:1,4														

Вторник, первая неделя

Завтрак

1/1	Бутерброд с сыром 20/10 г (батон витаминизированный)	30	3,76	2,27	3,05	0,16	15,15	93,76	90,16	6,17	61,74	0,31	25,48	28,80	0,27	0,03	0,07
4/56	Омлет натуральный с маслом сливочным	200	18,39	18,39	18,23	3,61	6,76	354,71	161,18	24,99	283,46	3,12	369,51	408,91	2,57	0,10	0,53
11/56	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 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'		580	24,17	20,66	22,08	4,58	59,08	603,57	279,54	52,26	391,10	7,11	394,99	444,41	3,38	0,21	13,60

Обед

7/48	Салат из свежих овощей (морковь свежая, капуста б/к свежая, огурцы свежие, томаты свежие)	100	2,60	1,29	5,26	5,96	8,54	120,10	81,38	20,98	65,42	1,21	10,29	13,77	2,75	0,01	14,89
6/57 (2004 № 139)	Суп картофельный с бобовыми	250	5,44	3,21	10,25	7,07	37,50	178,07	55,93	27,52	75,99	1,25	17,06	430,69	3,87	0,07	2,80
9/17	Плов из птицы (филе бедра куриного) с куркумой	250	17,40	19,36	18,56	9,83	65,20	430,23	15,70	1,46	234,47	1,76	42,24	356,28	4,80	0,20	10,90
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	1,20
-	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	15,85	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0

Итого за 'Обед'		900	32,18	23,86	35,37	24,16	169,58	1005,74	193,44	98,29	536,86	8,26	69,59	803,34	13,02	0,46	29,79
Итого за день			56,35	44,52	57,45	28,74	228,66	1609,31	472,98	150,55	927,96	15,37	464,58	1247,75	16,40	0,67	43,39
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	42,00
Выполнение, %			104,35	0,00	104,08	0,00	99,50	98,61	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	138,64	0,00	41,88	103,31

Содержание, % от калорийности

Соотношение Б:Ж:У 1:1,5:4,1

Соотношение Са:Р 1:1,6

Соотношение Б:Ж:У 1:1,4:4,4

Соотношение Са:Р 1:1,4

Среда, 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	135,65	7,89	89,19	0,38	77,42	88,20	0,40	0,03	0,03
2/62-1	Каша молочная жидкая геркулесовая с маслом сливочным и курагой	250	7,46	2,94	6,58	0,65	38,30	251,38	144,01	34,05	229,22	0,91	24,00	44,50	0,80	0,13	0,52
12/2	Соус из малины	40	0,19	0,00	0,12	0,12	0,48	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	11,30	96,57	110,63	26,97	101,09	0,90	12,00	22,12	0,01	0,03	0,52
-	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 'Завтрак'		575	18,91	9,33	21,51	2,01	77,04	639,85	414,17	92,64	491,68	4,05	113,42	163,01	1,91	0,27	3,43

Обед

7/19	Салат из моркови, сахара и изюма	100	1,34	0,00	3,03	3,03	19,97	104,92	24,26	33,94	49,18	0,64	0,00	1860,00	1,69	0,05	6,70
6/51	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,55	3,05	10,89	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	100	17,50	14,30	17,60	8,07	65,30	350,30	33,15	58,28	216,41	2,66	0,00	753,75	4,02	0,40	15,35
5/58	Пюре картофельное	180	3,95	0,90	4,34	0,55	15,20	170,88	46,53	32,74	97,62	1,20	24,81	31,66	0,18	0,13	2,59
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	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	15,85	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
Итого за 'Обед'		930	35,18	18,25	37,11	20,95	155,42	1034,87	178,43	202,60	616,53	9,86	41,52	3066,92	11,56	0,85	37,83

Итого за день

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)	54,09	27,58	58,62	22,96	232,46	1674,73	592,60	295,24	1108,21	13,91	154,94	0,00	0,00	900,00	0,00	1,60	42,00
Выполнение, %	100,17	0,00	106,19	0,00	101,16	102,62	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	358,88	0,00	70,00	98,24

Содержание, % от калорийности

52,00

Соотношение Б:Ж:У

36,00

1:1,4:4,4

Соотношение Са:Р

1:1,4

Четверг, первая неделя

Завтрак

9/6	Фрикасе из филе бедра в сметанном соусе	120	15,60	17,00	17,28	4,00	3,12	230,40	34,57	19,68	125,93	1,26	22,68	295,08	2,66	0,05	0,85
5/78	Булгур с овощами	180	6,63	6,63	9,76	9,76	45,60	268,40	41,65	23,71	151,72	1,52	27,33	355,52	3,20	0,13	7,71
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	0,00	1,32	0,02	0,00	0,40
-	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'		670	25,79	23,63	28,45	15,18	92,43	692,25	110,09	71,86	341,84	6,89	50,01	658,62	6,76	0,29	21,96

Обед

7/75	Салат из белокочанной капусты с яблоками, морковью и растительным маслом	100	3,10	0,00	5,70	3,99	11,69	116,40	32,40	26,81	38,89	0,56	0,00	1440,00	2,05	0,04	8,50
6/63	Суп с макаронными изделиями	250	8,20	3,89	10,64	3,83	30,56	197,44	27,15	16,77	62,63	1,09	28,46	483,22	2,73	0,05	0,99
8/26	Греча по-Царски с мясом и овощами со свиной б/к	250	14,07	11,68	19,80	2,12	20,00	351,00	13,04	22,55	131,51	1,79	0,00	0,00	1,73	0,30	0,11
11/5	Напиток из черноплодой рябины	200	0,18	0,00	0,07	0,07	21,67	83,45	14,55	3,88	3,79	0,76	0,00	196,08	0,91	0,01	9,80
-	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	15,85	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
Итого за 'Обед'		900	32,15	15,57	37,41	11,21	120,62	941,67	122,14	117,01	394,82	8,10	28,46	2120,30	8,82	0,58	19,40

Итого за день

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12

лет и старше)

Выполнение, %

Содержание, % от калорийности

Соотношение Б:Ж:У

1,4:1,4:5

Соотношение Са:Р

1:1,5

57,94	39,20	65,86	26,39	213,05	1633,92	232,23	188,87	736,66	14,99	78,47	2778,92	15,58	0,87	41,36
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	42,00
107,29	0,00	119,31	0,00	92,71	100,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	308,77	0,00	54,38	98,48

Пятница, первая неделя

Завтрак

1/57	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	135,65	7,89	89,19	0,38	77,42	88,20	0,40	0,03	0,03
2/57	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	250	10,61	6,12	10,17	2,27	47,32	321,18	272,40	74,25	294,99	1,57	74,60	82,86	0,68	0,22	4,11
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	3,36
11/59	Кофейный напиток	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 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 'Завтрак'		575	22,06	12,51	25,10	3,63	110,73	742,65	542,56	132,84	557,45	4,71	164,02	201,37	1,79	0,36	8,02

Обед

7/59	Салат из свежих томатов с растительным маслом	100	1,01	0,00	5,06	6,06	4,79	76,75	14,70	18,53	24,44	0,84	0,00	125,02	3,30	0,06	15,20
6/70	Рассольник Ленинградский со сметаной	250	5,55	3,05	7,80	8,04	15,95	199,79	36,63	29,91	93,98	1,38	16,71	420,37	4,26	0,09	8,07
8/35	Жаркое по домашнему со свиной	250	19,44	19,44	21,37	8,98	55,36	508,50	37,71	59,98	256,92	2,19	31,03	356,50	4,54	0,14	6,40
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	9,70
-	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	20	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'		860	31,42	22,49	35,29	24,14	110,96	1023,71	122,47	147,35	504,72	7,67	47,74	904,29	13,42	0,45	39,37
Итого за день			53,48	35,00	60,39	27,77	221,69	1766,36	665,03	280,19	1062,17	12,38	211,76	1105,66	15,21	0,81	47,39

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)

Выполнение, %

Содержание, % от калорийности

Соотношение Б:Ж:У

Соотношение Са:Р

54,00

31,00

1,1:1,4

1:1,5

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

Понедельник, вторая неделя

Завтрак

1/57	Бутерброд с сыром и маслом сливочным 20/15/15 г (батон, витаминизированный)	50	8,02	3,53	15,15	0,16	10,34	198,73	136,81	7,89	90,65	0,39	97,02	110,70	0,45	0,45	0,10
2/62-1	Каша молочная жидкая геркулесовая с маслом сливочным и курагой	250	12,60	6,12	11,00	2,09	52,18	321,17	250,60	68,31	271,39	1,45	68,63	76,23	0,62	0,20	1,02
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
11/54	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
-	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	22,32	9,65	26,53	2,64	94,13	650,33	404,68	90,03	401,72	2,93	165,65	193,11	1,47	0,69	4,01

Обед

7/23	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	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	16,56
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
8/55	Гуляш из свинины	100	13,90	13,22	13,70	3,04	28,60	309,00	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	180	3,25	0,05	4,82	0,71	35,58	270,80	21,69	36,45	97,39	1,55	23,86	27,61	0,24	0,16	7,47
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	15,85	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
Итого за 'Обед'		930	30,68	16,48	35,02	16,08	130,47	1048,77	168,33	142,64	471,63	9,20	40,92	506,62	9,62	0,49	41,71
Итого за день			53,00	26,13	61,55	18,72	247,56	1699,11	573,01	232,67	873,35	12,13	206,57	699,73	11,09	1,18	45,72

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12

лет и старше)

Выполнение, %

Содержание, % от калорийности

Соотношение Б:Ж:У

1,1:1,3:3

Соотношение Са:Р

1:1,6

49,00

34,00

16,00

98,15

54,00

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12

лет и старше)

Выполнение, %

Содержание, % от калорийности

34,00

49,00

16,00

Соотношение Б:Ж:У

Соотношение Са:Р

1:1,6

1,1:1,3:3

54,00

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12

лет и старше)

Выполнение, %

Содержание, % от калорийности

34,00

49,00

16,00

98,15

54,00

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12

лет и старше)

Выполнение, %

Содержание, % от калорийности

34,00

49,00

16,00

Соотношение Б:Ж:У

Соотношение Са:Р

1:1,6

1,1:1,3:3

54,00

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12

лет и старше)

Выполнение, %

Содержание, % от калорийности

34,00

49,00

16,00

98,15

54,00

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12

лет и старше)

Выполнение, %

Содержание, % от калорийности

34,00

49,00

16,00

Соотношение Б:Ж:У

Соотношение Са:Р

1:1,6

1,1:1,3:3

54,00

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12

лет и старше)

Выполнение, %

Содержание, % от калорийности

34,00

49,00

16,00

98,15

54,00

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12

лет и старше)

Выполнение, %

Содержание, % от калорийности

34,00

49,00

16,00

Соотношение Б:Ж:У

Соотношение Са:Р

1:1,6

1,1:1,3:3

54,00

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12

лет и старше)

Выполнение, %

Содержание, % от калорийности

34,00

49,00

16,00

98,15

54,00

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12

лет и старше)

Выполнение, %

Содержание, % от калорийности

34,00

49,00

16,00

Соотношение Б:Ж:У

Соотношение Са:Р

1:1,6

1,1:1,3:3

54,00

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12

лет и старше)

Выполнение, %

Содержание, % от калорийности

34,00

49,00

16,00

98,15

54,00

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12

лет и старше)

Выполнение, %

Содержание, % от калорийности

34,00

49,00

16,00

Соотношение Б:Ж:У

Соотношение Са:Р

1:1,6

1,1:1,3:3

54,00

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12

лет и старше)

Выполнение, %

Содержание, % от калорийности

34,00

49,00

16,00

98,15

54,00

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12

лет и старше)

Выполнение, %

Содержание, % от калорийности

34,00

49,00

16,00

Соотношение Б:Ж:У

Соотношение Са:Р

1:1,6

1,1:1,3:3

54,00

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12

лет и старше)

Выполнение, %

Содержание, % от калорийности

34,00

49,00

16,00

98,15

54,00

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12

лет и старше)

Выполнение, %

Содержание, % от калорийности

34,00

49,00

16,00

Соотношение Б:Ж:У

Соотношение Са:Р

1:1,6

1,1:1,3:3

54,00

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12

лет и старше)

Выполнение, %

Содержание, % от калорийности

34,00

49,00

16,00

98,15

54,00

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12

лет и старше)

Выполнение, %

Содержание, % от калорийности

34,00

49,00

16,00

Соотношение Б:Ж:У

Соотношение Са:Р

1:1,6

1,1:1,3:3

54,00

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12

лет и старше)

Выполнение, %

Содержание, % от калорийности

34,00

49,00

16,00

98,15

54,00

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12

лет и старше)

Выполнение, %

Содержание, % от калорийности

34,00

49,00

16,00

Соотношение Б:Ж:У

Соотношение Са:Р

Вторник, вторая неделя

Завтрак

9/13	Филе куриное тушеное с овощами	120	11,80	19,43	10,59	9,87	21,19	132,20	37,94	53,43	235,41	2,67	42,41	357,71	4,82	0,20	6,00
5/54	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	4,73	0,00	7,29	7,29	42,44	210,71	14,60	9,49	51,31	0,96	0,00	0,00	3,98	0,08	0,00
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	0,00	1,32	0,02	0,00	0,40
-	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
-	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'		690	21,63	19,43	19,89	19,18	118,00	590,25	90,81	97,99	367,91	8,14	42,41	365,73	10,04	0,42	19,40

Обед

7/75	Салат из белокочанной капусты с яблоками, морковью и растительным маслом	100	1,40	0,00	6,00	6,00	7,70	94,00	40,50	33,52	48,61	0,70	0,00	1800,00	2,56	0,05	14,70
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 тушеное с овощами	120	15,20	16,21	15,10	8,98	44,24	402,10	31,71	59,98	256,92	2,19	31,03	356,50	4,54	0,11	2,00
5/58	Пюре картофельное	180	4,94	0,90	5,11	0,56	27,50	170,20	55,83	39,29	117,14	1,44	29,77	37,99	0,21	0,16	5,10
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
Итого за 'Обед'		910	31,19	20,16	39,11	24,40	123,91	1066,08	191,10	192,23	614,43	8,19	77,51	2617,06	12,61	0,53	29,67
Итого за день			52,82	39,59	59,00	43,58	241,91	1656,33	281,91	290,22	982,34	16,33	119,92	2982,79	22,65	0,95	49,07

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12

лет и старше)

Выполнение, %

Содержание, % от калорийности

Соотношение Б:Ж:У

Соотношение Са:Р

41,00

1:1,2:2,6

1:1,5

59,68

116,83

Среда, вторая неделя

Завтрак

1/57	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	135,65	7,89	89,19	0,38	77,42	88,20	0,40	0,03	0,03
2/60	Каша жидкая молочная пшеничная с маслом сливочным	250	11,29	5,83	10,22	1,57	49,15	348,47	254,62	65,37	277,72	1,53	72,60	0,23	0,24	0,24	1,06
12/7	Какао с молоком	200	3,64	2,90	2,73	0,60	11,30	96,57	110,63	26,97	101,09	0,90	12,00	22,12	0,01	0,03	0,52
11/51	Соус из абрикоса	40	0,16	0,00	0,00	0,00	11,16	44,80	4,20	0,00	8,98	0,12	0,00	7,79	0,14	0,00	10,72
-	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'		555	21,39	12,22	24,79	2,57	90,23	694,88	512,10	109,63	508,58	3,71	162,02	118,54	1,07	0,34	12,33

Обед

7/83	Салат из моркови, сахара и изюма	100	1,30	0,00	4,98	4,98	13,72	98,78	24,12	33,94	49,22	0,63	0,00	1860,00	2,57	0,05	4,47
6/2	Борщ с морской капустой	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
8/27	Плов со свиной и куркумой	250	17,14	19,44	20,70	8,98	47,23	542,22	37,71	59,98	256,92	2,19	31,03	356,50	4,47	0,32	2,00
11/53	Напиток из плодов шиповника	200	0,20	0,00	0,10	0,05	13,10	56,00	0,40	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	39,00
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,30	0,00	0,60	0,60	20,85	96,68	17,50	23,50	79,00	1,95	0,00	0,50	0,56	0,10	0,00
-	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	30	3,30	0,00	0,60	0,60	20,85	96,68	17,50	23,50	79,00	1,95	0,00	0,40	0,50	0,10	0,00
Итого за 'Обед'		880	30,55	22,65	37,71	23,21	131,91	1066,80	147,31	190,76	545,07	10,18	38,35	2653,36	12,52	0,62	53,70

Итого за день

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)

Выполнение, %

Содержание, % от калорийности

Соотношение Б:Ж:У

Соотношение Са:Р

1:1,2:4,1

1:4,4

54,00 96,19 13,00 1:1,2:4,1 1:4,4

54,00 96,19 13,00 1:1,2:4,1 1:4,4

54,00 96,19 13,00 1:1,2:4,1 1:4,4

54,00 96,19 13,00 1:1,2:4,1 1:4,4

54,00 96,19 13,00 1:1,2:4,1 1:4,4

54,00 96,19 13,00 1:1,2:4,1 1:4,4

54,00 96,19 13,00 1:1,2:4,1 1:4,4

54,00 96,19 13,00 1:1,2:4,1 1:4,4

54,00 96,19 13,00 1:1,2:4,1 1:4,4

54,00 96,19 13,00 1:1,2:4,1 1:4,4

54,00 96,19 13,00 1:1,2:4,1 1:4,4

54,00 96,19 13,00 1:1,2:4,1 1:4,4

54,00 96,19 13,00 1:1,2:4,1 1:4,4

54,00 96,19 13,00 1:1,2:4,1 1:4,4

54,00 96,19 13,00 1:1,2:4,1 1:4,4

54,00 96,19 13,00 1:1,2:4,1 1:4,4

54,00 96,19 13,00 1:1,2:4,1 1:4,4

54,00 96,19 13,00 1:1,2:4,1 1:4,4

54,00 96,19 13,00 1:1,2:4,1 1:4,4

Завтрак

3/11	Запеканка (сырники) из творога с морковью	150	14,93	19,90	17,10	3,10	17,99	305,90	176,03	35,09	241,66	0,82	61,47	802,43	1,90	0,06	0,49
-	Молоко стуженное	30	2,16	2,16	2,55	0,00	16,65	95,22	92,10	10,20	65,70	0,06	12,60	14,10	0,06	0,02	0,30
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	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
-	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'		550	20,87	22,06	21,41	4,87	84,79	625,34	298,13	70,19	355,66	4,58	74,07	823,03	2,90	0,18	13,79

Обед

7/59	Салат из свежих томатов с растительным маслом	100	0,81	0,00	6,06	6,06	4,79	76,75	14,70	18,53	24,44	0,84	0,00	125,02	3,30	0,06	13,03
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) тушеная в соусе с овощами	250	21,30	20,16	15,00	10,24	56,00	466,00	39,36	55,44	244,24	2,77	44,00	5,00	0,21	0,14	16,25
11/52	Компот из кураги	200	0,41	0,00	0,17	0,17	17,65	68,79	14,26	8,41	10,88	1,04	0,00	31,15	0,36	0,01	1,68
-	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'		880	38,80	24,05	32,83	21,26	169,80	957,69	123,47	136,75	468,59	8,86	72,46	645,19	7,72	0,42	31,95
Итого за день			59,67	46,11	54,24	26,13	254,59	1583,03	421,60	206,94	824,25	13,44	146,53	1468,22	10,62	0,60	45,74

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12

лет и старше)

Выполнение, %

Содержание, % от калорийности

Соотношение Б:Ж:У

1:1,1:3,4

Соотношение Са:Р

1:2,4

49,00

110,50 0,00 98,26 0,00 110,79 97,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 163,14 0,00 37,50 108,90

54,00 0,00 55,20 0,00 229,80 1632,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 900,00 0,00 1,60 42,00

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12

Завтрак

[illegible]

Салат из свежих овощей (морковь свежая, капуста б/к свежая, огурцы свежие, томаты свежие)	100	1,19	0,00	5,99	5,99	5,92	79,41	29,38	21,42	37,83	0,70	0,00	536,44	2,96	0,04	19,94
---	-----	------	------	------	------	------	-------	-------	-------	-------	------	------	--------	------	------	-------

Итого за 'Обед'	920	40,37	15,89	37,22	19,92	174,68	1115,70	133,26	137,87	484,11	9,64	96,36	949,14	12,12	0,99	29,97
Итого за день		59,96	26,99	62,10	20,81	266,88	1792,34	596,63	212,44	887,73	11,82	273,98	1161,69	13,22	1,59	33,80

лет и старше)

2. **SAVING**

Составитель Е.Ж.В.

СОПОТНОШЕНИС Са.1
1.2,2

Итого за период	55,04
Средняя стоимость	55,30

Норма (СанПин 2.3/2.4.3590-20 12

Выполнение, %

1-1-1933