

Утверждаю

Директор ООО "Комфорт"

Поматилов С.С.



Согласовано

Директора МАОУ СОШ № 181

и.о. Прокопеня С.В.



Примерное 2-х разовое меню на 10 дней для общеобразовательных учреждений  
города Екатеринбурга (все районы города) в 2025-2026 учебном году

(возрастная группа с 12 лет и старше)

Период действия меню: с 01.09.2026-16.11.2026

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

| №                          | Наименование блюда                                                           | Выход, г | Белки, г  |             | Жиры, г |              | Углево-ды, г | ЭЦ, ккал |
|----------------------------|------------------------------------------------------------------------------|----------|-----------|-------------|---------|--------------|--------------|----------|
|                            |                                                                              |          | всего     | в т.ч. жив. | всего   | в т.ч. раст. |              |          |
| Понедельник, первая неделя |                                                                              |          |           |             |         |              |              |          |
| Завтрак                    |                                                                              |          |           |             |         |              |              |          |
| 1/57                       | Бутерброд с сыром и маслом сливочным на батоне витаминизированном 20/15/15 г | 50       | 4,98      | 3,49        | 11,60   | 0,16         | 10,28        | 166,36   |
| 2/71                       | Каша молочная "Дружба" (греча, рис) с маслом сливочным                       | 250      | 14,60     | 3,60        | 11,36   | 1,62         | 49,50        | 352,40   |
| 12/8                       | Соус из голубики                                                             | 30       | 0,19      | 0,00        | 0,12    | 0,12         | 12,27        | 48,19    |
| 11/54                      | Чай лимонный                                                                 | 200      | 0,10      | 2,90        | 0,00    | 0,60         | 4,60         | 96,00    |
| -                          | Хлеб ржаной                                                                  | 30       | 2,00      | 0,00        | 0,40    | 0,24         | 10,00        | 58,00    |
|                            | Итого за 'Завтрак'                                                           | 560      | 21,87     | 9,99        | 23,48   | 2,74         | 86,65        | 720,95   |
| Обед                       |                                                                              |          |           |             |         |              |              |          |
| 7/59                       | Салат из свежих томатов с растительным маслом                                | 100      | 1,01      | 0,00        | 5,06    | 6,06         | 4,79         | 76,75    |
| 7/57                       | Суп картофельный с бобовыми                                                  | 250      | 10,63     | 2,91        | 7,77    | 3,20         | 25,16        | 212,60   |
| 8/84                       | Печень по-строгановски                                                       | 100      | 10,30     | 11,78       | 13,77   | 6,36         | 28,30        | 205,30   |
| 5/54                       | Макаронные изделия отварные                                                  | 180      | 3,58      | 0,05        | 5,80    | 0,71         | 29,44        | 176,50   |
| 11/53                      | Напиток из плодов шиповника                                                  | 200      | 0,24      | 0,00        | 0,05    | 0,06         | 0,30         | 55,61    |
| -                          | Хлеб пшеничный витаминизированный                                            | 50       | 3,30      | 0,00        | 0,30    | 0,24         | 23,40        | 112,00   |
| -                          | Хлеб ржаной                                                                  | 50       | 3,30      | 0,00        | 0,30    | 0,24         | 23,40        | 112,00   |
|                            | Итого за 'Обед'                                                              | 930      | 32,36     | 14,74       | 33,05   | 16,87        | 134,79       | 950,76   |
|                            | Итого за день                                                                |          | 54,23     | 24,73       | 56,53   | 19,61        | 221,44       | 1671,71  |
|                            | Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше) в пересчете на 60 %           |          | 54,00     | 0,00        | 55,20   | 0,00         | 229,80       | 1632,00  |
|                            | Выполнение, %                                                                |          | 102,30    | 0,00        | 100,50  | 0,00         | 104,00       | 103,40   |
|                            | 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**

|                           |                                                      |            |              |              |              |              |              |               |
|---------------------------|------------------------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| 9/16                      | Фрикаделька "Школьная" куриная (филе бедра, свинина) | 100        | 9,70         | 15,74        | 12,40        | 2,34         | 8,26         | 189,40        |
| 5\78                      | Булгур с овощами                                     | 180        | 6,63         | 6,63         | 9,76         | 9,76         | 40,60        | 283,20        |
| 11/56                     | Чай с сахаром                                        | 200        | 0,18         | 0,00         | 0,04         | 0,05         | 13,75        | 53,14         |
| -                         | Хлеб пшеничный витаминизированный                    | 50         | 3,30         | 0,00         | 0,60         | 0,60         | 20,85        | 96,69         |
| -                         | Хлеб ржаной                                          | 30         | 2,00         | 0,00         | 0,40         | 0,24         | 10,00        | 58,00         |
| -                         | Фрукт свежий                                         | 130        | 0,52         | 0,00         | 0,52         | 0,52         | 15,08        | 63,28         |
| <b>Итого за 'Завтрак'</b> |                                                      | <b>560</b> | <b>21,81</b> | <b>22,37</b> | <b>23,20</b> | <b>12,99</b> | <b>93,46</b> | <b>680,43</b> |

**Обед**

|       |                                               |     |       |       |       |      |       |        |
|-------|-----------------------------------------------|-----|-------|-------|-------|------|-------|--------|
| 7/23  | Салат из свежих огурцов с растительным маслом | 100 | 0,74  | 0,00  | 5,97  | 5,97 | 3,22  | 67,54  |
| 6/51  | Борщ с капустой и картофелем со сметаной      | 250 | 5,55  | 3,05  | 5,89  | 8,04 | 17,95 | 187,96 |
| 8/35  | Жаркое по домашнему со свиной                 | 250 | 20,30 | 19,36 | 18,56 | 9,83 | 50,70 | 420,10 |
| 11/17 | Кисель из ягод                                | 200 | 0,10  | 0,00  | 0,00  | 0,06 | 27,00 | 105,50 |
| -     | Хлеб пшеничный витаминизированный             | 50  | 0,24  | 0,00  | 0,05  | 0,06 | 14,07 | 55,61  |
| -     | Хлеб ржаной                                   | 50  | 3,30  | 0,00  | 0,30  | 0,24 | 23,40 | 112,00 |

**Итого за 'Обед'**

**900      30,23      22,41      30,77      24,20      136,34      948,71**

**Итого за день**

**52,04      44,78      53,97      37,19      229,80      1629,14**

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше) в пересчете на 60 %

54,00      0,00      55,20      0,00      229,80      1632,00

Выполнение, %

100,89      0,00      104,32      0,00      100,00      99,82

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**

|       |                                                                              |            |              |              |              |             |              |               |
|-------|------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|
| 1/57  | Бутерброд с сыром и маслом сливочным на батоне витаминизированном 20/15/15 г | 50         | 4,98         | 3,49         | 9,60         | 0,16        | 10,28        | 166,36        |
| 2/57  | Каша ячневая молочная с маслом сливочным                                     | 250        | 10,61        | 6,12         | 10,17        | 2,27        | 37,90        | 276,50        |
| 12/5  | Соус из брусники                                                             | 30         | 0,19         | 0,00         | 0,12         | 0,12        | 12,26        | 48,19         |
| 11/59 | Кофейный напиток                                                             | 200        | 3,64         | 2,90         | 2,73         | 0,60        | 24,19        | 129,57        |
| -     | Хлеб ржаной                                                                  | 30         | 2,00         | 0,00         | 0,40         | 0,24        | 10,00        | 58,00         |
|       | <b>Итого за 'Завтрак'</b>                                                    | <b>560</b> | <b>21,42</b> | <b>12,51</b> | <b>23,02</b> | <b>3,51</b> | <b>94,63</b> | <b>678,62</b> |

**Обед**

|       |                                                          |     |       |       |       |      |       |        |
|-------|----------------------------------------------------------|-----|-------|-------|-------|------|-------|--------|
| 7/12  | Салат из моркови с сахаром и растительным маслом         | 100 | 1,15  | 0,00  | 4,98  | 4,98 | 16,03 | 107,37 |
| 6/63  | Суп с макаронными изделиями                              | 250 | 9,00  | 3,89  | 8,60  | 3,83 | 25,80 | 236,50 |
| 10/14 | Котлета "Флотская" из филе минтая панированная в сухарях | 100 | 10,30 | 16,10 | 13,20 | 5,30 | 9,80  | 186,40 |
| 5/58  | Пюре картофельное                                        | 180 | 3,94  | 0,90  | 5,11  | 0,56 | 23,01 | 170,20 |
| 11/5  | Напиток из черноплодой рябины                            | 200 | 0,18  | 0,00  | 0,07  | 0,07 | 14,30 | 42,36  |
| -     | Хлеб пшеничный витаминизированный                        | 50  | 3,30  | 0,00  | 0,30  | 0,24 | 23,40 | 112,00 |
| -     | Хлеб ржаной                                              | 50  | 3,30  | 0,00  | 0,30  | 0,24 | 23,40 | 112,00 |

**Итого за 'Обед'****930****31,17****20,89****32,56****15,22****135,74****966,83****Итого за день****52,59****20,89****55,58****15,22****230,37****1645,45**

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше) в пересчете на 60 %

54,00

0,00

55,20

0,00

229,80

1632,00

Выполнение, %

97,39

0,00

100,69

0,00

107,50

100,82

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**

|       |                                   |     |       |      |       |      |       |        |
|-------|-----------------------------------|-----|-------|------|-------|------|-------|--------|
| 9/20  | Бедро куриное запеченное          | 100 | 12,80 | 2,35 | 13,50 | 0,16 | 10,70 | 188,00 |
| 5/54  | Макаронные изделия отварные       | 180 | 4,30  | 5,83 | 5,80  | 1,57 | 49,15 | 290,40 |
| 11/75 | Чай с шиповником                  | 200 | 0,19  | 0,00 | 0,12  | 0,12 | 12,26 | 48,19  |
| -     | Хлеб пшеничный витаминизированный | 50  | 3,00  | 2,90 | 3,20  | 0,60 | 14,40 | 96,00  |
| -     | Хлеб ржаной                       | 30  | 2,00  | 0,00 | 0,40  | 0,24 | 10,00 | 58,00  |

**Итого за 'Завтрак'**

**560 22,29 11,08 23,02 2,69 96,51 680,59**

**Обед**

|      |                                                                      |     |       |       |       |      |       |        |
|------|----------------------------------------------------------------------|-----|-------|-------|-------|------|-------|--------|
| 7/53 | Салат из свежих огурцов и томатов с маслом растительным              | 100 | 1,67  | 0,00  | 6,01  | 6,01 | 9,69  | 95,93  |
| 6/70 | Рассольник Ленинградский со сметаной                                 | 250 | 5,60  | 3,05  | 7,80  | 8,04 | 42,36 | 227,60 |
| 8/14 | Котлета мясная (свинина, говядина) с отрубями панированная в сухарях | 100 | 16,50 | 11,68 | 13,40 | 2,12 | 8,80  | 153,60 |
| 5/15 | Капуста тушеная                                                      | 180 | 3,25  | 0,05  | 4,82  | 0,71 | 26,50 | 166,50 |
| 11/1 | Напиток ассорти из ягод                                              | 200 | 0,14  | 0,00  | 0,10  | 0,10 | 0,12  | 83,96  |
| -    | Хлеб пшеничный витаминизированный                                    | 50  | 3,30  | 0,00  | 0,30  | 0,24 | 23,40 | 112,00 |
| -    | Хлеб ржаной                                                          | 50  | 3,30  | 0,00  | 0,30  | 0,24 | 23,40 | 112,00 |

**Итого за 'Обед'**

**930 33,76 14,78 32,73 17,46 134,27 951,60**

**Итого за день**

**56,05 25,86 55,75 20,15 230,78 1632,19**

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше) в пересчете на 60 %

54,00 0,00 55,20 0,00 229,80 1632,00

Выполнение, %

100,80 0,00 101,00 0,00 100,43 108,40

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**

|                           |                                                         |            |              |              |              |             |              |               |
|---------------------------|---------------------------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|
| 1/50                      | Бутерброд с маслом на батоне витаминизированном 20/10 г | 30         | 3,76         | 2,27         | 3,05         | 0,16        | 15,15        | 112,30        |
| 4/56                      | Омлет натуральный с маслом сливочным                    | 200        | 16,39        | 18,39        | 19,70        | 3,61        | 41,30        | 392,30        |
| 11/56                     | Чай "Каркаде" с сахаром                                 | 200        | 0,18         | 0,00         | 0,04         | 0,05        | 13,75        | 53,14         |
| -                         | Хлеб ржаной                                             | 30         | 2,00         | 0,00         | 0,40         | 0,24        | 10,00        | 58,00         |
| -                         | Фрукт свежий                                            | 130        | 0,52         | 0,00         | 0,52         | 0,52        | 15,08        | 63,28         |
| <b>Итого за 'Завтрак'</b> |                                                         | <b>590</b> | <b>22,85</b> | <b>20,66</b> | <b>23,71</b> | <b>4,58</b> | <b>95,28</b> | <b>679,02</b> |

**Обед**

|      |                                                                 |     |       |       |       |      |       |        |
|------|-----------------------------------------------------------------|-----|-------|-------|-------|------|-------|--------|
| 7/13 | Салат из белокочанной капусты с кукурузой и растительным маслом | 100 | 2,30  | 0,00  | 6,01  | 6,01 | 4,01  | 72,15  |
| 6/65 | Суп-пюре из разных овощей                                       | 250 | 4,11  | 1,03  | 4,77  | 0,37 | 26,50 | 213,50 |
| 6/66 | Гренки                                                          | 10  | 1,13  | 0,00  | 0,11  | 0,13 | 7,42  | 35,27  |
| 9/17 | Плов из птицы (филе бедра куриного) с куркумой                  | 250 | 17,50 | 16,10 | 15,60 | 5,30 | 42,30 | 265,70 |
| 11/7 | Напиток из вишни                                                | 200 | 3,94  | 0,90  | 5,11  | 0,56 | 27,50 | 170,20 |
| -    | Хлеб пшеничный витаминизированный                               | 50  | 0,14  | 0,00  | 0,10  | 0,10 | 1,50  | 83,96  |
| -    | Хлеб ржаной                                                     | 50  | 3,30  | 0,00  | 0,30  | 0,24 | 23,40 | 112,00 |

**Итого за 'Обед'**

**910      32,42      18,03      32,00      12,71      132,63      952,77**

**Итого за день**

**55,27      38,69      55,71      17,29      227,91      1631,79**

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше) в пересчете на 60 %

54,00      0,00      55,20      0,00      229,80      1632,00

Выполнение, %

102,34      0,00      100,93      0,00      99,18      99,99

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**

|                           |                                                                              |            |              |             |              |             |              |               |
|---------------------------|------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|--------------|-------------|--------------|---------------|
| 1/57                      | Бутерброд с сыром и маслом сливочным на батоне витаминизированном 20/15/15 г | 50         | 5,02         | 3,53        | 15,15        | 0,16        | 10,34        | 198,73        |
| 2/64                      | Каша жидкая пшеничная с маслом сливочным                                     | 250        | 15,50        | 5,63        | 8,10         | 2,09        | 52,60        | 332,50        |
| 12/8                      | Соус из голубики                                                             | 30         | 0,14         | 0,00        | 0,09         | 0,09        | 9,20         | 36,14         |
| 11/12                     | Чай с молоком                                                                | 200        | 0,24         | 0,00        | 0,05         | 0,06        | 14,07        | 55,61         |
| -                         | Хлеб ржаной                                                                  | 30         | 2,00         | 0,00        | 0,40         | 0,24        | 10,00        | 58,00         |
| <b>Итого за 'Завтрак'</b> |                                                                              | <b>560</b> | <b>22,90</b> | <b>9,16</b> | <b>23,79</b> | <b>2,64</b> | <b>96,21</b> | <b>680,98</b> |

**Обед**

|      |                                               |     |       |       |       |      |       |        |
|------|-----------------------------------------------|-----|-------|-------|-------|------|-------|--------|
| 7/59 | Салат из свежих томатов с растительным маслом | 100 | 1,01  | 0,00  | 5,06  | 6,06 | 4,79  | 76,75  |
| 6/73 | Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной  | 250 | 5,44  | 3,21  | 9,20  | 7,07 | 12,32 | 310,20 |
| 8/3  | Азу из свинины                                | 100 | 13,80 | 19,44 | 13,40 | 8,98 | 12,00 | 260,30 |
| 5/74 | Каша гречневая рассыпчатая с овощами          | 180 | 5,70  | 0,06  | 4,20  | 2,32 | 48,60 | 293,10 |
| 11/1 | Напиток ассорти из ягод                       | 200 | 0,14  | 0,00  | 0,10  | 0,10 | 11,60 | 83,96  |
| -    | Хлеб пшеничный витаминизированный             | 50  | 3,30  | 0,00  | 0,30  | 0,24 | 23,40 | 112,00 |
| -    | Хлеб ржаной                                   | 50  | 3,30  | 0,00  | 0,30  | 0,24 | 23,40 | 112,00 |

**Итого за 'Обед'**

**930      32,69      22,71      32,56      25,01      136,11      955,22**

**Итого за день**

**55,59      22,71      56,35      25,01      232,32      1636,20**

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше) в пересчете на 60 %

54,00      0,00      55,20      0,00      229,80      1632,00

Выполнение, %

100,50      0,00      102,08      0,00      101,10      100,26

Содержание, % от калорийности

16,00      34,00      49,00

Соотношение Б:Ж:У

1,1:1:3,3

Соотношение Са:Р

1:1,6

**Завтрак**

|       |                                                                              |            |              |              |              |             |              |               |
|-------|------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|
| 1/57  | Бутерброд с сыром и маслом сливочным на батоне витаминизированном 20/15/15 г | 50         | 5,98         | 3,49         | 11,60        | 0,16        | 23,12        | 166,36        |
| 2/5   | Каша молочная Ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным                        | 250        | 13,63        | 5,83         | 11,03        | 0,00        | 56,85        | 322,50        |
| 12/5  | Соус из брусники                                                             | 30         | 0,00         | 0,00         | 0,00         | 0,09        | 1,20         | 36,14         |
| 11/54 | Чай лимонный                                                                 | 200        | 0,10         | 2,90         | 0,00         | 0,60        | 4,60         | 96,00         |
| -     | Хлеб ржаной                                                                  | 30         | 2,00         | 0,00         | 0,40         | 0,24        | 10,00        | 58,00         |
|       | <b>Итого за 'Завтрак'</b>                                                    | <b>560</b> | <b>21,71</b> | <b>12,22</b> | <b>23,03</b> | <b>1,09</b> | <b>95,77</b> | <b>679,00</b> |

**Обед**

|      |                                                        |     |       |       |       |      |       |        |
|------|--------------------------------------------------------|-----|-------|-------|-------|------|-------|--------|
| 7/34 | Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом | 100 | 3,80  | 0,00  | 6,81  | 4,81 | 6,23  | 96,40  |
| 6/57 | Суп картофельный с бобовыми                            | 250 | 6,60  | 2,91  | 7,77  | 3,20 | 32,50 | 302,60 |
| 9/66 | Жаркое по домашнему с птицей (филе бедра)              | 250 | 15,90 | 14,30 | 18,45 | 8,07 | 53,40 | 264,30 |
| 11/7 | Напиток из вишни                                       | 200 | 0,14  | 0,00  | 0,10  | 0,10 | 0,60  | 83,96  |
| -    | Хлеб пшеничный витаминизированный                      | 50  | 3,30  | 0,00  | 0,30  | 0,24 | 23,40 | 112,00 |
| -    | Хлеб ржаной                                            | 50  | 3,30  | 0,00  | 0,30  | 0,24 | 23,40 | 112,00 |

|                                                                    |            |              |              |              |              |               |                |
|--------------------------------------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| <b>Итого за 'Обед'</b>                                             | <b>900</b> | <b>33,04</b> | <b>17,21</b> | <b>33,73</b> | <b>16,66</b> | <b>139,53</b> | <b>971,26</b>  |
| <b>Итого за день</b>                                               |            | <b>54,75</b> | <b>29,43</b> | <b>56,76</b> | <b>17,75</b> | <b>235,30</b> | <b>1650,27</b> |
| Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше) в пересчете на 60 % |            | 54,00        | 0,00         | 55,20        | 0,00         | 229,80        | 1632,00        |
| Выполнение, %                                                      |            | 106,54       | 0,00         | 100,87       | 0,00         | 102,39        | 100,87         |
| Содержание, % от калорийности                                      |            | 16,00        |              | 44,00        |              | 41,00         |                |
| Соотношение Б:Ж:У                                                  |            | 1:1,2:2,6    |              |              |              |               |                |
| Соотношение Са:Р                                                   |            | 1:1,5        |              |              |              |               |                |

Среда, вторая неделя

**Завтрак**

|                           |                                       |            |              |              |              |              |              |               |
|---------------------------|---------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| 9\19                      | Голень куриная панированная в сухарях | 100        | 11,20        | 16,13        | 13,25        | 8,19         | 18,20        | 229,50        |
| 5\78                      | Булгур с овощами                      | 180        | 6,63         | 6,63         | 9,76         | 9,76         | 45,60        | 302,10        |
| 11\56                     | Чай с сахаром                         | 200        | 0,18         | 0,00         | 0,04         | 0,05         | 13,75        | 53,14         |
| -                         | Хлеб пшеничный витаминизированный     | 50         | 1,32         | 0,00         | 0,24         | 0,24         | 8,34         | 38,68         |
| -                         | Хлеб ржаной                           | 30         | 2,00         | 0,00         | 0,40         | 0,24         | 10,00        | 58,00         |
| -                         | Фрукт свежий                          | 130        | 0,52         | 0,00         | 0,52         | 0,52         | 15,08        | 63,28         |
| <b>Итого за 'Завтрак'</b> |                                       | <b>690</b> | <b>21,33</b> | <b>22,76</b> | <b>23,69</b> | <b>18,48</b> | <b>95,89</b> | <b>681,41</b> |

**Обед**

|       |                                                  |     |       |       |       |       |       |        |
|-------|--------------------------------------------------|-----|-------|-------|-------|-------|-------|--------|
| 7\83  | Салат из моркови, сахара и изюма                 | 100 | 1,30  | 0,00  | 4,98  | 4,98  | 13,72 | 98,78  |
| 6\56  | Суп из овощей                                    | 250 | 6,10  | 2,91  | 4,40  | 3,20  | 39,15 | 192,78 |
| 8\16  | Тефтелька мясная с рисом (свинина, филе куриное) | 100 | 10,30 | 13,20 | 15,20 | 16,20 | 4,40  | 138,50 |
| 5\54  | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным   | 180 | 6,73  | 0,00  | 7,29  | 7,29  | 29,50 | 246,20 |
| 11\53 | Напиток из плодов шиповника                      | 200 | 0,20  | 0,00  | 0,10  | 0,05  | 0,50  | 56,00  |
| -     | Хлеб пшеничный витаминизированный                | 50  | 3,30  | 0,00  | 0,30  | 0,24  | 23,40 | 112,00 |
| -     | Хлеб ржаной                                      | 50  | 3,30  | 0,00  | 0,30  | 0,24  | 23,40 | 112,00 |

**Итого за 'Обед'**

**930 31,23 16,11 32,57 32,20 134,07 956,26**

**Итого за день**

**52,56 38,87 56,26 50,68 229,96 1637,67**

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше) в пересчете на 60 %

54,00 0,00 55,20 0,00 229,80 1632,00

Выполнение, %

108,78 0,00 103,45 0,00 100,07 100,35

Содержание, % от калорийности

34,00 53,00

Соотношение Б:Ж:У

1:1,2:4,1

Соотношение Са:Р

1:4,4

**Завтрак**

|                           |                                                                              |            |              |              |              |             |              |               |
|---------------------------|------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|
| 1/55                      | Бутерброд с сыром и маслом сливочным на батоне витаминизированном 20/15/15 г | 50         | 5,02         | 3,53         | 8,45         | 0,16        | 10,34        | 198,73        |
| 2/61-1                    | Каша жидкая молочная рисовая с маслом и яблоками                             | 250        | 13,21        | 6,12         | 13,03        | 0,37        | 44,61        | 243,02        |
| 12/5                      | Соус из брусники                                                             | 30         | 0,00         | 0,00         | 0,00         | 0,09        | 1,20         | 36,14         |
| 11/59                     | Кофейный напиток                                                             | 200        | 1,39         | 1,45         | 1,10         | 0,00        | 16,65        | 78,95         |
| -                         | Хлеб ржаной                                                                  | 30         | 2,00         | 0,00         | 0,40         | 0,24        | 10,00        | 58,00         |
| <b>Итого за 'Завтрак'</b> |                                                                              | <b>690</b> | <b>22,14</b> | <b>11,10</b> | <b>23,50</b> | <b>1,38</b> | <b>97,88</b> | <b>678,13</b> |

**Обед**

|                        |                                                                |            |              |              |              |              |               |               |
|------------------------|----------------------------------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| 7/42                   | Салат из белокочанной капусты с томатами и маслом растительным | 100        | 1,40         | 0,00         | 6,00         | 5,00         | 4,00          | 80,00         |
| 6/63                   | Суп с макаронными изделиями                                    | 250        | 6,40         | 3,89         | 6,30         | 3,83         | 58,00         | 146,20        |
| 10/5                   | Филе минтая тушенное с овощами                                 | 100        | 13,40        | 16,21        | 13,45        | 8,98         | 13,45         | 300,50        |
| 5/58                   | Пюре картофельное                                              | 180        | 3,94         | 0,90         | 5,11         | 0,56         | 15,40         | 146,20        |
| 11/54                  | Чай лимонный с сахаром                                         | 200        | 0,24         | 0,00         | 0,05         | 0,06         | 0,30          | 55,61         |
| -                      | Хлеб пшеничный витаминизированный                              | 50         | 3,30         | 0,00         | 0,30         | 0,24         | 23,40         | 112,00        |
| -                      | Хлеб ржаной                                                    | 50         | 3,30         | 0,00         | 0,30         | 0,24         | 23,40         | 112,00        |
| <b>Итого за 'Обед'</b> |                                                                | <b>930</b> | <b>31,98</b> | <b>21,00</b> | <b>31,51</b> | <b>18,91</b> | <b>137,95</b> | <b>952,51</b> |

**Итого за день**

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше) в пересчете на 60 %

Выполнение, %

Содержание, % от калорийности

Соотношение Б:Ж:У

Соотношение Са:Р

|              |              |              |              |               |                |
|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| <b>54,12</b> | <b>21,00</b> | <b>55,01</b> | <b>18,91</b> | <b>235,83</b> | <b>1630,64</b> |
| 54,00        | 0,00         | 55,20        | 0,00         | 229,80        | 1632,00        |
| 106,45       | 0,00         | 103,54       | 0,00         | 58,50         | 58,41          |
| 15,00        |              | 36,00        |              | 49,00         |                |
| 1:1,1:3,4    |              |              |              |               |                |
| 1:2,4        |              |              |              |               |                |

Пятница, вторая неделя

**Завтрак**

|                           |                                   |            |              |              |              |             |              |               |
|---------------------------|-----------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|
| 3/9                       | Запеканка (сырники) творожная     | 200        | 13,50        | 19,90        | 17,10        | 3,10        | 17,99        | 305,90        |
| -                         | Молоко сгущенное                  | 30         | 2,16         | 2,16         | 4,85         | 0,00        | 16,65        | 95,22         |
| 11/17                     | Чай "Каркаде" с сахаром           | 200        | 0,18         | 0,00         | 0,04         | 0,05        | 13,75        | 53,14         |
| -                         | Хлеб пшеничный витаминизированный | 50         | 3,30         | 0,00         | 0,30         | 0,24        | 23,40        | 112,00        |
| -                         | Хлеб ржаной                       | 30         | 2,00         | 0,00         | 0,40         | 0,24        | 10,00        | 58,00         |
| -                         | Фрукт свежий                      | 130        | 0,52         | 0,00         | 0,52         | 0,52        | 15,08        | 63,28         |
| <b>Итого за 'Завтрак'</b> |                                   | <b>640</b> | <b>21,66</b> | <b>22,06</b> | <b>23,21</b> | <b>4,15</b> | <b>96,87</b> | <b>687,54</b> |

**Обед**

|      |                                                                      |     |       |       |       |      |       |        |
|------|----------------------------------------------------------------------|-----|-------|-------|-------|------|-------|--------|
| 7/23 | Салат из свежих огурцов с растительным маслом                        | 100 | 1,31  | 0,00  | 4,00  | 4,00 | 7,64  | 69,94  |
| 6/75 | Борщ с морской капустой и со сметаной                                | 250 | 5,31  | 3,21  | 10,73 | 8,00 | 16,16 | 189,50 |
| 9/18 | Котлета мясная (филе грудки, свинина) панированная в сухарях "АБВГД" | 100 | 14,80 | 12,98 | 13,50 | 8,10 | 8,80  | 184,30 |
| 5/54 | Макаронные изделия отварные                                          | 180 | 3,25  | 0,05  | 4,82  | 0,71 | 35,58 | 199,40 |
| 11/1 | Напиток яблочно-ягодный с сахаром                                    | 200 | 0,40  | 0,00  | 0,10  | 0,00 | 21,50 | 87,00  |
| -    | Хлеб пшеничный витаминизированный                                    | 50  | 3,30  | 0,00  | 0,30  | 0,24 | 23,40 | 112,00 |
| -    | Хлеб ржаной                                                          | 50  | 3,30  | 0,00  | 0,30  | 0,24 | 23,40 | 112,00 |

**Итого за 'Обед'**

**Итого за день**

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше) в пересчете на 60 %

Выполнение, %

Содержание, % от калорийности

Соотношение Б:Ж:У

Соотношение Са:Р

**Итого за период**

**Среднее за период**

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше) в пересчете на 60 %

Выполнение, %

Содержание, % от калорийности

|            |               |              |               |              |                |                 |
|------------|---------------|--------------|---------------|--------------|----------------|-----------------|
| <b>930</b> | <b>31,67</b>  | <b>16,24</b> | <b>33,75</b>  | <b>21,29</b> | <b>136,48</b>  | <b>954,14</b>   |
|            | <b>53,33</b>  | <b>38,30</b> | <b>56,96</b>  | <b>25,44</b> | <b>233,35</b>  | <b>1641,68</b>  |
|            | 54,00         | 0,00         | 55,20         | 0,00         | 229,80         | 1632,00         |
|            | 104,78        | 0,00         | 108,23        | 0,00         | 101,54         | 100,59          |
|            | 20,00         |              | 26,00         |              | 54,00          |                 |
|            | 1,8:1:4,7     |              |               |              |                |                 |
|            | 1:2,5         |              |               |              |                |                 |
|            | <b>518,38</b> | <b>90,49</b> | <b>535,38</b> | <b>51,81</b> | <b>2209,18</b> | <b>17491,49</b> |
|            | <b>51,84</b>  | <b>9,05</b>  | <b>53,54</b>  | <b>5,18</b>  | <b>220,92</b>  | <b>1749,15</b>  |
|            | 54,00         | 0,00         | 55,20         | 0,00         | 229,80         | 1632,00         |
|            | 96,00         | 0,00         | 96,99         | 0,00         | 96,14          | 107,18          |
|            | 358,27        |              | 814,44        |              |                |                 |