

Утверждаю

Директор ООО «Комфорт»

Поматилев С.С.



Согласовано

Директор МАОУ лицей № 109

Чудинова С.С.



Примерное 2-х разовое меню для лагерей с дневным пребыванием детей
общеобразовательных учреждений Ленинского района в 2026 году

(возрастная группа с 12 лет и старше)

Период действия меню: с 25.05.2026-21.08.2026

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ 2-х разового питания для детей от 12 лет и старше

№	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.			Са	Mg	P	Fe	A, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг
Завтрак																	
1/57	Бутерброд с сыром и маслом сливочным 20/10/10 г (батон витаминизированный)	40	5,14	2,35	11,15	0,16	15,80	148,51	115,87	6,17	64,68	0,33	64,68	73,80	0,37	0,03	0,07
2/71	Каша молочная "Дружба" (греча, рис) с маслом сливочным	250	9,78	3,60	9,98	1,62	43,10	291,27	159,03	111,76	245,37	3,42	50,00	47,57	0,46	0,23	0,65
12/8	Соус из голубики	30	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
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	7,79	0,01	0,00	2,36
	Хлеб ржаной	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
Обед																	
7/59	Салат из свежих томатов с растительным маслом	100	1,01	0,00	5,06	6,06	4,79	76,75	14,70	18,53	24,44	0,84	0,00	125,02	3,30	0,06	15,20
7/57	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	10,08	177,70	0,49	0,06	5,10
7/84	Печень по-строгановски	100	19,74	11,78	15,22	6,36	38,00	225,36	30,19	14,49	224,31	4,63	0,00	16,00	2,19	0,07	0,92
7/54	Макаронные изделия отварные	180	3,58	0,05	5,80	0,71	29,44	183,79	21,59	38,70	99,39	1,54	23,76	32,31	0,25	0,16	7,44
1/77	Нашиток 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	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	2,00
	Хлеб ржаной	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	2
Итого за 'Обед'		870	39,59	14,74	34,38	16,87	123,70	808,83	139,29	149,69	582,48	12,67	33,84	353,15	7,37	0,51	37,06
Итого за день			39,59	14,74	34,38	16,87	123,70	808,83	139,29	149,69	582,48	12,67	33,84	353,15	7,37	0,51	37,06
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	42,00
Выполнение, %			102,30	0,00	100,50	0,00	104,00	103,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	104,90	0,00	104,98	88,24
Соержание, % от калорийности			18,00		45,00		37,00										
Соотношение Б:Ж:У			1:1,1:2,1														
Соотношение Са:Р			1:1,4														

Среда, первая неделя

Завтрак

9/16	Фрикаделька "Школьная" куриная (филе бедра)	100	20,94	15,74	15,60	2,34	8,26	232,70	18,93	18,44	134,10	1,34	28,35	35,44	1,75	0,09	0,13
5/78	Булгур с овощами	180	6,63	6,63	9,76	9,76	45,60	268,40	22,81	22,22	161,57	1,61	34,16	42,70	2,11	0,13	7,71
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	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 ржаной	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'	570	33,69	22,37	26,48	13,23	105,14	728,28	73,64	82,96	437,87	6,50	62,51	79,04	5,12	0,39	7,84

Обед

7/12	Салат из моркови с сахаром и растительным маслом	100	1,15	0,00	4,98	4,98	16,03	107,37	24,05	33,52	48,61	0,64	1230,80	1800,00	2,56	0,05	4,41
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
8/35	Жаркое по домашнему со свиной	250	19,44	19,44	21,37	8,98	55,36	508,50	37,71	59,98	256,92	2,19	31,03	356,50	4,54	0,14	6,40
11/53	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	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	96,68	17,50	23,50	79,00	1,95	0,00	0,40	0,50	0,10	0,00
	Итого за 'Обед'	900	38,43	23,33	38,24	19,05	171,39	1056,28	126,77	158,00	527,50	7,90	1290,29	2160,27	8,36	0,45	18,92
	Итого за день		72,12	45,69	64,72	32,27	276,53	1784,56	200,41	240,96	965,37	14,40	1352,80	2239,31	13,48	0,84	26,76

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

Выполнение, %

Соержание, % от калорийности

Соотношение Б:Ж:У

Соотношение Са:Р

12,00

1:1,4:4,4

1:1,4

36,00

52,00

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

Четверг, первая неделя

Завтрак

1/57	40	3,76	2,35	3,05	0,16	13,56	140,60	119,50	6,17	64,68	0,33	64,68	73,80	0,37	0,03	0,70
2/60	250	11,29	5,83	10,22	1,57	49,15	348,47	254,62	65,37	277,72	1,53	72,60	0,23	0,24	0,24	1,06
12/5	30	0,18	0,00	0,04	0,09	0,30	76,20	0,40	3,70	6,74	0,23	0,00	5,84	0,11	0,00	0,50
11/12	200	3,00	2,90	3,20	0,60	14,40	96,00	116,70	26,97	101,09	0,10	12,00	22,12	0,01	0,03	0,52
-	30	0,52	0,00	0,52	0,24	15,08	63,28	20,80	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04	13,00
Итого за 'Завтрак'		550	18,75	11,08	17,03	92,49	724,55	512,02	111,61	481,83	2,97	149,28	102,19	1,01	0,34	15,78

Обед

7/13	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
6/65	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
8/14	100	16,50	11,68	16,70	2,12	8,80	253,00	184,90	22,55	131,51	7,30	0,00	0,00	1,73	0,30	0,40
5/74	180	3,25	0,05	4,82	0,71	35,58	270,80	21,69	36,45	97,39	1,55	23,86	27,61	0,24	0,16	7,47
11/5	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
-	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
-	50	3,30	0,00	0,60	0,60	20,85	96,68	17,50	23,50	79,00	1,95	0,00	0,40	0,50	0,10	0,00
Итого за 'Обед'		930	32,31	12,76	33,57	176,67	1039,68	365,57	148,57	495,71	14,98	50,92	2025,06	9,37	0,76	58,76
Итого за день		51,06	23,84	50,60	13,14	269,16	1764,24	877,59	260,18	977,54	17,95	200,20	2127,25	10,38	1,10	74,54

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

Выполнение, %

Соержание, % от калорийности

Соотношение Б:Ж:У

Соотношение Са:Р

1,4:1:4,5

1:1,5

17,00

28,00

55,00

100,80

100,80

100,80

100,80

100,80

100,80

100,80

100,80

100,80

100,80

100,80

100,80

100,80

100,80

Понедельник, вторая неделя

Завтрак

1/57	Бутерброд с сыром и маслом сливочным 20/10/10 г (батон витаминизированный)	40	5,14	2,35	11,15	0,16	15,80	148,51	115,87	6,17	64,68	0,33	64,68	73,80	0,37	0,03	0,07
2/5	Каша молочная Ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	250	6,20	5,63	8,10	2,09	32,00	229,00	119,90	68,31	271,39	0,50	68,63	76,23	0,62	0,10	0,6
12/5	Соус из брусники	30	0,18	0,00	0,04	0,09	0,30	76,20	0,40	3,70	6,74	0,23	0,00	5,84	0,11	0,00	0,50
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 ржаной	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'	560	14,40	7,98	19,82	2,88	78,85	586,66	253,03	97,71	407,35	2,70	133,31	156,41	1,67	0,21	2,29

Обед

7/59	Салат из свежих томатов с растительным маслом	100	1,01	0,00	5,06	6,06	4,79	76,75	14,70	18,53	24,44	0,84	0,00	125,02	3,30	0,06	15,20
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
8/27	Плов со свиной и куркумой	250	17,14	19,44	20,70	8,98	47,23	542,22	37,71	59,98	256,92	2,19	31,03	356,50	4,47	0,32	2,00
11/7	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	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 ржаной	50	3,30	0,00	0,60	0,60	20,85	96,68	17,50	23,50	79,00	1,95	0,00	0,40	0,50	0,10	0,00
	Итого за 'Обед'	900	30,37	22,65	38,26	23,37	115,67	1018,00	145,01	153,80	516,64	8,25	48,09	914,43	12,86	0,64	33,96
	Итого за день		44,77	30,63	58,08	26,25	247,56	1604,66	398,04	251,51	923,99	10,95	181,40	1070,84	14,53	0,85	36,25

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

Выполнение, %

100,50

0,00

105,22

0,00

107,73

98,32

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

108,45

105,40

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

1/57	Бутерброд с сыром и маслом сливочным 20/10/10 г (батон витаминизированный)	40	5,14	2,35	11,15	0,16	15,80	148,51	115,87	6,17	64,68	0,33	64,68	73,80	0,37	0,03	0,07
2/64	Каша жидкая пшеничная с маслом сливочным	250	6,42	5,83	11,03	0,00	22,03	209,24	249,92	31,35	181,84	0,30	72,60	80,66	0,08	0,07	0,30
12/8	Соус из голубики	30	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
11/12	Чай с молоком	200	3,00	2,90	3,20	0,60	14,40	96,00	116,70	26,97	101,09	0,10	12,00	22,12	0,01	0,03	0,52
-	Хлеб ржаной	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'	550	16,73	11,08	25,86	1,24	77,01	559,95	502,87	83,52	404,00	2,21	149,28	184,67	1,02	0,18	3,25

Обед

7/28	Салат из белокочанной капусты с огурцами и растительным маслом	100	1,30	0,00	6,00	6,01	3,60	76,00	37,17	11,87	23,27	0,60	0,00	1800,00	2,56	0,05	37,70
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
9/66	Жаркое по домашнему с птицей (филе куриное)	250	27,50	14,30	32,89	8,07	88,00	533,84	33,15	58,28	216,41	2,66	31,03	753,75	4,02	0,40	15,35
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	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 45,34 17,21 47,48 18,10 163,42 1017,83 139,89 139,28 444,11 8,21 49,39 2557,94 7,84 0,63 59,35

Итого за день

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше) 62,07 28,29 73,34 19,34 240,43 1577,78 642,76 222,80 848,11 10,42 198,67 2742,61 8,86 0,81 62,60

Выполнение, %

54,00 0,00 0,00 55,20 0,00 229,80 1632,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 900,00 0,00 1,60 42,00

Содержание, % от калорийности

106,54 0,00 100,87 0,00 104,63 100,87 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 107,23 0,00 109,35 107,65

Соотношение Б:Ж:У

1:1,2:2,6

Соотношение Са:Р

1:1,5

Среда, вторая неделя

Завтрак

9/3	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
5/78	Булгур с овощами	180	6,63	6,63	9,76	9,76	45,60	268,40	10,12	53,43	235,41	0,36	42,41	357,71	4,82	0,13	7,71
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	30	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	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'	550	27,07	22,76	27,62	18,72	88,77	565,02	39,92	125,98	525,60	3,04	77,61	655,21	9,66	0,42	8,21

Обед

7/83	Салат из моркови, сахара и изюма	100	1,30	0,00	4,98	4,98	13,72	98,78	24,12	33,94	49,22	0,63	0,00	1860,00	2,57	0,05	4,47
6/56	Суп из овощей	250	10,11	2,91	4,40	3,20	39,15	192,78	43,14	39,60	106,65	2,47	18,36	1,99	0,22	0,06	5,10
8/16	Тефтелька мясная с рисом (свинина, филе куриное)	100	14,30	13,20	17,90	16,20	4,40	236,00	13,00	59,98	256,92	1,40	31,03	356,50	4,47	0,20	0,30
5/54	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	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
11/53	Напиток из плодов шиповника	200	0,20	0,00	0,10	0,05	13,10	56,00	0,40	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	39,00
-	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 ржаной	30	3,30	0,00	0,60	0,60	20,85	96,68	17,50	23,50	79,00	1,95	0,00	0,40	0,50	0,10	0,00

	Итого за 'Обед'	910	39,24	16,11	35,87	32,92	154,51	1038,64	130,26	190,01	622,10	9,40	49,39	2219,39	12,44	0,58	48,87
	Итого за день	66,31	38,87	63,49	51,64	51,64	243,28	1603,66	170,18	315,99	1147,70	12,44	127,00	2874,60	22,10	1,00	57,08
	Норма (СанПин 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)	54,00	0,00	55,20	0,00	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, %	108,78	0,00	103,45	0,00	105,87	98,26	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	100,87	0,00	97,35	100,58
	Соержание, % от калорийности	13,00		34,00		53,00											

Соотношение Б:Ж:У

1:1,2:4,1

Соотношение Са:Р

1:4,4

Четверг, вторая неделя

Завтрак

1/57	Бутерброд с сыром и маслом сливочным 20/10/10 г (батон витаминизированный)	40	5,14	2,35	11,15	0,16	15,80	148,51	115,87	6,17	64,68	0,33	64,68	73,80	0,37	0,03	0,07
2/61-1	Каша жидкая молочная рисовая с маслом и яблоками	250	8,67	6,12	10,27	0,37	44,61	312,10	256,48	46,26	233,24	0,63	74,60	82,86	0,23	0,10	1,11
12/5	Соус из брусники	30	0,18	0,00	0,04	0,09	0,30	76,20	0,40	3,70	6,74	0,23	0,00	5,84	0,11	0,00	0,50
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	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'	550	17,36	9,92	22,92	0,98	89,87	673,77	436,45	76,32	391,21	2,44	145,28	173,80	1,13	0,19	1,94

Обед

7/42	Салат из белокочанной капусты с томатами и маслом растительным	100	1,40	0,00	6,00	5,00	4,00	80,00	51,33	16,91	30,78	0,70	0,00	9,40	2,73	0,03	34,70
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
10/5	Филе минтая тушенное с овощами	100	15,55	12,97	18,69	7,18	44,24	211,00	25,37	47,98	205,53	1,76	24,82	3,63	3,63	0,09	1,60
5/58	Пюре картофельное	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
11/54	Чай лимонный с 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
-	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'	910	36,01	17,76	35,45	12,59	177,17	782,95	139,21	142,37	513,04	7,49	83,05	525,78	7,70	0,46	14,70

Итого за день

Итого за день		53,37	9,92	58,37	13,57	267,04	1456,72	575,66	218,69	904,25	9,93	228,33	699,58	8,83	0,65	16,64
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
 Соотношение Б:Ж:У
 1:1,1:3,7
 Соотношение Са:Р
 1:2,6

Пятница, вторая неделя
Завтрак

3/9	Запеканка (сырники) из творога	200	33,26	31,78	20,92	3,36	26,42	430,01	292,58	42,44	372,56	1,10	120,10	2,14	1,90	0,06	0,56
-	Молоко ступенное	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
-	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
-	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"	640	41,40	33,94	24,99	4,89	105,26	796,36	433,88	101,94	578,96	7,18	132,70	23,54	3,34	0,28	13,86

Обед

7/23	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100	1,31	0,00	4,00	4,00	7,64	69,94	41,22	13,53	24,63	0,48	0,00	30,00	1,90	0,01	16,56
6/75	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
9/18	Котлета куриная (филе грудки) паровая в сухарях	100	14,80	12,98	9,20	8,10	8,80	178,00	201,10	25,06	146,12	6,40	0,00	0,00	1,93	0,10	1,00
5/74	Капша гречневая, расквашеная с овощами	180	3,25	0,05	4,82	0,71	35,58	270,80	21,69	36,45	97,39	1,55	23,86	27,61	0,24	0,16	7,47
11/1	Напиток яблочно-ягодный с сахаром	200	0,40	0,00	0,10	0,00	21,50	87,00	3,70	0,00	0,00	0,50	78,00	0,00	0,00	0,15	0,80
-	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	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"	920	31,01	16,24	29,93	21,89	127,21	956,23	349,29	167,18	491,27	15,86	109,18	470,31	7,32	0,81	34,06

Итого за день 72,41 50,18 54,92 26,78 232,47 1752,58 783,17 269,12 1070,23 23,04 241,88 493,85 10,66 1,09 47,92
 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
 Соотношение Б:Ж:У 1,2:1,3:8
 Соотношение Са:Р 1:1,4

Итого за период 549,43 81,92 548,46 72,28 2182,88 15036,34 4238,09 1174,34 5183,13 58,43 2443,87 5668,49 37,20 218,55 399,42
Среднее за период 54,94 8,19 54,85 7,23 218,29 1503,63 423,81 117,43 518,31 5,84 244,39 566,85 3,72 21,85 39,94
 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, % 118,92 0,00 115,71 0,00 99,40 106,64 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 80,98 0,00 100,80 110,95
 Содержание, % от калорийности 446,07 976,54