



Утверждаю

Директор ООО "Комфорт"

Поматилов С.С.



Согласовано

Директор МАОУ лицей № 109

Чудинова С.С.



Примерное 2-х разовое меню для детей с сахарным диабетом, на 10 дней для общеобразовательных учреждений  
города Екатеринбурга (все районы города) в 2025-2026 году

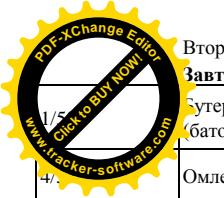
(возрастная группа с 7 до 11 лет)

Период действия меню: с 05.11.2025-31.05.2026



**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ 2-х разового питания для детей от 7 до 11 лет, с сахарным диабетом**





Вторник, первая неделя

**Завтрак**

	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/	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
11/74	Чай "Каркаде" без сахара	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
-	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
-	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>550</b>	<b>24,70</b>	<b>19,87</b>	<b>25,06</b>	<b>4,77</b>	<b>63,12</b>	<b>557,24</b>	<b>369,33</b>	<b>58,74</b>	<b>416,99</b>	<b>7,11</b>	<b>302,61</b>	<b>342,38</b>	<b>3,02</b>	<b>0,23</b>	<b>13,39</b>

**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
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	2,73	0,05	0,07	0,99
9/17	Плов из птицы (филе бедра куриного) с куркумой	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
11/78	Компот из кураги без сахара	200	0,14	0,00	0,10	0,10	11,00	83,96	5,43	1,33	2,98	0,14	0,00	1,60	0,20	0,00	1,20
-	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
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>730</b>	<b>33,52</b>	<b>20,02</b>	<b>44,71</b>	<b>17,29</b>	<b>165,75</b>	<b>858,74</b>	<b>111,56</b>	<b>123,34</b>	<b>453,56</b>	<b>7,86</b>	<b>63,66</b>	<b>731,38</b>	<b>7,50</b>	<b>0,45</b>	<b>13,35</b>
<b>Итого за день</b>		<b>58,22</b>	<b>39,89</b>	<b>69,77</b>	<b>22,06</b>	<b>228,87</b>	<b>1415,97</b>	<b>480,89</b>	<b>182,08</b>	<b>870,55</b>	<b>14,97</b>	<b>366,27</b>	<b>1073,76</b>	<b>10,52</b>	<b>0,68</b>	<b>26,74</b>	
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)		46,20	0,00	47,40	0,00	201,00	1410,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	700,00	0,00	1,40	60,00	
Выполнение, %		126,02	0,00	147,20	0,00	113,87	100,42	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	153,39	0,00	48,57	44,57	
Содержание, % от калорийности		19,00		37,00		45,00											
Соотношение Б:Ж:У		1,1:1:2,7															
Соотношение Са:Р		1:1,4															





Среда, первая неделя  
**Завтрак**

<a href="http://www.clickto.com">www.clickto.com</a>	Бутерброд на батоне пшеничном витаминизированном с сыром и маслом 20/15/10 г	45	4,98	3,49	11,60	0,16	10,28	166,36	135,63	7,89	89,18	0,38	77,42	88,20	0,40	0,03	0,10
2/75	Каша пшеничная молочная жидкая без сахара	250	6,85	2,54	6,45	0,56	34,64	219,20	139,56	32,72	215,62	0,88	35,20	39,16	0,70	0,13	0,46
11/72 (2014 № 11.8)	Какао с молоком без сахара	200	4,03	2,84	3,19	0,74	6,87	68,88	122,61	33,49	114,16	1,16	20,00	22,15	0,02	0,04	0,52
-	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



Четверг, первая неделя

**Завтрак**

	Фрикадельки из филе грудки в сметанном соусе	90	16,50	12,72	4,84	2,96	13,24	121,63	19,63	14,80	94,45	0,95	17,00	221,31	2,10	0,05	0,80
5/78	Булгур с овощами	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
11/75	Чай с малиной без сахара	200	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
-	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>630</b>	<b>31,98</b>	<b>18,26</b>	<b>18,54</b>	<b>13,25</b>	<b>114,39</b>	<b>712,93</b>	<b>94,83</b>	<b>116,40</b>	<b>354,61</b>	<b>8,35</b>	<b>56,60</b>	<b>282,05</b>	<b>3,66</b>	<b>0,46</b>	<b>26,20</b>

**Обед**

7/35-1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом без сахара	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
6/65	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
8/81	Гречка 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
11/77	Напиток из черноплодной рябины без сахара	200	0,65	0,00	0,27	0,27	12,03	46,50	10,80	3,06	3,06	0,54	0,00	163,40	0,76	0,01	40,00
-	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'** **830** **35,25** **15,31** **20,37** **8,56** **166,51** **817,74** **176,27** **126,57** **418,50** **7,92** **37,26** **1618,99** **8,29** **0,55** **78,35**

**Итого за день** **67,23** **33,57** **38,91** **21,81** **280,90** **1530,67** **271,10** **242,97** **773,11** **16,27** **93,86** **1901,04** **11,95** **1,01** **104,55**

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20

7-11 лет)

Выполнение, %

Содержание, % от калорийности

Соотношение Б:Ж:У

Соотношение Са:Р

1:1:1:3

1:1,7

46,20 0,00 47,40 0,00 201,00 1410,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 700,00 0,00 1,40 60,00

145,52 0,00 82,09 0,00 139,75 108,56 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 271,58 0,00 72,14 174,25

15,00 38,00 47,00



Пятница, первая неделя

**Завтрак**

	Бутерброд на батоне пшеничном витаминизированном с сыром и маслом 20/15/10 г	45	4,98	3,49	11,60	0,16	10,28	166,36	135,63	7,89	89,18	0,38	77,42	88,20	0,40	0,03	0,10
4/57	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
2/68	Каша ячневая молочная с маслом сливочным без сахара	200	6,26	2,66	5,90	1,81	28,40	194,19	126,48	48,97	170,37	1,17	44,00	49,04	0,54	0,15	0,48
11/59 (2004 № 692)	Кофейный напиток без сахара	200	2,74	2,90	2,20	0,00	4,89	49,72	105,60	12,18	78,30	0,09	12,00	22,00	0,00	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
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>515</b>	<b>21,65</b>	<b>15,40</b>	<b>25,69</b>	<b>2,21</b>	<b>52,26</b>	<b>527,42</b>	<b>402,21</b>	<b>84,44</b>	<b>465,45</b>	<b>3,67</b>	<b>258,42</b>	<b>289,44</b>	<b>1,52</b>	<b>0,29</b>	<b>1,10</b>

**Обед**

7/80	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
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
11/73	Напиток ассорти из красных ягод без сахара	200	0,14	0,00	0,10	0,10	11,00	83,96	5,43	1,33	2,98	0,14	0,00	1,60	0,20	0,00	1,20
-	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	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'** 820 34,66 14,49 44,34 20,45 143,24 953,85 124,69 134,84 440,64 8,06 16,71 1027,84 11,12 0,62 21,48

**Итого за день** 56,31 29,89 70,03 22,66 195,50 1481,28 526,90 219,28 906,09 11,73 275,13 1317,28 12,64 0,91 22,58

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет) 46,20 0,00 47,40 0,00 201,00 1410,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 700,00 0,00 1,40 60,00

Выполнение, % 121,88 0,00 147,74 0,00 97,26 105,06 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 188,18 0,00 65,00 37,63

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**

	Бутерброд на батоне пшеничном витаминизированном с сыром и маслом 20/15/10 г	45	4,98	3,49	11,60	0,16	10,28	166,36	135,63	7,89	89,18	0,38	77,42	88,20	0,40	0,03	0,10
2/5-2	Каша молочная Ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным без сахара	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
11/66 (МР 2.4.0162-19 2.4 № 11.10а)	Чай лимонный без сахара	200	0,26	0,00	0,06	0,06	0,48	55,61	2,72	0,80	1,43	0,04	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
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>515</b>	<b>14,62</b>	<b>9,12</b>	<b>19,54</b>	<b>3,39</b>	<b>65,00</b>	<b>648,70</b>	<b>276,65</b>	<b>102,40</b>	<b>442,20</b>	<b>2,88</b>	<b>146,05</b>	<b>164,97</b>	<b>1,93</b>	<b>0,24</b>	<b>1,82</b>
<b>Обед</b>																	

7/18	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
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
8/55	Гуляш из свинины	100	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
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
11/79	Напиток из вишни без сахара	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	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
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>880</b>	<b>39,90</b>	<b>17,53</b>	<b>29,83</b>	<b>15,65</b>	<b>135,78</b>	<b>935,46</b>	<b>154,08</b>	<b>141,78</b>	<b>482,58</b>	<b>8,89</b>	<b>47,06</b>	<b>477,57</b>	<b>9,03</b>	<b>0,67</b>	<b>27,66</b>
<b>Итого за день</b>		<b>54,52</b>	<b>26,65</b>	<b>49,37</b>	<b>19,04</b>	<b>192,01</b>	<b>1345,98</b>	<b>430,73</b>	<b>244,18</b>	<b>924,78</b>	<b>11,77</b>	<b>193,11</b>	<b>642,54</b>	<b>10,96</b>	<b>0,91</b>	<b>29,48</b>	

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)

Выполнение, %

Содержание, % от калорийности

Соотношение Б:Ж:У

Соотношение Са:Р

1,1:1:3,7

1:1,7



Вторник, вторая неделя

## Завтрак

5/54	Куляш 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
	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
11/75	Чай с малиной без сахара	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	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>640</b>	<b>26,83</b>	<b>16,17</b>	<b>22,82</b>	<b>10,51</b>	<b>91,87</b>	<b>560,01</b>	<b>62,50</b>	<b>90,13</b>	<b>335,17</b>	<b>6,00</b>	<b>55,00</b>	<b>327,40</b>	<b>6,04</b>	<b>0,38</b>	<b>13,90</b>

## Обед

7/13-1	Салат из белокочанной капусты с кукурузой и растительным маслом без сахара	80	2,50	0,00	2,90	6,00	9,20	95,90	40,50	33,52	48,61	0,70	0,00	1800,00	2,56	0,05	5,63
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	1,07
10/5	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
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
11/73	Напиток ассорти из красных ягод без сахара	200	0,14	0,00	0,10	0,10	11,00	83,96	5,43	1,33	2,98	0,14	0,00	1,60	0,20	0,00	1,20
-	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	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'** 870 30,96 16,77 34,31 22,86 122,89 1002,32 185,96 187,78 590,92 8,69 66,34 2539,73 12,09 0,53 18,65**Итого за день** 57,79 32,94 57,13 33,37 214,76 1562,34 248,46 277,91 926,09 14,69 121,34 2867,13 18,13 0,91 32,55

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет) 46,20 0,00 47,40 0,00 201,00 1410,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 700,00 0,00 1,40 60,00

Выполнение, % 125,09 0,00 120,53 0,00 106,85 110,80 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 409,59 0,00 65,00 54,25

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**

	Бутерброд на батоне пшеничном витаминизированном с сыром и маслом 20/15/10 г	45	4,98	3,49	11,60	0,16	10,28	166,36	135,63	7,89	89,18	0,38	77,42	88,20	0,40	0,03	0,10
2/67	Каша жидкая пшеничная с маслом сливочным без сахара	200	2,91	2,44	6,90	0,00	8,07	104,65	108,51	14,65	79,85	0,15	42,40	47,28	0,06	0,03	3,58
11/72 (2014 № 11.8)	Какао с молоком без сахара	200	4,03	2,84	3,19	0,74	6,87	68,88	122,61	33,49	114,16	1,16	20,00	22,15	0,02	0,04	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	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 'Завтрак'</b>		<b>515</b>	<b>16,76</b>	<b>8,77</b>	<b>22,89</b>	<b>2,10</b>	<b>56,73</b>	<b>490,48</b>	<b>388,65</b>	<b>86,13</b>	<b>379,19</b>	<b>4,04</b>	<b>139,82</b>	<b>158,13</b>	<b>1,52</b>	<b>0,22</b>	<b>4,20</b>

**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
6/57	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
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
11/68	Напиток из плодов шиповника без сахара	200	0,26	0,00	0,06	0,06	0,48	55,61	2,72	0,80	1,43	0,04	0,00	0,14	0,01	0,00	1,12
-	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'** **830** **35,09** **16,91** **40,20** **16,41** **111,95** **974,84** **176,14** **152,17** **523,96** **9,12** **43,18** **290,58** **7,98** **0,37** **9,32**

**Итого за день** **51,85** **25,68** **63,09** **18,51** **191,32** **1465,31** **564,79** **238,30** **903,15** **13,16** **183,00** **448,71** **9,50** **0,59** **13,52**

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20

7-11 лет)

46,20 0,00 47,40 0,00 201,00 1410,00 0,00 0,00 0,00 0,00 700,00 0,00 1,40 60,00

Выполнение, %

112,23 0,00 133,10 0,00 95,18 103,92 0,00 0,00 0,00 0,00 64,10 0,00 42,14 22,53

Содержание, % от

калорийности 12,00 34,00 54,00

Соотношение Б:Ж:У 1:1,2:4,4

1:1,5

Соотношение Са:Р



Четверг, вторая неделя

## Завтрак

	Запеканка творожная без сахара	150	25,12	23,96	16,45	2,53	11,08	296,87	227,27	32,42	284,51	0,81	95,20	108,65	1,60	0,07	0,46
	Чай "Каркаде" без сахара	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
-	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
-	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
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>540</b>	<b>30,00</b>	<b>23,96</b>	<b>18,09</b>	<b>4,18</b>	<b>67,25</b>	<b>544,55</b>	<b>266,87</b>	<b>69,52</b>	<b>379,01</b>	<b>5,67</b>	<b>95,20</b>	<b>115,55</b>	<b>2,76</b>	<b>0,22</b>	<b>13,46</b>

## Обед

7/14	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
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
9/60	Птица (филе куриное) 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
11/78	Компот из кураги без сахара	200	0,14	0,00	0,10	0,10	11,00	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	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 Обед'</b>	<b>810</b>	<b>40,37</b>	<b>20,02</b>	<b>27,70</b>	<b>17,08</b>	<b>154,80</b>	<b>872,85</b>	<b>133,29</b>	<b>113,58</b>	<b>412,03</b>	<b>7,05</b>	<b>63,66</b>	<b>784,42</b>	<b>10,24</b>	<b>0,40</b>	<b>39,34</b>
<b>Итого за день</b>		<b>70,37</b>	<b>43,98</b>	<b>45,79</b>	<b>21,26</b>	<b>222,05</b>	<b>1417,40</b>	<b>400,16</b>	<b>183,10</b>	<b>791,04</b>	<b>12,72</b>	<b>158,86</b>	<b>899,97</b>	<b>13,00</b>	<b>0,62</b>	<b>52,80</b>

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20

7-11 лет)

Выполнение, %

Содержание, % от

калорийности

Соотношение Б:Ж:У

Соотношение Са:Р

46,20

0,00

47,40

0,00

201,00

1410,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00



Пятница, вторая неделя

**Завтрак**

	Бутерброд на батоне пшеничном витаминизированном с сыром и маслом 20/15/10 г	45	4,98	3,49	11,60	0,16	10,28	166,36	135,63	7,89	89,18	0,38	77,42	88,20	0,40	0,03	0,10
4/57	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
2/61/2	Каша жидккая молочная рисовая с маслом и яблоками без сахара	200	6,26	2,66	8,61	1,81	23,50	194,19	126,48	48,97	170,37	1,17	44,00	49,04	0,54	0,15	0,48
11/59 (2004 № 692)	Кофейный напиток без сахара	200	2,74	2,90	2,20	0,00	4,89	49,72	105,60	12,18	78,30	0,09	12,00	22,00	0,00	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
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>515</b>	<b>21,65</b>	<b>15,40</b>	<b>28,40</b>	<b>2,21</b>	<b>47,36</b>	<b>527,42</b>	<b>402,21</b>	<b>84,44</b>	<b>465,45</b>	<b>3,67</b>	<b>258,42</b>	<b>289,44</b>	<b>1,52</b>	<b>0,29</b>	<b>1,10</b>

**Обед**

7/83	Морковные палочки	80	1,04	0,00	0,10	4,80	6,90	72,50	0,00	0,00	0,00	0,00	429,15	2,37	0,03	15,95	
6/75	Борщ с с морской капустой и со сметаной без сахара	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	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
11/76	Кисель витаминизированный "Витошка" без сахара	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'** **870** **31,27** **14,93** **35,08** **16,78** **134,93** **976,29** **111,50** **127,30** **414,43** **9,93** **105,12** **864,23** **8,35** **0,94** **29,11**

**Итого за день** **52,92** **30,33** **63,48** **18,99** **182,29** **1503,71** **513,71** **211,74** **879,88** **13,60** **363,54** **1153,67** **9,87** **1,23** **30,21**

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет) **46,20** **0,00** **47,40** **0,00** **201,00** **1410,00** **0,00** **0,00** **0,00** **0,00** **700,00** **0,00** **1,40** **60,00**

Выполнение, % **114,55** **0,00** **133,92** **0,00** **90,69** **106,65** **0,00** **0,00** **0,00** **0,00** **164,81** **0,00** **87,86** **50,35**

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** **553,58** **190,87** **617,62** **134,81** **2066,24** **14685,13** **2696,48** **1397,06** **5343,46** **89,77** **1354,28** **9875,74** **71,55** **8,56** **371,36**

**Среднее за период** **55,36** **19,09** **61,76** **13,48** **206,62** **1468,51** **269,65** **139,71** **534,35** **8,98** **135,43** **987,57** **7,16** **0,86** **37,14**

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет) **46,20** **0,00** **47,40** **0,00** **201,00** **1410,00** **0,00** **0,00** **0,00** **0,00** **700,00** **0,00** **1,40** **60,00**

Выполнение, % **119,82** **0,00** **130,30** **0,00** **102,80** **104,15** **0,00** **0,00** **0,00** **0,00** **141,08** **0,00** **61,14** **61,89**

Содержание, % от калорийности **15,08** **37,85** **78,09**

\* Блюда (изделия) изготовлены с использованием йодированной соли