

Утверждаю

Директор ООО "Комфорт"

Поматиллов С.С.



Директор МАОУ СОШ № 55

Шаерман Л. В.

Примерное 2-х разовое меню 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 01.01.2026-31.05.2026



Вторник, первая неделя

Завтрак

|                    |                                                          |     |       |       |       |      |       |        |        |       |        |      |        |        |      |      |       |
|--------------------|----------------------------------------------------------|-----|-------|-------|-------|------|-------|--------|--------|-------|--------|------|--------|--------|------|------|-------|
| 1/50               | Бутерброд с маслом 20/10 г<br>(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  |
| 4/54               | 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  |
| 11/56              | 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<br>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' |                                                          | 530 | 23,38 | 19,87 | 24,82 | 4,53 | 54,78 | 518,56 | 362,33 | 49,34 | 385,39 | 6,33 | 302,61 | 342,18 | 2,74 | 0,19 | 13,39 |

Обед

|       |                                                         |     |       |       |       |      |       |        |       |       |        |      |       |        |      |      |      |
|-------|---------------------------------------------------------|-----|-------|-------|-------|------|-------|--------|-------|-------|--------|------|-------|--------|------|------|------|
| 7/22  | Салат из каргофля с солёным<br>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<br>куриного) с куркумой       | 200 | 15,55 | 12,97 | 15,70 | 7,18 | 48,29 | 408,60 | 30,17 | 47,98 | 205,54 | 1,75 | 24,82 | 285,20 | 3,63 | 0,11 | 0,90 |
| 11/52 | Компот из кураги                                        | 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 | 7,00 |
| -     | Хлеб пшеничный<br>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<br>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'                             |  | 810 | 33,25  | 16,86 | 31,37  | 16,04 | 168,34 | 906,66  | 103,24 | 117,57 | 432,11 | 6,61  | 53,28  | 719,48  | 6,85 | 0,37  | 10,97  |
| Итого за день                               |  |     | 56,63  | 36,73 | 56,19  | 20,57 | 223,12 | 1425,22 | 465,57 | 166,91 | 817,50 | 12,94 | 355,89 | 1061,66 | 9,59 | 0,56  | 24,36  |
| Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-<br>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, %                               |  |     | 101,58 | 0,00  | 105,40 | 0,00  | 100,21 | 98,49   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 212,80  | 0,00 | 77,78 | 100,33 |

Содержание, % от калорийности

Соотношение Б:Ж:У

Соотношение Са:Р

49,00

11,00

1:1,5:4,3

1:1,7

Среда, первая 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 | 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                            | 210 | 4,94 | 2,26 | 10,72 | 0,15 | 9,88  | 142,79 | 96,21  | 6,42  | 67,27  | 0,34 | 67,27 | 76,75 | 0,38 | 0,03 | 0,28 |
| 12/2  | Соус из малины                                                             | 40  | 0,19 | 0,00 | 0,12  | 0,12 | 0,48  | 48,19  | 9,88   | 4,93  | 8,98   | 0,30 | 0,00  | 7,79  | 0,14 | 0,00 | 2,36 |
| 11/51 | Какао с молоком                                                            | 200 | 3,64 | 2,90 | 2,73  | 0,60 | 11,30 | 96,57  | 110,63 | 26,97 | 101,09 | 0,90 | 12,00 | 22,12 | 0,01 | 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 |

### Итого за 'Завтрак'

## Обед

|       |                                                         |     |       |       |      |       |       |        |       |       |       |      |       |         |      |      |      |
|-------|---------------------------------------------------------|-----|-------|-------|------|-------|-------|--------|-------|-------|-------|------|-------|---------|------|------|------|
| 7/19  | Салат из моркови, сахара и изюма, с растительным маслом | 80  | 1,07  | 0,00  | 2,42 | 2,42  | 9,68  | 83,94  | 19,41 | 27,15 | 39,35 | 0,51 | 0,00  | 1488,00 | 1,35 | 0,04 | 4,57 |
| 6/51  | Борщ с капустой и картофелем со сметаной                | 250 | 5,55  | 3,05  | 8,04 | 5,89  | 17,95 | 159,79 | 36,63 | 29,91 | 93,98 | 1,38 | 16,71 | 420,37  | 4,26 | 0,09 | 6,07 |
| 10/6  | Котлеты из рыбы ( филе минтая) с отрубями               | 90  | 16,40 | 11,44 | 6,46 | 15,20 | 5,50  | 327,07 | 16,80 | 0,40  | 0,00  | 2,13 | 0,00  | 603,00  | 3,21 | 0,32 | 0,20 |
| 5/58  | Пюре картофельное                                       | 150 | 3,28  | 0,75  | 0,46 | 3,60  | 14,40 | 141,83 | 46,53 | 32,74 | 97,62 | 1,20 | 24,81 | 31,66   | 0,18 | 0,13 | 2,15 |
| 11/53 | Напиток из плодов шиповника                             | 200 | 0,24  | 0,00  | 0,06 | 0,05  | 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                       | 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'

### Итого за день

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7.

11 лет)

Выполнение, %

—

Содержание, % от калорийности

Соотношение Б·Ж·У

|                   |           |
|-------------------|-----------|
| Соотношение В:Д:С | 1:1,5:4,0 |
| Соотношение Са:Р  | 1:1,4     |

СОПОТВОЖЕНИЕ С.11  
1.1,4

**Завтрак**

|                           |                                          |            |              |              |              |              |              |               |              |              |               |             |              |               |             |             |              |
|---------------------------|------------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|
| 9/10                      | Фрикасе из филе грудки в сметанном соусе | 90         | 6,23         | 12,72        | 4,84         | 2,96         | 13,24        | 163,63        | 19,63        | 14,80        | 94,45         | 0,95        | 17,00        | 221,31        | 2,10        | 0,05        | 0,80         |
| 5/78                      | Булгур с овощами                         | 150        | 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         |
| 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         |
| -                         | 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         |
| -                         | 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>17,59</b> | <b>18,22</b> | <b>14,35</b> | <b>12,48</b> | <b>91,15</b> | <b>609,01</b> | <b>71,50</b> | <b>75,52</b> | <b>241,47</b> | <b>6,35</b> | <b>36,80</b> | <b>256,25</b> | <b>3,20</b> | <b>0,29</b> | <b>20,40</b> |

**Обед**

|      |                                                                |     |       |       |       |      |       |        |       |       |        |      |       |        |      |      |       |
|------|----------------------------------------------------------------|-----|-------|-------|-------|------|-------|--------|-------|-------|--------|------|-------|--------|------|------|-------|
| 7/35 | Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом | 80  | 1,33  | 0,00  | 4,81  | 4,81 | 7,75  | 76,75  | 29,74 | 9,49  | 18,62  | 0,37 | 0,00  | 1,80   | 2,05 | 0,04 | 26,46 |
| 6/65 | Суп-шоре из разных овощей с гречками                           | 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 | Греча по-Царски с мясом и овощами со свиной б/к                | 200 | 12,67 | 11,68 | 18,98 | 2,12 | 16,12 | 272,00 | 13,04 | 22,55 | 131,51 | 1,79 | 0,00  | 0,00   | 1,73 | 0,30 | 0,11  |
| 11/5 | Напиток из черноплудой рябины                                  | 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  |
| -    | 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>23,57</b> | <b>12,71</b> | <b>29,59</b> | <b>8,33</b>  | <b>138,13</b> | <b>730,03</b>  | <b>157,59</b> | <b>100,34</b> | <b>362,07</b> | <b>7,05</b>  | <b>27,06</b> | <b>199,15</b> | <b>8,54</b>  | <b>0,56</b> | <b>44,38</b> |
| <b>Итого за день</b>   |  |            | <b>41,16</b> | <b>30,93</b> | <b>43,94</b> | <b>20,81</b> | <b>229,28</b> | <b>1339,04</b> | <b>229,09</b> | <b>175,86</b> | <b>603,54</b> | <b>13,40</b> | <b>63,86</b> | <b>455,40</b> | <b>11,74</b> | <b>0,85</b> | <b>64,78</b> |

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

Выполнение, %

Содержание, % от калорийности

Соотношение Б:Ж:У

Соотношение Са:Р

57,00

25,00

17,00

1,6:1:5,2

1:1,5

100,56

0,00

99,65

0,00

0,00

101,45

0,00

0,00

150,00

660,00

7,20

420,00

700,00

0,00

0,00

104,30

0,00

100,50

102,50

**Завтрак**

|                           |                                                                            |            |              |             |              |             |              |               |               |              |               |             |              |               |             |             |             |
|---------------------------|----------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|--------------|-------------|--------------|---------------|---------------|--------------|---------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|
| 1/57                      | Бутерброд с сыром и маслом сливочным 20/10/10 г (батон витаминизированный) | 40         | 5,14         | 2,35        | 11,15        | 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                                   | 210        | 4,32         | 1,97        | 9,37         | 0,13        | 8,64         | 124,79        | 0,00          | 0,00         | 0,00          | 0,00        | 0,00         | 0,00          | 0,62        | 0,20        | 0,86        |
| 12/2                      | Соус из малины                                                             | 30         | 0,14         | 0,00        | 0,09         | 0,09        | 1,20         | 36,14         | 7,41          | 3,70         | 6,74          | 0,23        | 0,00         | 5,84          | 0,11        | 0,00        | 1,77        |
| 11/59                     | Кофейный напиток                                                           | 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 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>500</b> | <b>14,56</b> | <b>7,22</b> | <b>23,58</b> | <b>1,22</b> | <b>52,65</b> | <b>477,69</b> | <b>217,55</b> | <b>46,24</b> | <b>204,11</b> | <b>2,24</b> | <b>76,68</b> | <b>101,96</b> | <b>1,39</b> | <b>0,30</b> | <b>3,22</b> |

**Обед**

|                        |                                                          |            |              |              |              |              |               |               |               |               |               |             |              |                |              |             |              |
|------------------------|----------------------------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-------------|--------------|----------------|--------------|-------------|--------------|
| 7/80                   | Салат из отварной свеклы с соевым соусом 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         | 7,80         | 8,04         | 15,95         | 199,79        | 36,63         | 29,91         | 93,98         | 1,38        | 16,71        | 420,37         | 4,26         | 0,09        | 5,07         |
| 8/35                   | Жаркое по домашнему со свиной                            | 200        | 16,58        | 11,44        | 19,50        | 6,46         | 68,38         | 327,07        | 26,52         | 46,63         | 173,13        | 2,13        | 0,00         | 603,00         | 3,21         | 0,32        | 2,10         |
| 11/1                   | Напиток ассорти из красных ягод                          | 200        | 0,14         | 0,00         | 0,10         | 0,10         | 1,50          | 83,96         | 5,43          | 1,33          | 2,98          | 0,14        | 0,00         | 1,60           | 0,20         | 0,00        | 6,80         |
| -                      | 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                  | 20         | 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>790</b> | <b>28,58</b> | <b>14,49</b> | <b>33,13</b> | <b>20,33</b> | <b>125,57</b> | <b>834,52</b> | <b>121,19</b> | <b>130,14</b> | <b>424,84</b> | <b>7,67</b> | <b>16,71</b> | <b>1027,74</b> | <b>10,98</b> | <b>0,61</b> | <b>15,90</b> |

**Итого за день**

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

Выполнение, %

Содержание, % от калорийности

Соотношение Б:Ж:У

Соотношение Са:Р

32,00

52,00

16,00

1,1:1,3:7

1:1,5

|        |       |        |       |        |        |        |        |      |        |         |       |        |        |
|--------|-------|--------|-------|--------|--------|--------|--------|------|--------|---------|-------|--------|--------|
| 43,14  | 21,71 | 56,71  | 21,55 | 178,22 | 338,74 | 176,38 | 628,95 | 9,91 | 93,39  | 1129,70 | 12,37 | 0,91   | 19,12  |
| 46,20  | 0,00  | 47,40  | 0,00  | 201,00 | 660,00 | 150,00 | 660,00 | 7,20 | 420,00 | 700,00  | 0,00  | 0,72   | 36,00  |
| 100,65 | 0,00  | 103,54 | 0,00  | 102,78 | 99,70  | 0,00   | 0,00   | 0,00 | 0,00   | 100,40  | 0,00  | 103,70 | 100,80 |

## Завтрак

[illegible]

|                 |     |       |       |       |       |        |         |        |        |        |       |        |        |       |      |       |
|-----------------|-----|-------|-------|-------|-------|--------|---------|--------|--------|--------|-------|--------|--------|-------|------|-------|
| Итого за 'Обед' | 860 | 26,99 | 16,47 | 31,78 | 15,72 | 110,35 | 804,16  | 134,09 | 126,87 | 428,51 | 8,15  | 36,86  | 479,25 | 9,59  | 0,45 | 30,00 |
| Итого за день   |     | 40,35 | 24,45 | 50,35 | 18,60 | 187,48 | 1417,25 | 370,77 | 224,58 | 835,86 | 10,85 | 170,17 | 635,66 | 11,26 | 0,66 | 33,56 |

|                   |           |
|-------------------|-----------|
| Соотношение Б:Ж:У | 1,1:1:3,7 |
| Соотношение Са:Р  | 1:1,7     |

Соотношение Б:Ж:У  
1,1:1:3,7

Соотношение Ca:P

Вторник, 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  |
| 5/54               | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным | 150 | 3,65  | 0,04  | 4,07  | 0,66  | 48,42 | 200,44 | 13,23 | 7,91  | 43,99  | 0,81 | 19,80 | 22,28  | 0,86 | 0,06 | 0,00  |
| 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  |
| -                  | 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  |
| -                  | 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' |                                                | 620 | 23,51 | 16,17 | 22,58 | 10,27 | 96,53 | 521,34 | 55,50 | 80,73 | 303,57 | 5,22 | 55,00 | 327,20 | 5,76 | 0,34 | 13,90 |

Обед

|                 |                                                                 |     |       |       |       |       |       |        |        |        |        |      |       |         |       |      |       |
|-----------------|-----------------------------------------------------------------|-----|-------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|--------|------|-------|---------|-------|------|-------|
| 7/13            | Салат из белокачанной капусты с кукурузой и растительным маслом | 80  | 1,33  | 0,00  | 4,81  | 4,81  | 7,75  | 76,75  | 29,74  | 9,49   | 18,62  | 0,37 | 0,00  | 1800,00 | 2,56  | 0,05 | 26,46 |
| 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  | 3,60  | 0,46  | 14,40 | 141,83 | 46,53  | 32,74  | 97,62  | 1,20 | 24,81 | 31,66   | 0,18  | 0,13 | 2,15  |
| 11/1            | Напиток ассорти из красных ягод                                 | 200 | 0,14  | 0,00  | 0,10  | 0,10  | 1,50  | 83,96  | 5,43   | 1,33   | 2,98   | 0,14 | 0,00  | 1,60    | 0,20  | 0,00 | 6,80  |
| -               | 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                         | 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' |                                                                 | 840 | 27,81 | 16,77 | 35,20 | 21,31 | 90,91 | 925,16 | 164,70 | 149,65 | 513,53 | 7,19 | 66,34 | 2539,43 | 11,67 | 0,48 | 38,08 |

Итого за день

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

Выполнение, %

Содержание, % от калорийности

Соотношение Б:Ж:У

Соотношение Са:Р

1:1,3:2,8

1:1,6

46,20

98,38

15,00

43,00

0,00

0,00

106,54

99,02

102,48

0,00

0,00

7,20

420,00

700,00

0,00

0,00

113,89

99,25

36,00

51,98

0,82

17,43

2866,63

121,34

12,41

817,10

513,53

7,19

66,34

2539,43

11,67

0,48

38,08

Среда, вторая неделя

## Завтрак

|                    |                                                                            | Завтрак |       |       |       |      |       |        |        |       |        |      |        |        |      |      |      |
|--------------------|----------------------------------------------------------------------------|---------|-------|-------|-------|------|-------|--------|--------|-------|--------|------|--------|--------|------|------|------|
| 1/57               | Бутерброд с сыром и маслом сливочным 20/10/10 г (батон витаминизированный) | 40      | 5,14  | 2,35  | 11,15 | 0,16 | 10,28 | 148,51 | 92,51  | 6,17  | 64,68  | 0,33 | 64,68  | 73,80  | 0,37 | 0,03 | 0,07 |
| 2/64               | Каша жидкая пшеничная с маслом сливочным                                   | 210     | 4,32  | 1,97  | 9,37  | 0,13 | 8,64  | 124,79 | 77,74  | 5,18  | 54,35  | 0,28 | 54,35  | 75,54  | 0,21 | 0,22 | 4,19 |
| 12/8               | Соус из голубики                                                           | 30      | 0,14  | 0,00  | 0,09  | 0,09 | 9,20  | 36,14  | 7,41   | 3,70  | 6,74   | 0,23 | 0,00   | 7,79   | 0,14 | 0,00 | 1,77 |
| 11/51              | Какао с молоком                                                            | 200     | 3,64  | 2,90  | 2,73  | 0,60 | 11,30 | 96,57  | 110,63 | 26,97 | 101,09 | 0,90 | 12,00  | 22,12  | 0,01 | 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 |
| Итого за 'Завтрак' |                                                                            | 500     | 14,56 | 7,22  | 23,58 | 1,22 | 47,76 | 444,69 | 295,29 | 51,42 | 258,46 | 2,52 | 131,03 | 179,45 | 1,01 | 0,32 | 6,55 |
| 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 свиной и куркумой                                                  | 200     | 12,71 | 12,97 | 16,36 | 7,18 | 52,44 | 433,77 | 30,17  | 47,98 | 205,54 | 1,75 | 24,82  | 285,20 | 3,63 | 0,11 | 1,60 |
| 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                                          | 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 |

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7.

11 лет)

Выполнение, %

Содержание. % от калорийности

100

Содержание: В.Ж.У.  
Содержание: С.Д.

## СООТНОШЕНИЕ СЛ.Г

Четверг, вторая неделя

Завтрак

|                           |                                         |            |              |              |              |             |              |               |               |              |               |             |              |               |             |             |              |
|---------------------------|-----------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|---------------|--------------|---------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|
| 3/11                      | Запеканка (сырники) творожная           | 150        | 25,20        | 24,08        | 15,85        | 2,55        | 20,02        | 325,77        | 221,65        | 32,15        | 282,24        | 0,83        | 40,98        | 103,88        | 1,27        | 0,04        | 0,36         |
| -                         | Молоко стуженное                        | 30         | 2,16         | 2,16         | 2,55         | 0,00        | 10,65        | 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        | 9,75         | 53,14         | 0,40          | 0,00         | 0,00          | 0,04        | 0,00         | 0,00          | 0,00        | 0,00        | 0,00         |
| -                         | Батон пшеничный                         | 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 | 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        |
| <b>Итого за 'Завтрак'</b> |                                         | <b>560</b> | <b>31,58</b> | <b>26,24</b> | <b>19,92</b> | <b>4,08</b> | <b>78,67</b> | <b>649,33</b> | <b>349,85</b> | <b>74,75</b> | <b>426,64</b> | <b>5,36</b> | <b>53,58</b> | <b>124,78</b> | <b>2,35</b> | <b>0,18</b> | <b>13,66</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        | 9,00         | 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        | 0,74         |
| 9/60                   | Птица (филе куриное) тушенная в соусе с овощами           | 200        | 11,64        | 16,13        | 15,60        | 8,19         | 14,80         | 372,80        | 31,49         | 44,35         | 195,39        | 2,22        | 35,20        | 296,90        | 4,00         | 0,17        | 0,65         |
| 11/52                  | Компот из кураги                                          | 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        | 7,00         |
| -                      | 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         |
| <b>Итого за 'Обед'</b> |                                                           | <b>810</b> | <b>27,37</b> | <b>20,02</b> | <b>31,30</b> | <b>17,08</b> | <b>135,44</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>32,54</b> |

Итого за день

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

1:2,6

34,00

52,00

0,00

100,12

100,14

0,00

0,00

0,00

7,20

420,00

700,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

## Завтрак