Утверждаю

Директор ООО "Комфорт"

Поматилов С.С. _____

Согласовано

Директор МАОУ СОШ № 154

_____ Валамина О.В.

Примерное 2-х разовое меню на 10 дней для общеобразовательных учреждений

города Екатеринбурга (все районы города) в 2025-2026 году

(возрастная группа с 7 до 11 лет)

Период действия меню: с 01.01.2026-31.05.2026

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																
	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
	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
	Соус из голубики	40	0,19	0,00	0,12	0,12	12,27	48,19	9,88	4,93	8,99	0,31	0,00	7,79	0,14	0,00	2,36
	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	7,79	0,01	0,00	2,36
	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**	**15,75**	**5,35**	**20,58**	**2,06**	**80,33**	**578,32**	**249,35**	**119,81**	**328,52**	**4,76**	**106,68**	**137,25**	**1,34**	**0,27**	**5,34**
	Обед																
	Салат из квашеной капусты с зеленью и маслом растительным	80	1,31	0,00	4,00	4,00	7,64	69,94	41,22	13,53	24,63	0,48	0,00	1,90	2,19	0,02	24,15
	Суп картофельный с бобовыми	250	12,44	2,91	7,77	3,20	25,16	208,00	43,14	39,60	106,65	2,47	18,36	1,99	0,22	0,06	5,10
	Печень по-строгановски	100	12,74	11,78	14,22	6,36	38,00	191,04	30,19	14,49	224,31	4,63	0,00	16,00	2,19	0,07	0,92
	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
	Напиток из вишни	200	0,18	0,00	0,05	0,06	5,63	37,58	1,67	0,77	1,29	0,07	0,00	1,32	0,02	0,00	4,40
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,67	14,00	18,80	63,20	1,56	0,00	0,40	0,56	0,08	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	20	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,67	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,08	0
	Итого за 'Обед'	**820**	**34,96**	**14,73**	**30,59**	**14,76**	**128,53**	**784,34**	**157,45**	**113,90**	**527,27**	**11,58**	**38,16**	**44,29**	**6,60**	**0,37**	**34,57**
	Итого за день		**50,71**	**20,08**	**51,17**	**16,82**	**208,86**	**1362,65**	**406,80**	**233,71**	**855,79**	**16,34**	**144,84**	**181,54**	**7,94**	**0,64**	**39,91**
	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, %		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
	Содержание, % от калорийности		19,00		38,00		44,00										
	Соотношение Б:Ж:У		1,1:1:2,7														
	Соотношение Ca:P		1:1,4														

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	150	17,60	17,60	20,97	3,56	2,46	269,70	243,97	22,07	277,75	2,34	277,13	306,68	1,93	0,08	0,32
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**	**23,38**	**19,87**	**24,82**	**4,53**	**54,78**	**518,56**	**362,33**	**49,34**	**385,39**	**6,33**	**302,61**	**342,18**	**2,74**	**0,19**	**13,39**
	Обед																
7/22	Салат из картофеля с солёным огурцом и луком репчатым	80	1,28	0,00	3,97	3,97	7,05	67,96	12,49	13,89	34,56	0,51	0,00	429,15	1,85	0,03	2,08
5/63	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	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**	**33,25**	**16,86**	**31,37**	**16,04**	**168,34**	**906,66**	**103,24**	**117,57**	**432,11**	**6,61**	**53,28**	**719,48**	**6,85**	**0,37**	**10,97**
	Итого за день		**56,63**	**36,73**	**56,19**	**20,57**	**223,12**	**1425,22**	**465,57**	**166,91**	**817,50**	**12,94**	**355,89**	**1061,66**	**9,59**	**0,56**	**24,36**
	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, %		101,58	0,00	105,40	0,00	100,21	98,49	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	212,80	0,00	77,78	100,33
	Содержание, % от калорийности		11,00		40,00		49,00										
	Соотношение Б:Ж:У		1:1,5:4,3														
	Соотношение Ca:P		1:1,7														

Среда, первая неделя

Завтрак

	Котлета куриная (филе куриное)	90	17,19	2,35	2,83	0,16	7,77	125,23	92,51	6,17	64,68	0,33	64,68	73,80	0,37	0,03	0,07
4	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,65	2,26	4,07	0,15	35,42	200,44	96,21	6,42	67,27	0,34	67,27	76,75	0,38	0,03	0,28
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
	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	40	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'	**500**	**29,34**	**7,51**	**10,47**	**1,75**	**73,49**	**514,82**	**310,75**	**55,56**	**281,64**	**2,75**	**143,95**	**172,87**	**1,38**	**0,16**	**0,87**
	Обед																
9	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
1	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
6	Котлеты из рыбы (филе минтая) с отрубями	90	16,40	11,44	15,20	6,46	5,50	327,07	16,80	0,40	0,00	2,13	0,00	603,00	3,21	0,32	0,20
8	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
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'	**850**	**31,82**	**15,24**	**28,12**	**18,40**	**81,19**	**922,94**	**150,23**	**128,53**	**358,69**	**8,42**	**41,52**	**2543,97**	**10,13**	**0,74**	**20,11**
	Итого за день		**61,16**	**22,75**	**38,59**	**20,15**	**154,68**	**1437,75**	**460,98**	**184,09**	**640,33**	**11,17**	**185,47**	**2716,84**	**11,51**	**0,90**	**20,98**
	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, %		99,87	0,00	116,35	0,00	100,80	106,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	102,30	0,00	100,30	100,44
	Содержание, % от калорийности		12,00		34,00		55,00										
	Соотношение Б:Ж:У		1:1,3:4,6														
	Соотношение Са:Р		1:1,4														

Четверг, первая неделя

	Завтрак																
/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
\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
1/18	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																
/35	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	80	1,33	0,00	4,81	4,81	7,75	76,75	29,74	9,49	18,62	0,37	0,00	1,80	2,05	0,04	26,46
/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	Котлета куриная (филе куриное)	90	17,19	12,92	2,83	1,43	7,77	125,23	65,10	24,16	73,65	0,91	25,66	32,50	1,16	0,13	0,33
/53	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,46	0,05	6,20	1,94	38,92	231,42	16,25	114,19	168,59	3,94	24,00	28,20	0,54	0,22	0,11
1/5	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	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'	**760**	**35,55**	**14,00**	**19,64**	**9,58**	**168,70**	**814,67**	**225,90**	**216,14**	**472,80**	**10,11**	**76,72**	**259,85**	**8,51**	**0,61**	**44,71**
	Итого за день		**53,14**	**32,22**	**33,99**	**22,06**	**259,85**	**1423,68**	**297,40**	**291,66**	**714,27**	**16,46**	**113,52**	**516,10**	**11,71**	**0,90**	**65,11**
	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, %		100,56	0,00	99,65	0,00	101,45	100,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	104,30	0,00	100,50	102,50
	Содержание, % от калорийности		17,00		25,00		57,00										
	Соотношение Б:Ж:У		1,6:1:5,2														
	Соотношение Ca:P		1:1,5														

Пятница, первая неделя

Завтрак

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
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	210	4,32	1,97	9,37	0,13	8,64	124,79	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,62	0,20	0,86
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
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'	**500**	**14,56**	**7,22**	**23,58**	**1,22**	**52,65**	**477,69**	**217,55**	**46,24**	**204,11**	**2,24**	**76,68**	**101,96**	**1,39**	**0,30**	**3,22**

Обед

Салат из отварной свеклы с соленым огурцом и куриным яйцом	80	1,03	0,00	4,77	4,77	6,38	68,99	24,61	14,67	28,35	0,90	0,00	1,97	2,19	0,04	1,93
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
Жаркое по домашнему с птицей (филе куриное)	200	22,00	11,44	26,31	6,46	70,38	427,07	26,52	46,63	173,13	2,13	0,00	603,00	3,21	0,32	2,10
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	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'	**790**	**34,00**	**14,49**	**39,94**	**20,33**	**127,57**	**934,52**	**121,19**	**130,14**	**424,84**	**7,67**	**16,71**	**1027,74**	**10,98**	**0,61**	**15,90**
Итого за день		**48,56**	**21,71**	**63,52**	**21,55**	**180,22**	**1412,20**	**338,74**	**176,38**	**628,95**	**9,91**	**93,39**	**1129,70**	**12,37**	**0,91**	**19,12**
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, %		100,65	0,00	103,54	0,00	102,78	99,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	100,40	0,00	103,70	100,80
Содержание, % от калорийности		16,00		32,00		52,00										
Соотношение Б:Ж:У		1,1:1:3,7														
Соотношение Са:Р		1:1,5														

Понедельник, вторая неделя

	Завтрак																
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
5	Каша молочная Ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	210	5,20	5,63	6,80	2,09	26,90	295,48	119,90	68,31	271,39	0,50	68,63	76,23	0,62	0,10	0,6
/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
/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'	**520**	**13,36**	**7,98**	**18,57**	**2,88**	**77,13**	**613,09**	**236,68**	**97,71**	**407,35**	**2,70**	**133,31**	**156,41**	**1,67**	**0,21**	**3,56**
	Обед																
18	Салат из солёных огурцов с зелёным горошком	80	1,09	0,00	4,00	4,00	3,21	52,07	17,67	13,36	29,67	0,47	0,00	7,52	2,19	0,02	6,12
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
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
74	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	2,70	0,04	4,00	0,59	29,53	124,83	18,00	30,25	80,83	1,29	19,80	22,92	0,20	0,13	6,20
/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**	**26,99**	**16,47**	**31,78**	**15,72**	**110,35**	**804,16**	**134,09**	**126,87**	**428,51**	**8,15**	**36,86**	**479,25**	**9,59**	**0,45**	**30,00**
	Итого за день		**40,35**	**24,45**	**50,35**	**18,60**	**187,48**	**1417,25**	**370,77**	**224,58**	**835,86**	**10,85**	**170,17**	**635,66**	**11,26**	**0,66**	**33,56**
	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, %		96,13	0,00	119,07	0,00	106,51	110,66	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	90,81	0,00	105,56	100,92
	Содержание, % от калорийности		16,00		32,00		52,00										
	Соотношение Б:Ж:У		1,1:1:3,7														
	Соотношение Са:Р		1:1,7														

Вторник, вторая неделя

Завтрак

	Гуляш из птицы (филе куриное)	100	16,30	16,13	17,10	8,19	4,40	127,46	8,40	44,35	195,39	0,30	35,20	296,90	4,00	0,17	0,50
4	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
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**	**23,51**	**16,17**	**22,58**	**10,27**	**96,53**	**521,34**	**55,50**	**80,73**	**303,57**	**5,22**	**55,00**	**327,20**	**5,76**	**0,34**	**13,90**
	Обед																
3	Салат из белокочанной капусты с кукурузой и растительным маслом	80	1,33	0,00	4,81	4,81	7,75	76,75	29,74	9,49	18,62	0,37	0,00	1800,00	2,56	0,05	26,46
0	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
5	Филе минтая тушенное 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
8	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
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**	**27,81**	**16,77**	**35,20**	**21,31**	**90,91**	**925,16**	**164,70**	**149,65**	**513,53**	**7,19**	**66,34**	**2539,43**	**11,67**	**0,48**	**38,08**
	Итого за день		**51,32**	**32,94**	**57,78**	**31,58**	**187,44**	**1446,49**	**220,20**	**230,38**	**817,10**	**12,41**	**121,34**	**2866,63**	**17,43**	**0,82**	**51,98**
	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, %		98,38	0,00	106,54	0,00	99,02	102,48	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	102,80	0,00	113,89	99,25
	Содержание, % от калорийности		15,00		43,00		42,00										
	Соотношение Б:Ж:У		1:1,3:2,8														
	Соотношение Са:Р		1:1,6														

Среда, вторая неделя

Завтрак

3/91	Фрикаделька "Школьная" куриная (филе, бедро)	90	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
5/53	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,46	0,05	6,20	1,94	38,92	231,42	16,25	114,19	168,59	3,94	24,00	28,20	0,54	0,22	0,11
1/56	Чай с сахаром	200	0,14	0,00	0,09	0,09	9,20	36,14	7,41	3,70	6,74	0,23	0,00	7,79	0,14	0,00	1,77
	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 'Завтрак'	**520**	**18,02**	**2,40**	**18,40**	**3,15**	**91,76**	**570,77**	**144,17**	**161,66**	**366,41**	**7,62**	**88,68**	**110,59**	**2,17**	**0,41**	**1,95**

Обед

7/34	Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом	80	2,08	1,03	5,81	4,77	6,83	84,08	65,11	16,79	52,34	0,96	0,00	2,25	2,72	0,02	1,50
5/57	Суп картофельный с бобовыми	250	12,44	2,91	7,77	3,20	25,16	208,00	43,14	39,60	106,65	2,47	18,36	1,99	0,22	0,06	5,10
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
3/73	Каша рисовая рассыпчатая	150	2,98	12,97	4,00	7,18	24,53	144,83	30,17	47,98	205,54	1,75	24,82	285,20	3,63	0,11	1,60
1/53	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'	**760**	**29,25**	**29,63**	**23,43**	**19,13**	**103,42**	**810,85**	**188,91**	**157,50**	**586,72**	**9,33**	**60,18**	**511,69**	**9,80**	**0,40**	**16,12**
	Итого за день		**47,27**	**32,03**	**41,83**	**22,28**	**195,18**	**1381,62**	**333,08**	**319,16**	**953,13**	**16,95**	**148,86**	**622,28**	**11,97**	**0,81**	**18,07**
	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	100,80	99,75
	Содержание, % от калорийности		12,00		34,00		54,00										
	Соотношение Б:Ж:У		1:1,2:4,4														
	Соотношение Ca:P		1:1,5														

Четверг, вторая неделя

Завтрак

	Запеканка (сырники) творожная	150	25,20	24,08	15,85	2,55	20,02	325,77	221,65	32,15	282,24	0,83	40,98	103,88	1,27	0,04	0,36
	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
7	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	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'	**560**	**31,58**	**26,24**	**19,92**	**4,08**	**78,67**	**649,33**	**349,85**	**74,75**	**426,64**	**5,36**	**53,58**	**124,78**	**2,35**	**0,18**	**13,66**
	Обед																
	Салат из квашеной капусты с зеленью и маслом растительным	80	1,31	0,00	4,00	4,00	7,64	69,94	41,22	13,53	24,63	0,48	0,00	1,90	2,19	0,02	24,15
	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
	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
2	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**	**27,37**	**20,02**	**31,30**	**17,08**	**135,44**	**872,85**	**133,29**	**113,58**	**412,03**	**7,05**	**63,66**	**784,42**	**10,24**	**0,40**	**32,54**
	Итого за день		**58,95**	**46,26**	**51,22**	**21,16**	**214,11**	**1522,18**	**483,14**	**188,33**	**838,67**	**12,41**	**117,24**	**909,20**	**12,59**	**0,58**	**46,20**
	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, %		100,50	0,00	100,57	0,00	100,12	100,14	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	104,50	0,00	99,40	112,28
	Содержание, % от калорийности		14,00		34,00		52,00										
	Соотношение Б:Ж:У		1:1,1:3,7														
	Соотношение Ca:P		1:2,6														

Пятница, вторая неделя

	Завтрак																
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
51-1	Каша жидкая молочная рисовая с маслом и яблоками	210	5,98	5,63	6,20	0,34	31,04	233,13	216,48	39,05	196,86	0,53	62,96	0,19	0,09	0,17	0,94
/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
/59	Кофейный напиток	200	1,64	2,90	1,73	0,60	14,19	119,57	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'	**500**	**14,22**	**10,88**	**19,41**	**1,43**	**65,05**	**576,02**	**434,03**	**85,29**	**400,97**	**2,77**	**139,64**	**102,15**	**0,86**	**0,27**	**3,30**
	Обед																
83	Морковные палочки	80	1,04	0,00	0,10	4,80	6,90	72,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	429,15	2,37	0,03	15,95
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
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
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
/15	Кисель витаминизированный "Витошка"	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**	**25,63**	**14,93**	**32,60**	**16,30**	**121,25**	**898,93**	**97,50**	**108,50**	**351,23**	**8,37**	**105,12**	**865,56**	**6,36**	**0,88**	**37,11**
	Итого за день		**39,85**	**25,81**	**52,01**	**17,73**	**186,30**	**1474,96**	**531,53**	**193,79**	**752,20**	**11,14**	**244,76**	**967,71**	**7,22**	**1,15**	**40,41**
	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, %		100,95	0,00	112,07	0,00	100,15	103,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	136,66	0,00	156,94	102,97
	Содержание, % от калорийности		17,00		31,00		52,00										
	Соотношение Б:Ж:У		1,2:1:3,8														
	Соотношение Са:Р		1:1,4														
	Итого за период		**507,94**	**81,26**	**496,65**	**55,99**	**1997,24**	**14304,02**	**3883,14**	**1225,20**	**5149,15**	**68,92**	**2350,90**	**4886,16**	**28,79**	**218,03**	**359,70**
	Среднее за период		**50,79**	**8,13**	**49,66**	**5,60**	**199,72**	**1430,40**	**388,31**	**122,52**	**514,91**	**6,89**	**235,09**	**488,62**	**2,88**	**21,80**	**35,97**
	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, %		109,94	0,00	104,78	0,00	99,40	101,45	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	69,80	0,00	100,80	99,92
	Содержание, % от калорийности		433,50		929,56												