

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 2025-2026 году

(возрастная группа с 12 лет и старше)

Период действия меню: с 05.11.2025-31.05.2026

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

[illegible]

Вторник, первая неделя

**Завтрак**

|                           |                                                       |            |              |              |              |             |              |               |               |              |               |             |               |               |             |             |              |
|---------------------------|-------------------------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|---------------|--------------|---------------|-------------|---------------|---------------|-------------|-------------|--------------|
| 1/50                      | Бутерброд с маслом 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         |
| 4/54                      | Омлет с сыром                                         | 200        | 23,47        | 23,47        | 27,95        | 4,75        | 3,28         | 359,60        | 325,29        | 29,42        | 370,34        | 3,38        | 277,13        | 306,68        | 1,93        | 0,08        | 0,43         |
| 11/56                     | Чай "Каркале" 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        |
| <b>Итого за 'Завтрак'</b> |                                                       | <b>580</b> | <b>29,25</b> | <b>25,74</b> | <b>31,80</b> | <b>5,72</b> | <b>55,60</b> | <b>608,46</b> | <b>443,65</b> | <b>56,69</b> | <b>477,98</b> | <b>7,37</b> | <b>302,61</b> | <b>342,18</b> | <b>2,74</b> | <b>0,19</b> | <b>13,50</b> |

**Обед**

|       |                                                       |     |       |       |       |      |       |        |       |       |        |      |       |        |      |      |       |
|-------|-------------------------------------------------------|-----|-------|-------|-------|------|-------|--------|-------|-------|--------|------|-------|--------|------|------|-------|
| 7/22  | Салат из картофеля с солёным 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 | 10,29 | 13,77  | 2,75 | 0,01 | 24,15 |
| 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 | 2,73   | 0,05 | 0,07 | 0,99  |
| 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 | 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'** **900** **36,45** **23,25** **34,50** **18,96** **194,18** **968,94** **124,50** **80,09** **482,71** **7,37** **80,99** **375,28** **9,00** **0,47** **37,24**

**Итого за день** **65,70** **48,99** **66,30** **24,68** **249,78** **1577,40** **568,15** **136,78** **960,69** **14,74** **383,60** **717,46** **11,74** **0,66** **50,74**

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, % 100,89 0,00 104,32 0,00 108,69 96,65 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 100,80 0,00 107,90 120,81

Содержание, % от калорийности 12,00 41,00 48,00

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        | 64,68         | 73,80         | 0,37        | 0,03        | 0,10        |
| 2/60                      | Каша жидкая молочная пшеничная с маслом сливочным                          | 210        | 4,79         | 3,36        | 11,15        | 0,15        | 9,88         | 159,96        | 141,08        | 8,21         | 92,76         | 0,40        | 67,27         | 76,75         | 0,38        | 0,03        | 0,28        |
| 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        |
| <b>Итого за 'Завтрак'</b> |                                                                            | <b>535</b> | <b>16,24</b> | <b>9,75</b> | <b>26,08</b> | <b>1,51</b> | <b>48,62</b> | <b>548,43</b> | <b>411,24</b> | <b>66,80</b> | <b>355,22</b> | <b>3,54</b> | <b>143,95</b> | <b>180,86</b> | <b>1,46</b> | <b>0,17</b> | <b>3,26</b> |

**Обед**

|       |                                                         |     |       |       |       |      |       |        |       |       |        |      |       |         |      |      |       |
|-------|---------------------------------------------------------|-----|-------|-------|-------|------|-------|--------|-------|-------|--------|------|-------|---------|------|------|-------|
| 7/19  | Салат из моркови, сахара и изюма, с растительным маслом | 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 | 1,69 | 0,05 | 4,47  |
| 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  |
| 10/6  | Котлета рыбная (филе минтая) с отрубями                 | 100 | 18,30 | 14,30 | 16,90 | 8,07 | 6,10  | 251,00 | 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 | 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'** **930** **35,94** **18,25** **33,36** **22,90** **94,97** **929,43** **178,29** **202,60** **616,57** **9,85** **41,52** **3066,82** **11,36** **0,86** **35,60**

**Итого за день** **52,18** **28,00** **59,44** **24,42** **143,59** **1477,86** **589,53** **269,40** **971,79** **13,39** **185,47** **3247,68** **12,82** **1,03** **38,86**

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 42,00

Выполнение, % 96,63 0,00 107,68 0,00 107,50 90,56 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 104,80 0,00 103,50 98,50

Содержание, % от калорийности

12,00

36,00

52,00

Соотношение Б:Ж:У

1:1,4:4,4

Соотношение Са:Р

1:1,4

Четверг, первая неделя

**Завтрак**

|                           |                                         |            |              |              |              |              |              |               |               |              |               |             |              |               |             |             |              |
|---------------------------|-----------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|---------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|
| 9/6                       | Фрикасе из филе бедра в сметанном соусе | 100        | 13,00        | 17,00        | 14,00        | 4,00         | 2,60         | 192,00        | 34,57         | 19,68        | 125,93        | 1,26        | 22,68        | 295,08        | 2,66        | 0,05        | 0,71         |
| 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        |
| <b>Итого за 'Завтрак'</b> |                                         | <b>650</b> | <b>23,19</b> | <b>23,63</b> | <b>25,17</b> | <b>15,18</b> | <b>91,91</b> | <b>653,85</b> | <b>110,09</b> | <b>71,86</b> | <b>341,84</b> | <b>6,89</b> | <b>50,01</b> | <b>658,62</b> | <b>6,76</b> | <b>0,29</b> | <b>21,82</b> |

**Обед**

|      |                                                                |     |       |       |       |      |       |        |       |       |        |      |       |         |      |      |       |
|------|----------------------------------------------------------------|-----|-------|-------|-------|------|-------|--------|-------|-------|--------|------|-------|---------|------|------|-------|
| 7/35 | Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом | 100 | 1,74  | 0,00  | 8,91  | 6,00 | 11,09 | 131,52 | 44,98 | 20,62 | 0,65   | 0,70 | 0,00  | 1800,00 | 2,56 | 0,05 | 38,02 |
| 6/65 | Суп-пюре из разных овощей с гренками                           | 250 | 4,11  | 1,03  | 4,77  | 0,37 | 59,23 | 143,13 | 72,26 | 26,82 | 81,75  | 1,01 | 27,06 | 0,47    | 2,73 | 0,05 | 8,01  |
| 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 | 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'** **900** **26,70** **12,71** **34,75** **9,76** **153,69** **902,47** **179,83** **120,87** **375,70** **8,16** **27,06** **1997,45** **9,13** **0,60** **55,94**

**Итого за день** **49,89** **36,34** **59,92** **24,94** **245,60** **1556,32** **289,92** **192,73** **717,54** **15,05** **77,07** **2656,07** **15,89** **0,89** **77,76**

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 42,00

Выполнение, % 100,80 0,00 108,55 0,00 106,88 108,40 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 100,45 0,00 107,50 100,80

Содержание, % от калорийности 17,00 28,00 55,00

Соотношение Б:Ж:У 1,4:1:4,5

Соотношение Са:Р 1:1,5

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        | 135,65        | 7,89          | 89,19         | 0,38        | 64,68         | 73,80         | 0,37        | 0,03        | 0,10        |
| 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        |
| <b>Итого за 'Завтрак'</b> |                                                                            | <b>575</b> | <b>22,06</b> | <b>12,51</b> | <b>25,10</b> | <b>3,63</b> | <b>110,73</b> | <b>742,65</b> | <b>542,56</b> | <b>132,84</b> | <b>557,45</b> | <b>4,71</b> | <b>151,28</b> | <b>186,97</b> | <b>1,76</b> | <b>0,36</b> | <b>8,09</b> |

**Обед**

|      |                                                         |     |       |       |       |      |       |        |       |       |        |      |       |        |      |      |      |
|------|---------------------------------------------------------|-----|-------|-------|-------|------|-------|--------|-------|-------|--------|------|-------|--------|------|------|------|
| 7/80 | Салат из отварной свеклы с сол. огурцом и куриным яйцом | 100 | 1,29  | 0,00  | 5,97  | 5,97 | 7,97  | 86,23  | 30,76 | 18,34 | 35,44  | 1,12 | 0,00  | 125,02 | 3,30 | 0,06 | 2,41 |
| 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 свининой                         | 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** **31,70** **22,49** **36,20** **24,05** **114,14** **1033,19** **138,53** **147,16** **515,72** **7,95** **47,74** **904,29** **13,42** **0,45** **26,58**

**Итого за день** **53,76** **35,00** **61,30** **27,68** **224,87** **1775,84** **681,09** **280,00** **1073,17** **12,66** **199,02** **1091,26** **15,18** **0,81** **34,67**

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 42,00

Выполнение, % 99,56 0,00 111,05 0,00 97,85 108,81 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 121,25 0,00 50,63 100,85

Содержание, % от калорийности 15,00 31,00 54,00

Соотношение Б:Ж:У 1,1:1:4

Соотношение Са:Р 1:1,5

## Завтрак

[illegible]

## Завтрак

## Обед

**Итого за 'Обед'**

|                                  |       |        |       |        |        |        |      |        |      |        |      |        |      |        |
|----------------------------------|-------|--------|-------|--------|--------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|
| Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 | 51,80 | ± 0,00 | 55,20 | ± 0,00 | 222,20 | ± 1,00 | 1,00 | ± 0,00 | 0,00 | ± 0,00 | 0,00 | ± 0,00 | 1,60 | ± 0,00 |
|----------------------------------|-------|--------|-------|--------|--------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|

|               |        |      |        |      |        |        |      |      |      |      |      |        |      |        |        |
|---------------|--------|------|--------|------|--------|--------|------|------|------|------|------|--------|------|--------|--------|
| Выполнение, % | 106,54 | 0,00 | 100,87 | 0,00 | 108,19 | 100,87 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 107,23 | 0,00 | 109,35 | 107,65 |
|---------------|--------|------|--------|------|--------|--------|------|------|------|------|------|--------|------|--------|--------|

|                               |       |       |       |
|-------------------------------|-------|-------|-------|
| Содержание, % от калорийности | 16,00 | 44,00 | 41,00 |
|-------------------------------|-------|-------|-------|

Соотношение Б:Ж:У 1:1,2:2,6

|                  |       |
|------------------|-------|
| Соотношение Са:Р | 1:1,5 |
|------------------|-------|

## Завтрак

## Обед

**Итого за 'Обед'**

[illegible]

## Завтрак

[illegible]

Пятница, 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        | 64,68         | 73,80         | 0,37        | 0,03        | 0,10        |
| 2/61-1                    | Каша жидкая молочная рисовая с маслом и яблоками                           | 250        | 8,67         | 6,12         | 10,27        | 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                                                             | 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        |
| 11/59                     | 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        |
| <b>Итого за 'Завтрак'</b> |                                                                            | <b>560</b> | <b>16,59</b> | <b>11,10</b> | <b>26,88</b> | <b>0,89</b> | <b>92,20</b> | <b>676,65</b> | <b>463,37</b> | <b>74,57</b> | <b>403,62</b> | <b>2,18</b> | <b>145,28</b> | <b>175,65</b> | <b>1,02</b> | <b>0,18</b> | <b>3,83</b> |

**Обед**

|       |                                                |     |       |       |       |      |       |        |       |       |        |      |       |        |      |      |      |
|-------|------------------------------------------------|-----|-------|-------|-------|------|-------|--------|-------|-------|--------|------|-------|--------|------|------|------|
| 7/19  | 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  | 536,44 | 2,96 | 0,04 | 4,47 |
| 6/75  | Борщ с морской капустой и со сметаной          | 250 | 5,31  | 3,21  | 10,73 | 8,00 | 16,16 | 176,44 | 50,08 | 49,84 | 80,93  | 3,42 | 7,32  | 411,80 | 1,99 | 0,22 | 8,23 |
| 8/26  | Котлеты мясные (говядина, свинина) с отрубями  | 100 | 14,07 | 12,98 | 17,09 | 2,36 | 20,00 | 321,00 | 14,49 | 25,06 | 146,12 | 1,99 | 0,00  | 0,00   | 1,93 | 0,33 | 0,11 |
| 5/54  | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным | 180 | 6,73  | 0,00  | 7,29  | 7,29 | 42,44 | 261,71 | 14,60 | 9,49  | 51,31  | 0,96 | 0,00  | 0,00   | 3,98 | 0,08 | 0,00 |
| 11/15 | Кисель витаминизированный "Витошка"            | 200 | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00 | 18,63 | 71,53  | 0,15  | 0,00  | 0,00   | 0,01 | 78,00 | 0,00   | 0,00 | 0,15 | 4,82 |
| -     | 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 | 20,85 | 96,69  | 17,5  | 23,5  | 79     | 1,95 | 0     | 0,5    | 0,7  | 0,09 | 0    |

**Итого за 'Обед' 920 33,35 16,19 41,17 23,71 148,48 1103,51 134,94 160,63 469,78 10,52 85,32 949,14 12,12 0,99 17,63**

**Итого за день 49,94 27,29 68,05 24,60 240,68 1780,15 598,31 235,20 873,40 12,70 230,60 1124,79 13,14 1,17 21,46**

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, % 104,78 0,00 108,23 0,00 104,73 109,08 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 124,98 0,00 100,56 107,35

Содержание, % от калорийности 20,00 26,00 54,00

Соотношение Б:Ж:У 1,8:1:4,7

Соотношение Са:Р 1:2,5

**Итого за период 561,54 90,49 603,71 51,81 2232,27 17491,49 1487,65 630,88 2445,30 38,36 698,06 5284,64 31,11 111,30 490,51**

**Среднее за период 56,15 9,05 60,37 5,18 223,23 1749,15 148,77 63,09 244,53 3,84 69,81 528,46 3,11 11,13 49,05**

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, % 103,99 0,00 109,37 0,00 97,14 107,18 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 106,45 0,00 100,56 116,79

Содержание, % от калорийности 388,10 918,38