Утверждаю

Директор ООО "Комфорт"

Поматилов С.С. _____

Согласовано

Директор МАОУ лицей № 109

_____ Кудимова Ю. А.

Примерное меню завтраков (1 смена) 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: со 02.09.2024 по 31.12.2024

# ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ завтраков 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** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1/58 | Бутерброд с сыром и маслом сливочным 20/10/5 г (батон витаминизированный) | 35 | 3,80 | 2,31 | 6,60 | 0,16 | 10,22 | 116,13 | 91,34 | 6,17 | 63,21 | 0,32 | 45,08 | 51,30 | 0,32 | 0,03 | 0,07 |
| 2/71 | Каша молочная "Дружба" (греча, рис) с маслом сливочным | 210 | 8,20 | 3,00 | 8,40 | 1,36 | 36,20 | 244,00 | 133,60 | 93,88 | 206,11 | 2,87 | 42,00 | 47,57 | 0,40 | 0,19 | 0,55 |
| 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 |
| 11/51 | Какао с молоком | 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 ржаной 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'** | | **17,76** | **8,21** | **18,18** | **2,57** | **92,32** | **583,86** | **353,48** | **144,82** | **424,55** | **5,49** | **99,08** | **127,13** | **1,26** | **0,30** | **2,91** |
| | **Итого за день** | | **17,76** | **8,21** | **18,18** | **2,57** | **92,32** | **583,86** | **353,48** | **144,82** | **424,55** | **5,49** | **99,08** | **127,13** | **1,26** | **0,30** | **2,91** |
| | Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет) | | 77,00 | 0,00 | 79,00 | 0,00 | 335,00 | 2350,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 700,00 | 0,00 | 1,40 | 60,00 |
| | Выполнение, % | | 23,06 | 0,00 | 23,01 | 0,00 | 27,56 | 24,85 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 18,16 | 0,00 | 21,43 | 4,85 |
| | Содержание, % от калорийности | | 11,00 | | 30,00 | | 59,00 | | | | | | | | | | |
| | Соотношение Б:Ж:У | | 1:1,1:5,2 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Соотношение Ca:P | | 1,1:1 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Вторник, первая неделя | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1/1 | Бутерброд с сыром 20/10 г (батон витаминизированный) | 30 | 3,76 | 2,27 | 3,05 | 0,16 | 10,15 | 83,76 | 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 | 20,23 | 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 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 ржаной 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'** | | **19,57** | **16,06** | **24,08** | **3,67** | **50,89** | **489,89** | **239,25** | **46,01** | **320,23** | **6,33** | **302,61** | **342,18** | **2,74** | **0,19** | **13,47** |
| | **Итого за день** | | **19,57** | **16,06** | **24,08** | **3,67** | **50,89** | **489,89** | **239,25** | **46,01** | **320,23** | **6,33** | **302,61** | **342,18** | **2,74** | **0,19** | **13,47** |
| | Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет) | | 77,00 | 0,00 | 79,00 | 0,00 | 335,00 | 2350,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 700,00 | 0,00 | 1,40 | 60,00 |
| | Выполнение, % | | 25,42 | 0,00 | 30,48 | 0,00 | 15,19 | 20,85 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 48,88 | 0,00 | 13,57 | 22,45 |
| | Содержание, % от калорийности | | 16,00 | | 46,00 | | 38,00 | | | | | | | | | | |
| | Соотношение Б:Ж:У | | 1:1,2:2,4 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Соотношение Ca:P | | 1:1,3 | | | | | | | | | | | | | | |

Среда, первая неделя

**Завтрак**

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1/57 | Бутерброд с сыром и маслом сливочным 20/10/10 г (батон витаминизированный) | 40 | 3,84 | 2,35 | 10,15 | 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 | 200 | 5,97 | 2,35 | 5,26 | 0,52 | 33,67 | 201,10 | 115,21 | 27,24 | 183,37 | 0,73 | 19,20 | 35,60 | 0,64 | 0,10 | 0,42 |
| 12/1 | Соус из черники | 40 | 0,23 | 0,00 | 0,13 | 0,00 | 10,96 | 43,57 | 4,02 | 1,22 | 3,45 | 0,17 | 0,00 | 0,00 | 0,30 | 0,00 | 0,86 |
| 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 ржаной 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'** | | **12,75** | **6,15** | **16,88** | **0,92** | **79,90** | **510,80** | **271,94** | **50,12** | **322,25** | **2,09** | **89,88** | **120,60** | **1,59** | **0,18** | **1,61** |
| | **Итого за день** | | **12,75** | **6,15** | **16,88** | **0,92** | **79,90** | **510,80** | **271,94** | **50,12** | **322,25** | **2,09** | **89,88** | **120,60** | **1,59** | **0,18** | **1,61** |
| | Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет) | | 77,00 | 0,00 | 79,00 | 0,00 | 335,00 | 2350,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 700,00 | 0,00 | 1,40 | 50,00 |
| | Выполнение, % | | 16,56 | 0,00 | 21,37 | 0,00 | 23,85 | 21,74 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 17,23 | 0,00 | 12,86 | 3,22 |
| | Содержание, % от калорийности | | 11,00 | | 29,00 | | 60,00 | | | | | | | | | | |
| | Соотношение Б:Ж:У | | 1:1,2:5,5 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Соотношение Са:Р | | 1:1,2 | | | | | | | | | | | | | | |

Четверг, первая неделя

**Завтрак**

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 9/10 | Фрикасе из филе грудки в сметанном соусе | 90 | 16,50 | 12,72 | 4,84 | 2,96 | 3,24 | 121,63 | 19,63 | 14,80 | 94,45 | 0,95 | 17,00 | 221,31 | 2,10 | 0,05 | 0,80 |
| 5\73 | Каша рисовая рассыпчатая | 150 | 2,98 | 0,04 | 4,00 | 0,59 | 24,53 | 144,83 | 18,00 | 32,25 | 82,83 | 1,29 | 19,80 | 26,92 | 0,20 | 0,13 | 6,20 |
| 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 |
| - | 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 ржаной 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'** | | **23,10** | **12,76** | **10,25** | **4,97** | **75,92** | **477,93** | **72,69** | **75,48** | **241,52** | **6,36** | **36,80** | **255,07** | **3,19** | **0,29** | **21,12** |
| | **Итого за день** | | **23,10** | **12,76** | **10,25** | **4,97** | **75,92** | **477,93** | **72,69** | **75,48** | **241,52** | **6,36** | **36,80** | **255,07** | **3,19** | **0,29** | **21,12** |
| | Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет) | | 77,00 | 0,00 | 79,00 | 0,00 | 335,00 | 2350,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 700,00 | 0,00 | 1,40 | 50,00 |
| | Выполнение, % | | 30,00 | 0,00 | 12,97 | 0,00 | 22,66 | 20,34 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 36,44 | 0,00 | 20,71 | 35,20 |
| | Содержание, % от калорийности | | 16,00 | | 28,00 | | 56,00 | | | | | | | | | | |
| | Соотношение Б:Ж:У | | 1,2:1:4,6 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Соотношение Са:Р | | 1:1,2 | | | | | | | | | | | | | | |

Пятница, первая неделя

**Завтрак**

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1/58 | Бутерброд с сыром и маслом сливочным 20/10/5 г (батон витаминизированный) | 35 | 3,80 | 2,31 | 6,60 | 0,16 | 10,22 | 116,13 | 91,34 | 6,17 | 63,21 | 0,32 | 45,08 | 51,30 | 0,32 | 0,03 | 0,07 |
| 2/62 | Каша молочная жидкая геркулесовая с маслом сливочным | 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 |
| 11/51 | Какао с молоком | 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 ржаной 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'** | | **18,66** | **10,84** | **21,78** | **3,18** | **89,96** | **616,01** | **466,98** | **114,55** | **474,03** | **3,68** | **125,71** | **155,69** | **1,34** | **0,30** | **3,38** |
| | **Итого за день** | | **18,66** | **10,84** | **21,78** | **3,18** | **89,96** | **616,01** | **466,98** | **114,55** | **474,03** | **3,68** | **125,71** | **155,69** | **1,34** | **0,30** | **3,38** |
| | Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет) | | 77,00 | 0,00 | 79,00 | 0,00 | 335,00 | 2350,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 700,00 | 0,00 | 1,40 | 60,00 |
| | Выполнение, % | | 24,23 | 0,00 | 27,57 | 0,00 | 26,85 | 26,21 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 22,24 | 0,00 | 21,43 | 5,63 |
| | Содержание, % от калорийности | | 12,00 | | 33,00 | | 54,00 | | | | | | | | | | |
| | Соотношение Б:Ж:У | | 1:1,2:4,6 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Соотношение Са:Р | | 0,04 | | | | | | | | | | | | | | |

Понедельник, вторая неделя

**Завтрак**

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1/57 | Бутерброд с сыром и маслом сливочным 20/10/10 г (батон витаминизированный) | 40 | 3,84 | 2,35 | 10,15 | 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 | Каша жидкая молочная рисовая с маслом сливочным | 210 | 7,29 | 5,14 | 9,47 | 0,31 | 37,47 | 262,16 | 215,44 | 38,85 | 195,92 | 0,53 | 62,66 | 69,60 | 0,19 | 0,08 | 0,93 |
| 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 |
| 11/51 | Какао с молоком | 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 ржаной 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'** | | **17,55** | **10,39** | **22,92** | **1,64** | **97,82** | **653,73** | **439,99** | **94,49** | **431,63** | **3,55** | **139,34** | **171,76** | **1,24** | **0,22** | **3,29** |
| | **Итого за день** | | **17,55** | **10,39** | **22,92** | **1,64** | **97,82** | **653,73** | **439,99** | **94,49** | **431,63** | **3,55** | **139,34** | **171,76** | **1,24** | **0,22** | **3,29** |
| | Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет) | | 77,00 | 0,00 | 79,00 | 0,00 | 335,00 | 2350,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 700,00 | 0,00 | 1,40 | 60,00 |
| | Выполнение, % | | 22,79 | 0,00 | 29,01 | 0,00 | 29,20 | 27,82 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 24,54 | 0,00 | 15,71 | 5,48 |
| | Содержание, % от калорийности | | 11,00 | | 29,00 | | 59,00 | | | | | | | | | | |
| | Соотношение Б:Ж:У | | 1:1,2:5,3 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Соотношение Са:Р | | 1:1,2 | | | | | | | | | | | | | | |

Вторник, вторая неделя

**Завтрак**

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 9\13 | Филе куриное тушеное с овощами | 100 | 22,64 | 16,13 | 9,83 | 8,19 | 17,59 | 247,46 | 31,49 | 44,35 | 195,39 | 2,22 | 35,20 | 296,90 | 4,00 | 0,17 | 9,08 |
| 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 | 21,23 | 0,86 | 0,06 | 0,00 |
| 11/56 | Чай с сахаром | 200 | 0,18 | 0,00 | 0,04 | 0,05 | 13,75 | 53,14 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| - | Батон пшеничный витаминизированный | 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 ржаной 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 | 13,60 |
| | **Итого за 'Завтрак'** | | **31,85** | **16,17** | **15,30** | **10,26** | **100,84** | **656,89** | **77,32** | **79,96** | **302,28** | **7,11** | **55,00** | **325,88** | **5,74** | **0,34** | **22,08** |
| | **Итого за день** | | **31,85** | **16,17** | **15,30** | **10,26** | **100,84** | **656,89** | **77,32** | **79,96** | **302,28** | **7,11** | **55,00** | **325,88** | **5,74** | **0,34** | **22,08** |
| | Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет) | | 77,00 | 0,00 | 79,00 | 0,00 | 335,00 | 2350,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 700,00 | 0,00 | 1,40 | 60,00 |
| | Выполнение, % | | 41,36 | 0,00 | 19,37 | 0,00 | 30,10 | 27,95 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 46,55 | 0,00 | 24,29 | 36,80 |
| | Содержание, % от калорийности | | 18,00 | | 43,00 | | 38,00 | | | | | | | | | | |
| | Соотношение Б:Ж:У | | 1:1,1:2,2 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Соотношение Са:Р | | 1:1,2 | | | | | | | | | | | | | | |

Среда, вторая неделя

**Завтрак**

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1/57 | Бутерброд с сыром и маслом сливочным 20/10/10 г (батон витаминизированный) | 40 | 3,84 | 2,35 | 10,15 | 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 пшенная с маслом сливочным | 230 | 10,38 | 5,37 | 11,24 | 1,44 | 45,22 | 320,59 | 234,25 | 60,14 | 255,50 | 1,41 | 66,79 | 75,54 | 0,21 | 0,22 | 0,97 |
| 12/1 | Соус из черники | 30 | 0,17 | 0,00 | 0,09 | 0,00 | 8,22 | 32,67 | 3,01 | 0,91 | 2,58 | 0,13 | 0,00 | 0,00 | 0,22 | 0,00 | 0,64 |
| 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 ржаной 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'** | | **17,10** | **9,17** | **22,82** | **1,84** | **88,71** | **619,40** | **389,97** | **82,71** | **393,51** | **2,73** | **137,47** | **160,54** | **1,08** | **0,30** | **1,94** |
| | **Итого за день** | | **17,10** | **9,17** | **22,82** | **1,84** | **88,71** | **619,40** | **389,97** | **82,71** | **393,51** | **2,73** | **137,47** | **160,54** | **1,08** | **0,30** | **1,94** |
| | Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет) | | 77,00 | 0,00 | 79,00 | 0,00 | 335,00 | 2350,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 700,00 | 0,00 | 1,40 | 60,00 |
| | Выполнение, % | | 22,21 | 0,00 | 28,89 | 0,00 | 26,48 | 26,36 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 22,93 | 0,00 | 21,43 | 3,23 |
| | Содержание, % от калорийности | | 12,00 | | 33,00 | | 55,00 | | | | | | | | | | |
| | Соотношение Б:Ж:У | | 1:1,3:4,7 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Соотношение Са:Р | | 0,04 | | | | | | | | | | | | | | |

Четверг, вторая неделя

**Завтрак**

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 3/11 | Запеканка (сырники) из творога с морковью | 100 | 13,29 | 13,26 | 11,40 | 2,07 | 11,99 | 203,93 | 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 | 16,65 | 95,22 | 92,10 | 10,20 | 65,70 | 0,06 | 12,60 | 14,10 | 0,06 | 0,02 | 0,30 |
| 11/17 | Чай "Каркаде" с сахаром | 200 | 0,18 | 0,00 | 0,04 | 0,05 | 13,75 | 53,14 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| - | Батон пшеничный витаминизированный | 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 ржаной 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'** | | **19,67** | **15,42** | **15,47** | **3,60** | **80,64** | **527,49** | **245,55** | **65,99** | **305,51** | **5,08** | **53,58** | **555,86** | **2,35** | **0,18** | **13,63** |
| | **Итого за день** | | **19,67** | **15,42** | **15,47** | **3,60** | **80,64** | **527,49** | **245,55** | **65,99** | **305,51** | **5,08** | **53,58** | **555,86** | **2,35** | **0,18** | **13,63** |
| | Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет) | | 77,00 | 0,00 | 79,00 | 0,00 | 335,00 | 2350,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 700,00 | 0,00 | 1,40 | 60,00 |
| | Выполнение, % | | 25,55 | 0,00 | 19,58 | 0,00 | 24,07 | 22,45 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 79,41 | 0,00 | 12,86 | 22,72 |
| | Содержание, % от калорийности | | 14,00 | | 25,00 | | 61,00 | | | | | | | | | | |
| | Соотношение Б:Ж:У | | 1,3:1:5,8 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Соотношение Са:Р | | 1:1,5 | | | | | | | | | | | | | | |

Пятница, вторая неделя

**Завтрак**

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1/57 | Бутерброд с сыром и маслом сливочным 20/10/10 г (батон витаминизированный) | 40 | 3,84 | 2,35 | 10,15 | 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 | Каша молочная жидкая геркулесовая с маслом сливочным | 230 | 7,54 | 3,40 | 10,20 | 2,09 | 34,33 | 255,14 | 159,58 | 57,91 | 205,94 | 1,37 | 52,99 | 59,03 | 0,62 | 0,17 | 0,61 |
| 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 |
| 11/51 | Какао с молоком | 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 ржаной 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'** | | **16,48** | **8,65** | **23,41** | **3,18** | **86,34** | **608,03** | **377,13** | **104,15** | **410,05** | **3,61** | **129,67** | **160,99** | **1,39** | **0,27** | **2,97** |
| | **Итого за день** | | **16,48** | **8,65** | **23,41** | **3,18** | **86,34** | **608,03** | **377,13** | **104,15** | **410,05** | **3,61** | **129,67** | **160,99** | **1,39** | **0,27** | **2,97** |
| | Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет) | | 77,00 | 0,00 | 79,00 | 0,00 | 335,00 | 2350,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 700,00 | 0,00 | 1,40 | 60,00 |
| | Выполнение, % | | 21,40 | 0,00 | 29,63 | 0,00 | 25,77 | 25,87 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 23,00 | 0,00 | 19,29 | 4,95 |
| | Содержание, % от калорийности | | 11,00 | | 36,00 | | 53,00 | | | | | | | | | | |
| | Соотношение Б:Ж:У | | 1:1,5:5,1 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Соотношение Са:Р | | 1:1,1 | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Итого за период** | | **258,74** | **107,67** | **253,21** | **34,91** | **1098,44** | **7583,23** | **2662,36** | **808,16** | **3303,31** | **43,94** | **1079,26** | **2955,10** | **20,33** | **3,79** | **144,79** |
| | **Среднее за период** | | **25,87** | **10,77** | **25,32** | **3,49** | **109,84** | **758,32** | **266,24** | **80,82** | **330,33** | **4,39** | **107,93** | **295,51** | **2,03** | **0,38** | **14,48** |
| | Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет) | | 77,00 | 0,00 | 79,00 | 0,00 | 335,00 | 2350,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 700,00 | 0,00 | 1,40 | 60,00 |
| | Выполнение, % | | 33,60 | 0,00 | 32,05 | 0,00 | 32,79 | 32,27 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 42,22 | 0,00 | 27,07 | 24,13 |
| | Содержание, % от калорийности | | 13,65 | | 30,05 | | 38,39 | | | | | | | | | | |