



Утверждаю

Директор ООО "Комфорт"

Поматилов С.С.



Согласовано

Директор МАОУ лицей № 109

Чудинова С.С.



Примерное 2-х разовое меню для детей с исключением молока и молочных продуктов на 10 дней для  
общеобразовательных учреждений города Екатеринбурга (все районы города) в 2025-2026 году

(возрастная группа с 12 лет и старше)

Период действия меню: с 05.11.2025-31.05.2026

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ 2-х разового питания для детей от 12 лет и старше, с исключением молока и молочных продуктов**



Вторник, первая неделя

**Завтрак**

	Омлет безмолочный запеченный или паровой	200	17,96	19,11	19,65	0,00	1,04	252,60	77,32	15,85	253,04	3,30	241,80	421,50	0,97	0,08	0,00
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 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
-	Батон пшеничный витаминизированный	40	3,08	0,00	1,20	1,20	21,32	107,80	8,80	13,20	34,00	0,80	0,00	0,00	0,68	0,06	0,00
-	Фрукт свежий	130	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14,00	18,80	63,20	1,56	0,00	0,40	0,56	0,08	0,00
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>610</b>	<b>26,50</b>	<b>19,11</b>	<b>21,85</b>	<b>2,21</b>	<b>69,47</b>	<b>568,24</b>	<b>114,52</b>	<b>66,65</b>	<b>413,44</b>	<b>7,26</b>	<b>241,80</b>	<b>422,30</b>	<b>2,77</b>	<b>0,30</b>	<b>0,00</b>

**Обед**

7/22	Салат из картофеля с солёным огурцом и луком репчатым	100	1,31	0,00	4,00	4,00	7,64	69,94	41,22	13,53	24,63	0,48	10,29	13,77	2,75	0,01	24,15
6/63-1	Суп с макаронными изделиями бас масла сливочного	250	11,00	3,89	10,64	3,83	58,00	191,44	27,15	16,77	62,63	1,09	28,46	2,73	0,05	0,07	0,99
9/17	Плов из птицы (филе бедра куриного) с куркумой	250	17,40	19,36	31,68	9,83	60,00	354,20	15,70	1,46	234,47	1,76	42,24	356,28	4,80	0,20	10,90
11/52	Компот из кураги	200	6,73	0,00	7,29	7,29	42,44	261,71	14,60	9,49	51,31	0,96	0,00	0,00	3,98	0,08	0,00
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	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 ржано-пшеничный витаминизированный	50	3,30	0,00	0,60	0,60	20,85	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0

**Итого за 'Обед'** **900** **39,88** **23,25** **54,31** **25,65** **210,57** **1057,94** **121,60** **66,08** **455,02** **6,38** **80,99** **374,88** **12,48** **0,45** **37,24**

**Итого за день** **66,38** **42,36** **76,16** **27,86** **280,04** **1626,18** **236,12** **132,73** **868,46** **13,64** **322,79** **797,18** **15,25** **0,75** **37,24**

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20  
12 лет и старше) 54,00 0,00 55,20 0,00 229,80 1632,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 900,00 0,00 1,60 70,00

Выполнение, % 122,93 0,00 137,97 0,00 121,86 99,64 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 88,58 0,00 46,88 53,20

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

Соотношение Б:Ж:У 1:1,5:4,1

Соотношение Са:Р 1:1,6

Среда, первая неделя

## • Завтрак



Четверг, первая неделя

## Завтрак

9/6/2018	Филе куриное отварное	100	15,55	12,97	18,69	7,18	44,29	174,10	25,37	47,98	205,53	1,76	24,82	285,20	3,63	0,09	1,06
	Булгур с овощами и маслом растительным	180	3,10	0,04	4,30	0,70	25,00	173,80	18,00	33,10	83,10	1,29	19,90	27,10	0,20	0,13	6,22
11/18	Чай с малиной и сахаром	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 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
-	Фрукт свежий	130	0,52	0,00	0,52	0,52	15,08	63,28	20,80	11,70	14,30	2,86	0,00	6,50	0,26	0,04	13,00
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>670</b>	<b>23,59</b>	<b>13,01</b>	<b>24,64</b>	<b>9,54</b>	<b>125,78</b>	<b>598,05</b>	<b>85,43</b>	<b>118,91</b>	<b>384,47</b>	<b>7,95</b>	<b>44,72</b>	<b>319,34</b>	<b>5,00</b>	<b>0,37</b>	<b>21,94</b>

## Обед

7/35	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	100	1,74	0,00	8,91	6,00	11,09	131,52	44,98	20,62	0,65	0,70	0,00	1800,00	2,56	0,05	38,02
6/65-1	Суп-пюре из разных овощей с гренками без молока	250	4,11	1,03	4,77	0,37	59,23	143,13	72,26	26,82	81,75	1,01	27,06	0,47	2,73	0,05	8,01
8/26	Гречка по-Царски с мясом и овощами со свининой б/к	250	14,07	11,68	18,98	2,12	20,00	321,00	13,04	22,55	131,51	1,79	0,00	0,00	1,73	0,30	0,11
11/5	Напиток из черноплодной рябины	200	3,94	0,90	5,11	0,56	27,50	170,20	55,83	39,29	117,14	1,44	29,77	37,99	0,21	0,16	10,99
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	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 ржано-пшеничный витаминизированный	50	3,30	0,00	0,60	0,60	20,85	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0

<b>Итого за 'Обед'</b>	<b>900</b>	<b>27,96</b>	<b>13,61</b>	<b>38,70</b>	<b>9,98</b>	<b>174,84</b>	<b>1000,63</b>	<b>218,16</b>	<b>136,66</b>	<b>413,84</b>	<b>7,65</b>	<b>56,83</b>	<b>2035,04</b>	<b>8,84</b>	<b>0,66</b>	<b>153,13</b>
<b>Итого за день</b>		<b>51,55</b>	<b>26,62</b>	<b>63,34</b>	<b>19,52</b>	<b>300,62</b>	<b>1598,68</b>	<b>303,59</b>	<b>255,57</b>	<b>798,31</b>	<b>15,60</b>	<b>101,55</b>	<b>2354,38</b>	<b>13,84</b>	<b>1,03</b>	<b>175,07</b>
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)		54,00	0,00	55,20	0,00	229,80	1632,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	900,00	0,00	1,60	70,00
Выполнение, %		95,46	0,00	114,75	0,00	130,82	97,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	261,60	0,00	64,38	250,10

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

	Яйцо отварное	50	6,35	6,35	5,75	0,00	0,35	78,48	27,50	6,00	96,00	1,25	125,00	130,00	0,30	0,04	0,00
2/78	Каша ячневая безмолочная с маслом растительным и отрубями	250	7,53	0,00	16,04	16,04	43,65	344,61	36,10	76,86	191,75	2,23	0,00	0,00	6,50	0,24	0,00
12/2	Соус из малины	40	0,19	0,00	0,12	0,12	12,26	48,19	9,88	4,93	8,98	0,30	0,00	7,79	0,14	0,00	2,36
11/56	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	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	20	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,68	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04	0,00
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>580</b>	<b>16,89</b>	<b>6,35</b>	<b>22,43</b>	<b>16,69</b>	<b>86,69</b>	<b>601,77</b>	<b>87,88</b>	<b>106,59</b>	<b>359,93</b>	<b>5,38</b>	<b>125,00</b>	<b>138,19</b>	<b>7,50</b>	<b>0,36</b>	<b>2,36</b>

## Обед

7/80	Салат из отварной свеклы с соленым огурцом и куриным яйцом	100	1,29	0,00	5,97	5,97	7,97	86,23	30,76	18,34	35,44	1,12	0,00	125,02	3,30	0,06	2,41
6/70-1 (2004 № 132)	Рассольник Ленинградский	250	12,44	2,91	7,77	3,20	55,16	208,00	43,14	39,60	106,65	2,47	18,36	411,80	1,99	0,22	5,10
8/35	Жаркое по домашнему со свининой	250	19,44	19,44	23,37	8,98	55,36	508,50	37,71	59,98	256,92	2,19	31,03	356,50	4,54	0,14	2,00
11/1	Напиток ассорти из красных ягод	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	50	3,30	0,00	0,60	0,60	20,85	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
-	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	50	3,30	0,00	0,60	0,60	20,85	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0

Итого за 'Обед' 900 39,95 22,35 38,35 19,40 173,94 1049,25 147,01 164,92 557,01 9,72 49,39 894,32 11,23 0,60 9,51

Итого за день 56,84 28,70 60,78 36,09 260,63 1651,02 234,89 271,51 916,94 15,10 174,39 1032,51 18,73 0,96 11,87

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20  
12 лет и старше) 54,00 0,00 55,20 0,00 229,80 1632,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 900,00 0,00 1,60 70,00

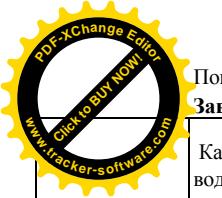
Выполнение, % 105,26 0,00 110,11 0,00 113,42 101,17 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 114,72 0,00 60,00 16,96

### Содержание, % от калорийности

15,00 31,00 54,00

### Соотношение Б·Ж·У

11·1·4



Понедельник, вторая неделя

**Завтрак**

	Каша Ассорти (рис, пшено) на воде и маслом растительным	250	3,60	0,00	12,75	12,75	41,88	296,55	8,65	25,20	74,34	0,56	0,00	0,00	5,71	0,04	0,00
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
11/54	Чай лимонный	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	40	3,08	0,00	1,20	1,20	21,32	107,81	8,80	13,20	34,00	0,80	0,00	0,00	0,68	0,06	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	0,07	0,00
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>560</b>	<b>9,64</b>	<b>0,00</b>	<b>14,56</b>	<b>14,57</b>	<b>102,83</b>	<b>570,99</b>	<b>39,26</b>	<b>60,90</b>	<b>178,28</b>	<b>3,19</b>	<b>0,00</b>	<b>6,24</b>	<b>7,06</b>	<b>0,17</b>	<b>1,77</b>

**Обед**

7/18	Салат из солёных огурцов с зелёным горошком	100	1,37	0,00	5,00	5,00	4,01	65,09	22,08	16,70	37,08	0,58	0,00	9,40	2,73	0,03	7,64
6/75-1	Щи из свежей капусты с картофелем	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
8/55	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	180	29,86	17,85	15,50	3,41	59,24	489,40	25,81	22,88	136,80	1,91	10,20	14,12	1,35	0,27	3,23
11/7	Напиток из вишни	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	50	3,30	0,00	0,60	0,60	20,85	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
-	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	50	3,30	0,00	0,60	0,60	20,85	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0

**Итого за 'Обед'** **930** **57,35** **34,28** **47,69** **19,77** **159,62** **973,93** **152,04** **131,47** **522,20** **9,63** **27,26** **471,21** **11,54** **0,62** **24,15**

**Итого за день** **66,99** **34,28** **52,55** **34,34** **262,45** **1554,92** **191,30** **192,37** **700,48** **12,82** **27,26** **477,45** **18,60** **0,79** **25,92**

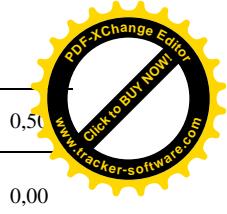
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20  
12 лет и старше) **54,00** **0,00** **55,20** **0,00** **229,80** **1632,00** **0,00** **0,00** **0,00** **0,00** **900,00** **0,00** **1,60** **70,00**

Выполнение, % **124,06** **0,00** **95,20** **0,00** **114,21** **95,28** **0,00** **0,00** **0,00** **0,00** **53,05** **0,00** **49,38** **37,03**

Содержание, % от калорийности **16,00** **34,00** **49,00**

Соотношение Б:Ж:У **1,1:1:3,3**

Соотношение Са:Р **1:1,6**



Вторник, вторая неделя

**Завтрак**

5/16 (516)	Гуляш из птицы (филе куриное)	100	19,60	16,13	20,50	8,19	5,30	285,00	8,40	44,35	195,39	0,30	35,20	296,90	4,00	0,17	0,50
	Макаронные изделия отварные с маслом растительным	180	6,73	0,00	7,29	7,29	42,44	261,71	14,60	9,49	51,31	0,96	0,00	0,00	3,98	0,08	0,00
11/18	Чай с малиной и 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	40	3,08	0,00	1,20	1,20	21,32	107,80	8,80	13,20	34,00	0,80	0,00	0,00	0,68	0,06	0,00
-	Фрукт свежий	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	130	0,52	0,00	0,52	0,52	15,08	63,28	20,80	11,70	14,30	2,86	0,00	6,50	0,26	0,04	13,00
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>670</b>	<b>31,43</b>	<b>16,13</b>	<b>29,79</b>	<b>17,49</b>	<b>106,23</b>	<b>809,61</b>	<b>60,00</b>	<b>88,14</b>	<b>326,60</b>	<b>5,74</b>	<b>35,20</b>	<b>303,60</b>	<b>9,20</b>	<b>0,39</b>	<b>13,50</b>

**Обед**

7/13	Салат из белокочанной капусты с кукурузой и растительным маслом	100	1,67	0,00	6,01	6,01	9,69	95,93	37,17	11,87	23,27	0,46	0,00	1800,00	2,56	0,05	33,08
6/70-1 (2004 № 132)	Рассольник Ленинградский	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	120	19,44	16,21	23,37	8,98	55,36	508,50	31,71	59,98	256,92	2,19	31,03	356,50	4,54	0,11	2,00
5/58-1 (2004 № 520)	Пюре картофельное без молока	180	3,94	0,90	5,11	0,56	27,50	170,20	55,83	39,29	117,14	1,44	29,77	37,99	0,21	0,16	10,99
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 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 'Обед'** 910 34,70 20,16 47,39 24,41 157,16 1174,41 187,77 170,58 589,09 7,95 77,51 2617,06 12,61 0,53 53,34

**Итого за день** 66,13 36,29 77,18 41,90 263,39 1984,02 247,77 258,72 915,69 13,69 112,71 2920,66 21,81 0,92 66,84

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше) 54,00 0,00 55,20 0,00 229,80 1632,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 900,00 0,00 1,60 70,00

Выполнение, % 122,46 0,00 139,82 0,00 114,62 121,57 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 324,52 0,00 57,50 95,49

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**

	Яйцо отварное	50	6,35	6,35	5,75	0,00	0,35	78,48	27,50	6,00	96,00	1,25	125,00	130,00	0,30	0,04	0,00
2/74	Каша вязкая пшеничная на воде с растительным маслом	250	7,04	0,00	14,26	14,26	45,20	335,94	20,94	49,54	136,54	1,68	0,00	1,88	5,69	0,22	0,00
11/51	Соус из голубики	40	9,39	0,00	19,01	19,01	60,27	447,91	9,88	4,93	8,99	0,31	0,00	7,79	0,14	0,00	2,36
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 ржано-пшеничный витаминизированный	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14,00	18,80	63,20	1,56	0,00	0,40	0,56	0,08	0,00
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>580</b>	<b>25,60</b>	<b>6,35</b>	<b>39,54</b>	<b>33,80</b>	<b>136,25</b>	<b>992,82</b>	<b>72,72</b>	<b>79,27</b>	<b>304,73</b>	<b>4,84</b>	<b>125,00</b>	<b>140,07</b>	<b>6,69</b>	<b>0,34</b>	<b>2,36</b>

**Обед**

7/25	Салат из отварной свеклы с яблоками	100	1,34	0,00	3,03	3,03	19,97	104,92	24,26	33,94	49,18	0,64	0,00	1860,00	1,69	0,05	4,47
6/57-1	Суп картофельный с бобовыми без масла сливочного	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
8/27	Плов со свининой и куркумой	250	28,30	20,16	15,00	10,24	56,00	466,00	39,36	55,44	244,24	2,77	44,00	371,12	5,00	0,21	16,25
11/53	Напиток из плодов шиповника	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	50	3,30	0,00	0,60	0,60	20,85	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
-	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	50	3,30	0,00	0,60	0,60	20,85	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0

**Итого за 'Обед'** 900 48,86 23,07 27,04 17,72 156,58 1025,44 142,16 175,98 558,07 9,82 62,36 2234,11 8,31 0,50 25,82

**Итого за день** 74,46 29,42 66,58 51,52 292,83 2018,25 214,88 255,25 862,80 14,66 187,36 2374,18 15,00 0,84 28,18

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше) 54,00 0,00 55,20 0,00 229,80 1632,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 900,00 0,00 1,60 70,00

Выполнение, % 137,88 0,00 120,62 0,00 127,43 123,67 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 263,80 0,00 52,50 40,26

Содержание, % от калорийности 13,00 33,00 54,00

Соотношение Б:Ж:У 1:1,2:4,3

Соотношение Са:Р 1:1,6

Четверг, вторая неделя

## Завтрак

<a href="http://www.click-tracker-software.com">www.click-tracker-software.com</a>	Морковная запеканка с маслом растительным	200	5,02	0,00	12,10	12,10	36,57	264,94	53,94	69,54	112,50	1,50	0,00	4360,00	7,41	0,10	2,10
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	40	3,08	0,00	1,20	1,20	21,32	107,81	8,80	13,20	34,00	0,80	0,00	0,00	0,68	0,06	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
-	Фрукт свежий	130	0,52	0,00	0,52	0,52	15,08	63,28	20,80	11,70	14,30	2,86	0,00	6,50	0,26	0,04	13,00
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>610</b>	<b>11,44</b>	<b>0,00</b>	<b>14,34</b>	<b>14,35</b>	<b>103,40</b>	<b>566,52</b>	<b>97,94</b>	<b>113,24</b>	<b>224,00</b>	<b>6,76</b>	<b>0,00</b>	<b>4366,90</b>	<b>8,91</b>	<b>0,28</b>	<b>15,10</b>

АТОЛ

Общий																	
7/14	Салат из квашеной капусты с зеленью и маслом растительным	100	1,64	0,00	5,00	5,00	9,55	87,43	51,33	16,91	30,78	0,60	0,00	9,40	2,73	0,03	30,18
6/63-1	Суп с макаронными изделиями бас масла сливочного	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
9/60	Птица (филе куриное) тушенная в соусе с овощами	250	17,14	19,44	31,70	8,98	47,23	542,22	37,71	59,98	256,92	2,19	31,03	356,50	4,54	0,14	2,00
11/52	Компот из кураги	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	50	3,30	0,00	0,60	0,60	20,85	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
-	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	50	3,30	0,00	0,60	0,60	20,85	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0

## Итого за 'Обед'

Итого за день 51,78 23,33 62,88 33,36 278,51 1652,52 249,28 253,90 732,33 14,55 137,49 5217,02 20,31 0,83 53,09

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20) 54,00 0,00 55,20 0,00 229,80 1632,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 900,00 0,00 1,60 70,00

12 лет и старше) 65,00 0,00 112,01 0,00 121,20 101,25 0,00 0,00 0,00 0,00 579,67 0,00 51,00 75,04

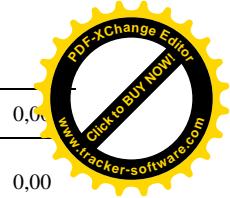
Выполнение, % 95,89 0,00 113,91 0,00 121,20 101,26 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 579,67 0,00 51,88 75,84

Содержание, % от калорийности 15,00 36,00 49,00

Соотношение Е:W:Y 1:1, 1:3, 4

Соотношение В.Ж.У  
Соотношение Ca:P  
1,1-1,5,+  
1,2-4

Cothornomene Ca.1 1.2,4



Пятница, вторая неделя

**Завтрак**

4/5/2011	Яйко отварное	50	6,35	6,35	5,75	0,00	0,35	78,48	27,50	6,00	96,00	1,25	125,00	130,00	0,30	0,04	0,00
2/6/2011	Каша жидкая рисовая на воде с маслом растительным и яблоками	250	7,53	0,00	16,04	16,04	43,65	344,61	36,10	76,86	191,75	2,23	0,00	0,00	6,50	0,24	0,00
12/2	Соус из малины	40	0,19	0,00	0,12	0,12	12,26	48,19	9,88	4,93	8,98	0,30	0,00	7,79	0,14	0,00	2,36
11/56	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 ржано-пшеничный витаминизированный	20	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,68	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04	0,00
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>580</b>	<b>17,11</b>	<b>6,35</b>	<b>22,79</b>	<b>17,05</b>	<b>89,01</b>	<b>617,00</b>	<b>85,28</b>	<b>103,79</b>	<b>345,33</b>	<b>5,00</b>	<b>125,00</b>	<b>137,99</b>	<b>7,56</b>	<b>0,35</b>	<b>2,36</b>

**Обед**

7/19	Салат из моркови, сахара и изюма, с растительным маслом	100	1,34	0,00	3,03	3,03	19,97	104,92	24,26	33,94	49,18	0,64	0,00	1860,00	1,69	0,05	4,47
6/3	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	411,80	1,99	0,22	8,23
8/26	Котлеты мясные (говядина, свинина) с отрубями	100	14,07	11,68	18,98	2,12	20,00	321,00	13,04	22,55	131,51	1,79	0,00	0,00	1,73	0,30	0,11
5/8 (2004 № 516)	Макаронные изделия отварные с маслом растительным	180	6,73	0,00	7,29	7,29	42,44	261,71	14,60	9,49	51,31	0,96	0,00	0,00	3,98	0,08	0,00
11/15	Кисель витаминизированный "Витошка"	200	0,80	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 ржано-пшеничный витаминизированный	50	3,30	0,00	0,60	0,60	20,85	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>920</b>	<b>34,19</b>	<b>14,89</b>	<b>41,44</b>	<b>21,85</b>	<b>172,27</b>	<b>1176,21</b>	<b>148,03</b>	<b>162,00</b>	<b>458,92</b>	<b>11,08</b>	<b>7,32</b>	<b>2468,78</b>	<b>11,56</b>	<b>0,83</b>	<b>108,81</b>
<b>Итого за день</b>		<b>51,30</b>	<b>21,24</b>	<b>64,23</b>	<b>38,90</b>	<b>261,28</b>	<b>1793,21</b>	<b>233,31</b>	<b>265,79</b>	<b>804,25</b>	<b>16,08</b>	<b>132,32</b>	<b>2606,77</b>	<b>19,12</b>	<b>1,18</b>	<b>111,17</b>	

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20  
12 лет и старше)

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)

Выполнение, %

Содержание, % от калорийности

\* Блюда (изделия) изготовлены с использованием йодированной соли