Утверждаю

Директор ООО "Комфорт"

Поматилов С.С.

Согласовано

Директор МАОУ лицей № 109

Кудимова Ю. А.

Примерное 2-х разовое меню на 10 дней для общеобразовательных учреждений
города Екатеринбурга (все районы города) в 2024-2025 году

(возрастная группа с 7 до 11 лет)

Период действия меню: со 02.09.2024 по 31.12.2024

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ 2-х разового питания для детей от 7 до 11 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, 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**
	Обед																
7/14	Салат из квашеной капусты с зеленью и маслом растительным	80	0,92	0,00	3,99	3,99	12,82	85,90	19,24	26,81	38,89	0,51	0,00	1440,00	2,05	0,04	3,53
6/57 (2004 № 139)	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	411,80	1,99	0,22	5,10
9/17	Плов из птицы (бедро куриное) с куркумой	200	15,55	12,97	18,70	7,18	44,29	408,60	30,17	47,98	205,54	1,75	24,82	285,20	3,63	0,11	1,60
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 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 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 'Обед'		**34,37**	**15,88**	**31,46**	**15,38**	**129,38**	**910,34**	**120,95**	**151,99**	**477,48**	**7,89**	**43,18**	**2137,80**	**8,79**	**0,53**	**10,23**
	Итого за день		**52,13**	**24,09**	**49,64**	**17,95**	**221,70**	**1494,20**	**474,43**	**296,81**	**902,03**	**13,38**	**142,26**	**2264,93**	**10,05**	**0,83**	**13,14**
	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, %		67,70	0,00	62,84	0,00	66,18	63,58	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	323,56	0,00	59,29	21,90
	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																
1/1	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**
	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	8,23	11,02	2,20	0,01	1,50
6/73	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	5,44	3,21	11,25	7,07	12,32	168,07	55,93	27,52	75,99	1,25	17,06	430,69	3,87	0,07	12,36
8\31	Свинина тушенная в соусе	100	14,50	16,13	28,80	8,19	48,00	322,00	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	22,28	0,86	0,06	0,00
11/1	Напиток ассорти из красных ягод	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	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 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 'Обед'		**33,09**	**20,41**	**50,99**	**21,75**	**157,57**	**1013,25**	**199,19**	**135,50**	**497,09**	**8,50**	**80,29**	**763,29**	**12,25**	**0,47**	**24,14**
	Итого за день		**52,66**	**36,47**	**75,07**	**25,42**	**208,46**	**1503,14**	**438,44**	**181,51**	**817,32**	**14,83**	**382,90**	**1105,47**	**14,99**	**0,66**	**37,61**
	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	60,00
	Выполнение, %		68,39	0,00	95,03	0,00	62,23	63,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	157,92	0,00	47,14	62,68
	Содержание, % от калорийности		11,00		40,00		49,00										
	Соотношение Б:Ж:У		1:1,5:4,3														
	Соотношение Са:Р		1:1,7														

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**

Обед

7/19	Салат из моркови, сахара и изюма, с растительным маслом	80	1,07	0,00	2,42	2,42	15,97	83,94	19,41	27,15	39,35	0,51	0,00	1488,00	1,35	0,04	3,57
6/70	Рассольник Ленинградский со сметаной	250	5,55	3,05	12,08	8,04	17,95	199,79	36,63	29,91	93,98	1,38	16,71	420,37	4,26	0,09	6,07
8/35	Жаркое по домашнему со свининой	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	12,28
11/54	Чай лимонный	200	0,24	0,00	0,05	0,06	14,07	55,61	2,86	0,73	1,34	0,08	0,00	0,14	0,01	0,00	1,12
-	Хлеб 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 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 'Обед'		**34,14**	**14,49**	**41,82**	**17,94**	**151,73**	**921,11**	**113,42**	**142,02**	**434,20**	**7,22**	**16,71**	**2512,31**	**9,95**	**0,61**	**23,04**
	Итого за день		**46,89**	**20,64**	**58,70**	**18,86**	**231,63**	**1431,91**	**385,36**	**192,14**	**756,45**	**9,31**	**106,59**	**2632,91**	**11,54**	**0,79**	**24,65**
	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, %		60,90	0,00	74,30	0,00	69,14	60,93	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	376,13	0,00	56,43	41,08
	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		четверг, первая неделя				четверг, первая неделя				четверг, первая неделя				четверг, первая неделя		
	Завтрак		**Завтрак**				**Завтрак**				**Завтрак**				**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**
	Обед																
7/75	Салат из белокочанной капусты с яблоками, морковью и растительным маслом	80	0,00	0,00	4,80	3,99	6,16	75,20	32,40	26,81	38,89	0,56	0,00	1440,00	2,05	0,04	27,76
6/2	Борщ с морской капустой	250	5,31	3,21	10,73	8,00	16,16	176,44	50,08	49,84	80,93	3,42	7,32	435,96	4,42	0,05	8,23
8/26	Тефтели мясные (говядина, свинина) с отрубями	90	12,67	11,68	18,98	2,12	16,12	262,00	13,04	22,55	131,51	1,79	0,00	0,00	1,73	0,30	0,11
5/58	Пюре картофельное	150	3,28	0,75	4,26	0,46	22,92	141,83	46,53	32,74	97,62	1,20	24,81	31,66	0,18	0,13	9,15
11/53	Напиток из плодов шиповника	200	0,80	0,00	0,33	0,33	36,17	138,10	14,55	3,88	3,79	0,76	0,00	196,08	0,91	0,01	96,00
-	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 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 'Обед'		**27,34**	**15,64**	**40,06**	**15,86**	**130,89**	**948,27**	**184,60**	**173,42**	**479,14**	**10,85**	**32,13**	**2104,50**	**10,41**	**0,69**	**141,25**
	Итого за день		**50,44**	**28,40**	**50,31**	**20,83**	**206,81**	**1426,20**	**257,29**	**248,90**	**720,66**	**17,21**	**68,93**	**2359,57**	**13,60**	**0,98**	**162,37**
	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, %		65,51	0,00	63,68	0,00	61,73	60,69	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	337,08	0,00	70,00	270,62
	Содержание, % от калорийности		17,00		25,00		57,00										
	Соотношение Б:Ж:У		1,6:1:5,2														
	Соотношение Са:Р		1:1,5														

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**
	Обед																
7/22	Салат из картофеля с соленым огурцом и луком репчатым	80	1,04	0,00	3,20	3,20	6,11	56,00	33,00	10,80	19,70	0,38	0,00	24,00	1,52	0,01	19,32
6/1	Уха из минтая	200	5,57	4,63	2,94	0,17	8,97	93,07	11,97	8,54	50,85	0,51	10,08	177,70	0,49	0,06	0,96
8/55	Гуляш из свинины	100	13,90	13,22	14,70	3,04	28,60	309,00	12,82	17,37	114,33	1,95	0,00	16,00	2,19	0,07	0,92
5/74	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	2,70	0,04	4,00	0,59	21,53	124,83	18,00	30,25	80,83	1,29	19,80	22,92	0,20	0,13	6,20
11/18	Чай с малиной и сахаром	200	0,18	0,00	0,05	0,06	9,63	37,58	1,67	0,77	1,29	0,07	0,00	1,32	0,02	0,00	0,40
-	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 ржаной 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'		**29,33**	**17,89**	**25,97**	**8,14**	**112,37**	**794,52**	**108,96**	**110,03**	**409,20**	**7,71**	**29,88**	**242,84**	**5,68**	**0,44**	**27,80**
	Итого за день		**47,99**	**28,73**	**47,75**	**11,32**	**202,33**	**1410,53**	**575,94**	**224,58**	**883,23**	**11,39**	**155,59**	**398,53**	**7,02**	**0,74**	**31,18**
	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, %		62,32	0,00	60,44	0,00	60,40	60,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	56,93	0,00	52,86	51,97
	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																
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	0,17	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**
	Обед																
7/22	Салат из картофеля с соленым огурцом и луком репчатым	80	1,04	0,00	3,20	3,20	6,11	56,00	33,00	10,80	19,70	0,38	0,00	24,28	1,52	0,01	19,32
6/73	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	5,44	3,21	11,25	7,07	12,32	168,07	55,93	27,52	75,99	1,25	17,06	430,69	3,87	0,07	12,36
8/81	Греча по-Царски с мясом и овощами (свинина б/к)	200	23,89	14,28	9,33	2,73	47,39	359,53	25,81	22,88	136,80	1,91	10,20	14,12	1,35	0,27	2,58
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 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 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 'Обед'		**35,83**	**17,49**	**24,78**	**14,01**	**112,93**	**791,44**	**143,14**	**98,80**	**358,89**	**6,70**	**27,26**	**469,61**	**7,86**	**0,51**	**34,26**
	Итого за день		**53,38**	**27,88**	**47,70**	**15,65**	**210,75**	**1445,18**	**583,13**	**193,29**	**790,52**	**10,25**	**166,60**	**641,37**	**9,10**	**0,73**	**37,55**
	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, %		69,32	0,00	60,38	0,00	62,91	61,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	91,62	0,00	52,14	62,58
	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																
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	22,28	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	13,00
	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**
	Обед																
7/83	Морковные палочки	80	1,04	0,00	0,08	0,08	5,52	58,00	37,17	11,87	23,27	0,46	0,00	2,25	2,72	0,02	33,08
6/70	Рассольник Ленинградский со сметаной	250	5,55	3,05	12,08	8,04	17,95	199,79	36,63	29,91	93,98	1,38	16,71	420,37	4,26	0,09	6,07
10/5	Филе минтая тушенное с овощами	100	15,55	12,97	18,69	7,18	44,29	406,80	25,37	47,98	205,53	1,76	24,82	285,20	3,63	0,09	1,60
5/58	Пюре картофельное	150	3,28	0,75	4,26	0,46	22,92	141,83	46,53	32,74	97,62	1,20	24,81	31,66	0,18	0,13	9,15
11/1	Напиток ассорти из красных ягод	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	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 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 'Обед'		**29,52**	**16,77**	**35,93**	**16,58**	**137,34**	**1006,41**	**172,13**	**152,03**	**518,18**	**7,28**	**66,34**	**741,68**	**11,83**	**0,45**	**51,10**
	Итого за день		**61,37**	**32,94**	**51,23**	**26,84**	**238,18**	**1663,30**	**249,45**	**231,99**	**820,46**	**14,39**	**121,34**	**1067,56**	**17,57**	**0,79**	**73,18**
	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, %		79,70	0,00	64,85	0,00	71,10	70,78	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	152,51	0,00	56,43	121,97
	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																	
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**
Обед																	
7/75	Салат из белокочанной капусты с яблоками, морковью и растительным маслом	80	0,00	0,00	4,80	3,99	6,16	75,20	32,40	26,81	38,89	0,56	0,00	1440,00	2,05	0,04	27,76
6/2	Борщ с морской капустой	250	5,31	3,21	10,73	8,00	16,16	176,44	50,08	49,84	80,93	3,42	7,32	435,96	4,42	0,05	8,23
9\60	Птица тушенная в соусе с овощами	200	22,64	16,13	12,00	8,19	44,80	372,80	31,49	44,35	195,39	2,22	35,20	296,90	4,00	0,17	13,00
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 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 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 'Обед'		**33,41**	**19,34**	**28,53**	**21,19**	**114,23**	**832,28**	**142,37**	**158,60**	**441,61**	**9,36**	**42,52**	**2173,66**	**11,59**	**0,42**	**48,99**
	Итого за день		**50,51**	**28,51**	**51,35**	**23,03**	**202,94**	**1451,68**	**532,34**	**241,31**	**835,12**	**12,09**	**179,99**	**2334,20**	**12,67**	**0,72**	**50,93**
	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, %		65,60	0,00	65,00	0,00	60,58	61,77	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	333,46	0,00	51,43	84,88
	Содержание, % от калорийности		12,00		34,00		54,00										
	Соотношение Б:Ж:У		1:1,2:4,4														
	Соотношение Са:Р		1:1,5														

Четверг, вторая неделя

Завтрак

3/11	Запеканка (сырники) из творога с морковью	100	13,29	13,26	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**

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	8,23	11,02	2,20	0,01	1,50
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	483,22	2,73	0,05	0,99
8/27	Плов со свининой и куркумой	200	13,71	12,97	25,36	7,18	37,78	433,77	30,17	47,98	205,54	1,75	24,82	285,20	3,63	0,11	1,60
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 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 'Обед'		**32,07**	**17,89**	**42,77**	**16,74**	**154,60**	**935,52**	**150,58**	**119,14**	**446,91**	**6,93**	**139,51**	**780,24**	**9,68**	**0,48**	**8,91**
	Итого за день		**51,74**	**33,31**	**58,24**	**20,34**	**235,24**	**1463,01**	**396,13**	**185,13**	**752,42**	**12,01**	**193,09**	**1336,10**	**12,03**	**0,66**	**22,54**
	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, %		67,19	0,00	73,72	0,00	70,22	62,26	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	190,87	0,00	47,14	37,57
	Содержание, % от калорийности		14,00		34,00		52,00										
	Соотношение Б:Ж:У		1:1,1:3,7														
	Соотношение Са:Р		1:2,6														

	Пятница, вторая неделя **Завтрак**		Пятница, вторая неделя Завтрак				Пятница, вторая неделя Завтрак				Пятница, вторая неделя Завтрак				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	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'		**18,70**	**10,88**	**25,33**	**3,18**	**90,02**	**648,38**	**468,15**	**114,55**	**475,50**	**3,69**	**145,31**	**178,19**	**1,39**	**0,30**	**3,38**
	Обед																
7/14	Салат из квашеной капусты с зеленью и маслом растительным	80	0,92	0,00	3,99	3,99	12,82	85,90	19,24	26,81	38,89	0,51	0,00	1440,00	2,05	0,04	3,53
6/57 (2004 № 139)	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	411,80	1,99	0,22	5,10
8/26	Тефтели мясные (говядина, свинина) с отрубями	90	12,67	11,68	18,98	2,12	16,12	262,00	13,04	22,55	131,51	1,79	0,00	0,00	1,73	0,30	0,11
5/54	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,65	0,04	4,07	0,66	35,42	200,44	13,23	7,91	43,99	0,81	19,80	22,28	0,86	0,06	0,00
11/53	Напиток из плодов шиповника	200	0,80	0,00	0,33	0,33	36,17	138,10	14,55	3,88	3,79	0,76	0,00	196,08	0,91	0,01	96,00
-	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 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 'Обед'		**36,44**	**14,63**	**35,86**	**11,02**	**150,71**	**1010,46**	**124,20**	**128,95**	**419,63**	**8,68**	**38,16**	**2070,76**	**8,38**	**0,75**	**104,74**
	Итого за день		**55,14**	**25,51**	**61,19**	**14,20**	**240,73**	**1658,84**	**592,35**	**243,50**	**895,13**	**12,37**	**183,47**	**2248,95**	**9,77**	**1,05**	**108,12**
	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	60,00
	Выполнение, %		71,61	0,00	77,46	0,00	71,86	70,59	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	321,28	0,00	75,00	180,20
	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		**516,99**	**88,44**	**531,22**	**59,02**	**2087,07**	**14683,98**	**1496,00**	**671,61**	**2509,87**	**38,46**	**691,76**	**7155,15**	**34,14**	**111,39**	**487,83**
	Среднее за период		**51,70**	**8,84**	**53,12**	**5,90**	**208,71**	**1468,40**	**149,60**	**67,16**	**250,99**	**3,85**	**69,18**	**715,52**	**3,41**	**11,14**	**48,78**
	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, %		67,14	0,00	67,24	0,00	62,30	62,49	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	102,22	0,00	795,65	81,31
	Содержание, % от калорийности		429,81		968,53												