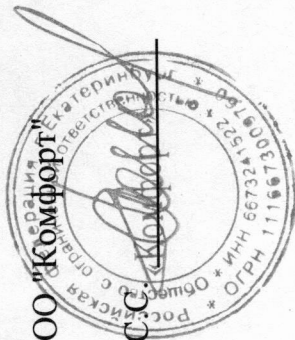


Утверждаю



Директор ООО "Комфорт"

Поматиллов 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 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

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	B1, мг	C, мг
Понедельник, первая неделя																	
Завтрак																	
1/57	Бутерброд с сыром и маслом сливочным 20/10/10 г (батон витаминизированный)	40	5,14	2,35	11,15	0,16	10,28	148,51	92,51	6,17	64,68	0,33	64,68	73,80	0,37	0,03	0,07
2/71	Каша молочная "Дружба" (греча, рис) с маслом сливочным	210	8,20	3,00	8,90	1,36	31,20	268,00	133,60	93,88	206,11	2,87	42,00	47,57	0,40	0,19	0,55
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	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	10,50	14,10	47,40	1,17	0,00	0,30	0,42	0,05	0,00
Итого за 'Завтрак'		520	15,72	5,35	20,46	1,94	79,22	574,93	243,67	114,88	328,51	4,57	106,68	129,60	1,34	0,27	12,46
Обед																	
7/23	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	80	0,59	0,00	4,77	4,77	2,58	54,03	18,39	10,40	31,34	0,45	0,00	7,52	2,19	0,02	7,37
6/73	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	5,57	4,63	2,94	0,17	8,97	193,07	11,97	8,54	50,85	0,51	10,08	177,70	0,49	0,06	0,96
8/84	Печень по-строгановски	100	12,74	11,78	14,22	6,36	41,00	191,04	30,19	14,49	224,31	4,63	0,00	16,00	2,19	0,07	0,92
5/54	Макаронные изделия отварные	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
11/7	Напиток из вишни	200	0,12	0,00	0,03	0,03	19,42	74,79	5,91	3,71	4,19	0,13	0,00	2,55	0,05	0,00	4,40
-	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	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'		870	30,61	16,45	27,11	13,07	139,92	887,41	111,19	87,35	496,88	10,04	29,88	226,95	7,04	0,38	13,65
Итого за день			46,33	21,80	47,57	15,01	219,14	1462,33	354,86	202,23	825,39	14,61	136,56	356,55	8,38	0,65	26,11
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)			46,20	0,00	47,40	0,00	201,00	1410,00	660,00	150,00	660,00	7,20	420,00	700,00	0,00	0,72	36,00
Выполнение, %			100,28	0,00	100,36	0,00	109,02	103,71	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	50,94	0,00	90,28	72,53

Завтрак

1/1	Бутерброд с сыром 20/10 г (багон 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	150	13,79	13,79	14,30	2,70	3,57	251,03	120,89	18,74	212,59	2,34	277,13	306,68	1,93	0,08	0,40
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'		530	19,57	16,06	18,15	3,67	55,89	499,89	239,25	46,01	320,23	6,33	302,61	342,18	2,74	0,19	13,47

Обед

7/48	Салат из свежих овощей (морковь свежая, капуста б/к свежая, огурцы свежие, томаты свежие)	80	0,95	0,00	4,80	4,80	4,74	63,53	23,51	17,14	30,26	0,56	0,00	429,15	2,37	0,03	11,95
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	200	15,55	12,97	15,70	7,18	48,29	408,60	30,17	47,98	205,54	1,75	24,82	285,20	3,63	0,11	0,90
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	7,00
-	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 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'		810	27,36	16,18	31,81	20,11	145,53	888,87	143,04	131,57	441,17	6,82	41,88	1147,44	11,19	0,37	22,65

Итого за день

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7. 11 лет)	46,93	32,24	49,96	23,78	201,00	201,00	201,00	660,00	150,00	660,00	7,20	420,00	700,00	0,00	0,72	36,00
Выполнение, %	101,58	0,00	105,40	0,00	100,21	98,49	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	212,80	0,00	77,78	100,33

Содержание, % от калорийности

Соотношение Б:Ж:У

1:1,5:4,3

Соотношение Са:Р

1:1,7

49,00

40,00

Среда, первая неделя

Завтрак

1/57	Бутерброд с сыром и маслом сливочным 20/10/10 г (батон витаминизированный)	40	5,14	2,35	11,15	0,16	10,28	148,51	92,51	6,17	64,68	0,33	64,68	73,80	0,37	0,03	0,07
2/62/1	Каша молочная жидкая геркулесовая с маслом сливочным и курагой	230	6,76	5,63	9,01	2,09	36,01	245,48	250,60	68,31	271,39	1,45	68,63	76,23	0,62	0,20	1,02
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	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'		530	17,05	10,88	23,25	3,21	66,41	577,43	470,62	115,78	477,74	3,76	145,31	180,14	1,42	0,30	3,97

Обед

7/19	Салат из моркови, сахара и изюма, с растительным маслом	80	1,07	0,00	2,42	2,42	9,68	83,94	19,41	27,15	39,35	0,51	0,00	1488,00	1,35	0,04	4,57
6/51	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	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	Тфтели мясные (говядина, свинина) с отрубями	90	13,67	11,44	18,98	6,46	16,12	327,07	26,52	46,63	173,13	2,13	0,00	603,00	3,21	0,32	12,28
5/58	Пюре картофельное	150	3,28	0,75	3,60	0,46	22,92	141,83	46,53	32,74	97,62	1,20	24,81	31,66	0,18	0,13	2,15
11/53	Напиток из плодов шиповника	200	0,24	0,00	0,05	0,06	36,17	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	29,09	15,24	31,90	18,40	136,20	922,94	159,95	174,76	531,82	8,42	41,52	2543,97	10,13	0,74	32,19

Итого за день

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

Выполнение, %

Содержание, % от калорийности

Соотношение Б:Ж:У

Соотношение Са:Р

55,00

12,00

1:1,3:4,6

1:1,4

Итого за день	46,14	26,12	55,15	21,61	31,90	18,40	136,20	922,94	159,95	174,76	531,82	8,42	41,52	2543,97	10,13	0,74	32,19
Норма (СанПин 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)	46,20	0,00	47,40	0,00	201,00	201,00	1410,00	660,00	660,00	150,00	660,00	7,20	420,00	700,00	0,00	0,72	36,00
Выполнение, %	99,87	0,00	116,35	0,00	100,80	100,80	106,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	389,16	0,00	144,44	100,44

Завтрак

9/10	Фрикасе из филе грудки в сметанном соусе	90	6,23	12,72	4,84	2,96	13,24	163,63	19,63	14,80	94,45	0,95	17,00	221,31	2,10	0,05	0,80
5/78	Булгур с овощами	150	7,80	5,50	8,10	8,10	34,20	251,93	18,00	32,25	82,83	1,29	19,80	26,92	0,20	0,13	6,20
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'		610	17,59	18,22	14,35	12,48	91,15	609,01	71,50	75,52	241,47	6,35	36,80	256,25	3,20	0,29	20,40

Обед

7/75	Салат из белокочанной капусты с яблоками, морковью и растительным маслом	80	1,33	0,00	4,81	3,99	7,75	76,75	32,40	26,81	38,89	0,56	0,00	1440,00	2,05	0,04	5,63
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	200	12,67	11,68	18,98	2,12	16,12	272,00	13,04	22,55	131,51	1,79	0,00	0,00	1,73	0,30	0,11
11/5	Напиток из черноплудой 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	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	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 'Обед'		770	25,02	15,57	34,98	10,49	92,78	706,99	101,14	88,81	300,02	5,76	28,46	2119,70	7,98	0,48	16,53
Итого за день			42,61	33,79	49,33	22,97	183,93	1316,00	172,64	164,33	541,49	12,11	65,26	2375,95	11,18	0,77	36,93
Норма (СанПин 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)			46,20	0,00	47,40	0,00	201,00	1410,00	660,00	150,00	660,00	7,20	420,00	700,00	0,00	0,72	36,00
Выполнение, %			92,23	0,00	104,07	0,00	91,51	93,33	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	339,42	0,00	106,94	102,58

Содержание, % от калорийности

57,00

Соотношение Б:Ж:У

1,6:1:5,2

Соотношение Са:Р

1:1,5

Завтрак

1/57	Бутерброд с сыром и маслом сливочным 20/10/10 г (батон витаминизированный)	40	5,14	2,35	11,15	0,16	10,28	148,51	92,51	6,17	64,68	0,33	64,68	73,80	0,37	0,03	0,07
2/57	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	220	9,76	5,63	10,50	2,09	38,01	295,48	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	1,20	36,14	7,41	3,70	6,74	0,23	0,00	5,84	0,11	0,00	1,77
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	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'		510	20,00	10,88	24,71	3,18	82,02	648,38	468,15	114,55	475,50	3,69	145,31	178,19	1,39	0,30	3,38

Обед

7/59	Салат из свежих томатов с растительным маслом	80	0,80	0,80	4,58	4,88	3,83	61,40	11,76	14,80	41,78	0,88	0,00	1508,85	2,98	0,04	18,40
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	5,07
8/35	Жаркое по домашнему со свиной	200	16,58	11,44	19,50	6,46	68,38	327,07	26,52	46,63	173,13	2,13	0,00	603,00	3,21	0,32	2,10
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	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	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,54	58,16	10,53	14,14	47,52	1,17	0,00	0,30	0,42	0,06	0,00
Итого за 'Обед'		800	27,69	15,29	32,82	20,32	118,88	807,73	104,87	125,61	422,59	7,26	16,71	2534,52	11,63	0,59	32,37
Итого за день			47,69	26,17	57,53	23,50	200,90	1456,11	573,02	240,16	898,09	10,95	162,02	2712,71	13,02	0,89	35,75

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-

11 лет)

Выполнение, %

Содержание, % от калорийности

Соотношение Б:Ж:У

1,1:1,3:7

Соотношение Са:Р

1:1,5

52,00

32,00

16,00

99,31

123,63

0,00

387,53

0,00

420,00

700,00

0,00

0,72

36,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

103,24

121,37

0,00

99,95

103,27

0,00

0,00

Завтрак

1/57	Бутерброд с сыром и маслом сливочным 20/10/10 г (батон витаминизированный)	40	5,14	2,35	11,15	0,16	10,28	148,51	92,51	6,17	64,68	0,33	64,68	73,80	0,37	0,03	0,07
2/62-1	Каша молочная жидкая геркулесовая с маслом сливочным и курагой	230	9,76	5,63	12,12	2,09	38,01	295,48	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	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'		540	17,92	7,98	23,89	2,88	88,24	613,09	367,38	97,71	407,35	3,65	133,31	156,41	1,67	0,31	3,98

Обед

7/23	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	80	0,59	0,00	4,77	4,77	2,58	54,03	18,39	10,40	31,34	0,45	0,00	7,52	2,19	0,02	7,37
6/73	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	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	45,65	265,93	18,00	30,25	80,83	1,29	19,80	22,92	0,20	0,13	7,30
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	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'		860	26,49	16,47	32,55	16,49	125,84	947,23	134,81	123,91	430,18	8,13	36,86	479,25	9,59	0,45	32,35

Итого за день

Итого за день	44,41	24,45	56,44	19,37	214,08	1560,32	502,19	221,62	837,53	11,78	635,66	11,26	0,76	36,33
Норма (СанПин 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)	46,20	0,00	47,40	0,00	201,00	1410,00	660,00	150,00	660,00	7,20	420,00	0,00	0,72	36,00
Выполнение, %	96,13	0,00	119,07	0,00	106,51	110,66	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	105,56	100,92

Содержание, % от калорийности

52,00

Соотношение Б:Ж:У

1,1:1,3:7

Соотношение Са:Р

1:1,7

Вторник, вторая неделя

Завтрак

9\13	Филе куриное тушеное с овощами (лук репчатый свежий, морковь свежая)	100	10,64	16,13	9,83	8,19	17,59	127,46	31,49	44,35	195,39	2,22	35,20	296,90	4,00	0,17	5,08
5\54	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	3,65	0,04	4,07	0,66	48,42	200,44	13,23	7,91	43,99	0,81	19,80	22,28	0,86	0,06	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	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'		620	17,85	16,17	15,31	10,27	109,72	521,34	78,59	80,73	303,57	7,14	55,00	327,20	5,76	0,34	18,48

Обед

7\75	Салат из белокочанной капусты с яблоками, морковью и растительным маслом	80	1,12	0,00	4,80	6,00	6,16	75,20	32,40	33,52	48,61	0,56	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 тушеное 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
Итого за 'Обед'		840	27,60	16,77	35,19	22,50	89,32	923,61	167,36	173,68	543,52	7,38	66,34	2539,43	11,67	0,48	17,25

Итого за день

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

Выполнение, %

Соержание, % от калорийности

Соотношение Б.Ж.У

Соотношение Са.Р

1:1,3:2,8

1:1,6

42,00

43,00

1:1,3:2,8

1:1,6

42,00

43,00

1:1,3:2,8

1:1,6

42,00

43,00

1:1,3:2,8

1:1,6

42,00

43,00

1:1,3:2,8

1:1,6

42,00

43,00

1:1,3:2,8

1:1,6

42,00

43,00

1:1,3:2,8

1:1,6

42,00

43,00

1:1,3:2,8

1:1,6

42,00

43,00

1:1,3:2,8

1:1,6

42,00

43,00

1:1,3:2,8

1:1,6

42,00

43,00

1:1,3:2,8

1:1,6

42,00

43,00

1:1,3:2,8

1:1,6

42,00

43,00

1:1,3:2,8

1:1,6

42,00

43,00

1:1,3:2,8

1:1,6

42,00

43,00

1:1,3:2,8

1:1,6

42,00

43,00

1:1,3:2,8

1:1,6

42,00

43,00

1:1,3:2,8

1:1,6

42,00

43,00

1:1,3:2,8

1:1,6

42,00

43,00

1:1,3:2,8

1:1,6

42,00

43,00

1:1,3:2,8

1:1,6

42,00

43,00

1:1,3:2,8

1:1,6

42,00

43,00

1:1,3:2,8

1:1,6

42,00

43,00

1:1,3:2,8

1:1,6

42,00

43,00

1:1,3:2,8

1:1,6

42,00

43,00

1:1,3:2,8

1:1,6

42,00

43,00

1:1,3:2,8

1:1,6

42,00

43,00

1:1,3:2,8

1:1,6

42,00

43,00

1:1,3:2,8

1:1,6

42,00

43,00

1:1,3:2,8

1:1,6

42,00

43,00

1:1,3:2,8

1:1,6

42,00

43,00

1:1,3:2,8

1:1,6

42,00

43,00

1:1,3:2,8

1:1,6

42,00

43,00

1:1,3:2,8

1:1,6

42,00

43,00

1:1,3:2,8

1:1,6

42,00

43,00

1:1,3:2,8

1:1,6

42,00

43,00

1:1,3:2,8

1:1,6

42,00

43,00

1:1,3:2,8

1:1,6

42,00

43,00

1:1,3:2,8

1:1,6

42,00

43,00

1:1,3:2,8

1:1,6

42,00

43,00

1:1,3:2,8

1:1,6

42,00

43,00

1:1,3:2,8

1:1,6

42,00

43,00

1:1,3:2,8

1:1,6

42,00

43,00

1:1,3:2,8

1:1,6

42,00

43,00

1:1,3:2,8

1:1,6

42,00

43,00

1:1,3:2,8

1:1,6

42,00

43,00

1:1,3:2,8

1:1,6

42,00

43,00

1:1,3:2,8

1:1,6

42,00

43,00

1:1,3:2,8

1:1,6

42,00

43,00

1:1,3:2,8

1:1,6

42,00

43,00

1:1,3:2,8

1:1,6

42,00

43,00

1:1,3:2,8

1:1,6

42,00

43,00

1:1,3:2,8

1:1,6

42,00

43,00

1:1,3:2,8

1:1,6

42,00

43,00

1:1,3:2,8

Среда, вторая неделя

Завтрак

1/57	Бутерброд с сыром и маслом сливочным 20/10/10 г (батон витаминизированный)	40	5,14	2,35	11,15	0,16	10,28	148,51	92,51	6,17	64,68	0,33	64,68	73,80	0,37	0,03	0,07
2/60	Каша жидкая молочная пшеничная с маслом сливочным	220	9,98	5,16	10,81	1,38	43,48	308,26	225,62	57,83	245,67	1,36	64,22	72,63	0,20	0,21	0,93
12/7	Соус из абрикоса	30	0,12	0,00	0,00	0,00	8,37	33,60	4,20	0,00	8,98	0,12	0,00	7,79	0,14	0,00	0,54
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	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'		510	20,20	10,41	24,93	2,38	81,77	625,61	439,96	100,37	452,02	3,49	140,90	176,54	1,00	0,31	2,06

Обед

7/83	Морковные палочки	80	1,04	0,00	0,08	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	8,00	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	13,71	12,97	16,36	7,18	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	0,06	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'		810	24,58	16,18	24,35	16,28	119,22	868,52	148,28	148,02	437,48	8,83	32,14	724,35	11,90	0,34	33,85
Итого за день			44,78	26,59	49,28	18,66	200,99	1494,13	588,24	248,39	889,50	12,32	173,04	900,89	12,90	0,65	35,91
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)			46,20	0,00	47,40	0,00	201,00	1410,00	660,00	150,00	660,00	7,20	420,00	700,00	0,00	0,72	36,00
Выполнение, %			96,93	0,00	103,97	0,00	100,00	105,97	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	128,70	0,00	90,28	99,75

Содержание, % от калорийности

54,00

Соотношение Б:Ж:У

1:1,2:4,4

Соотношение Са:Р

1:1,5

Четверг, вторая неделя

Завтрак

3/11	Запеканка (сырники) из творога с морковью	100	13,29	13,26	15,40	2,07	11,99	223,93	117,35	23,39	161,11	0,55	40,98	534,96	1,27	0,04	0,33
-	Молоко сгущенное	30	2,16	2,16	2,55	0,00	10,65	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	9,75	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	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	10,50	14,10	47,40	1,17	0,00	0,30	0,42	0,05	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'		510	19,67	15,42	19,47	3,60	70,64	547,49	245,55	65,99	305,51	5,08	53,58	555,86	2,35	0,18	13,63

Обед

7/59	Салат из свежих томатов с растительным маслом	80	0,70	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	9,00	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	0,74
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	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'		810	26,76	20,82	28,20	17,96	130,60	864,51	103,83	114,85	429,18	7,45	63,66	2291,37	11,03	0,42	26,79
Итого за день			46,43	36,24	47,67	21,56	201,24	1412,00	349,38	180,84	734,69	12,53	117,24	2847,23	13,38	0,60	40,42

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

Выполнение, %	100,50	0,00	100,57	0,00	100,12	100,14	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	406,75	0,00	83,33	112,28
---------------	--------	------	--------	------	--------	--------	------	------	------	------	------	------	------	--------	------	-------	--------

Содержание, % от калорийности

52,00

Соотношение Б:Ж:У

1:1,1:3,7

Соотношение Са:Р

1:2,6

34,00

Пятница, вторая неделя

Завтрак

1/57	Бутерброд с сыром и маслом сливочным 20/10/10 г (батон витаминизированный)	40	5,14	2,35	11,15	0,16	10,28	148,51	92,51	6,17	64,68	0,33	64,68	73,80	0,37	0,03	0,07
2/61-1	Каша жидкая молочная рисовая с маслом и яблоками	230	5,98	5,63	6,20	0,34	31,04	233,13	235,96	42,56	214,58	0,58	68,63	0,21	0,09	0,17	1,02
12/2	Соус из малины	30	0,14	0,00	0,09	0,09	1,20	36,14	7,41	3,70	6,74	0,23	0,00	5,84	0,11	0,00	1,77
11/59	Кофейный напиток	200	1,39	1,45	1,10	0,00	16,65	78,95	53,20	6,09	39,15	0,08	6,00	11,00	0,00	0,01	0,26
-	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	13,97	9,43	18,78	0,83	67,51	535,41	396,08	67,92	356,75	2,00	139,31	91,05	0,85	0,25	3,12

Обед

7/48	Салат из свежих овощей (морковь свежая, капуста б/к свежая, огурцы свежие, томаты свежие)	80	0,95	0,00	4,80	4,80	3,44	63,20	23,51	17,14	30,26	0,56	0,00	429,15	2,37	0,03	15,92
6/57 (2004 № 139)	Суп картофельный с бобовыми	250	10,44	2,91	7,77	3,20	45,16	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
5/54	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
11/15	Кисель витаминизированный "Витощка"	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	32,67	14,63	34,34	11,50	133,79	921,19	114,07	115,40	407,21	7,98	116,16	865,56	6,36	0,88	33,95
Итого за день			46,64	24,06	53,12	12,33	201,30	1456,60	510,15	183,32	763,96	9,98	255,47	956,61	7,21	1,13	37,07

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

Выполнение, %

Содержание, % от калорийности

Соотношение Б:Ж:У

1,2:1:3,8

Соотношение Са:Р

1:1,4

Итого за период

Среднее за период

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

Выполнение, %

Содержание, % от калорийности

385,33

457,41

45,74

46,20

99,01

108,98

0,00

0,00

100,73

102,78

0,00

0,00

516,55

51,66

5,82

47,40

0,00

0,00

201,00

1410,00

660,00

150,00

0,00

78,49

7,85

0,00

0,00

0,00

2024,65

202,47

1449,16

387,93

120,14

506,43

516,55

51,66

5,82

47,40

0,00

0,00

201,00

1410,00

660,00

150,00

0,00

34,34

53,12

12,33

47,40

0,00

0,00

201,00

1410,00

660,00

150,00

0,00

1449,57

1449,16

1410,00

660,00

150,00

0,00

0,00

100,15

103,30

0,00

0,00

3879,34

387,93

1201,43

5064,32

68,34

2331,22

6098,10

33,57

202,07

356,53

356,53

1201,43

120,14

506,43

6,83

233,12

609,81

3,36

20,21

35,65

35,65

35,65

6098,10

609,81

700,00

0,00

0,72

36,00

36,00

36,00

36,00

36,00

36,00

33,57

3,36

0,00

0,72

36,00

36,00

36,00

36,00

36,00

36,00

36,00

202,07

20,21

35,65

35,65

35,65

35,65

35,65

35,65

35,65

35,65

35,65