

Утверждаю

Согласовано

Директор ООО "Комфорт"

Директор МАОУ СОШ № 55

Поматилов С.С.

Шаерман Л. В.



Примерное 2-х разовое меню для лагерей с дневным пребыванием детей  
общеобразовательных учреждений города Екатеринбурга (все районы города) в 2026 году

(возрастная группа с 7 до 11 лет)

Период действия меню: с 25.05.2026-21.08.2026

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

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.				Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг
Понедельник, первая неделя																
<b>Завтрак</b>																
1/57	Бутерброд с сыром и маслом сливочным 20/10/10 г (батон витаминизированный)	40	5,14	2,35	11,15	0,16	148,51	115,87	29,37	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	291,27	159,03	16,70	58,70	0,42	58,70	47,57	0,46	0,23	0,65
12/8	Соус из голубики	30	0,19	0,00	0,12	0,12	48,19	9,88	4,93	37,90	0,31	37,90	7,79	0,14	0,00	2,36
11/54	Чай лимонный	200	0,24	0,00	0,05	0,06	55,61	2,86	0,73	27,80	0,08	27,80	7,79	0,01	0,00	2,36
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,36	58,01	10,50	14,10	0,00	1,17	0,00	0,30	0,42	0,05	0,00
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>550</b>	<b>17,33</b>	<b>5,95</b>	<b>21,66</b>	<b>2,32</b>	<b>601,59</b>	<b>298,14</b>	<b>65,83</b>	<b>189,08</b>	<b>2,31</b>	<b>189,08</b>	<b>137,25</b>	<b>1,40</b>	<b>0,31</b>	<b>5,44</b>
<b>Обед</b>																
7/59	Салат из свежих томатов с растительным маслом	100	1,01	0,00	4,06	6,06	76,75	26,40	3,10	76,80	0,84	76,80	125,02	3,30	0,06	15,20
7/57	Суп картофельный с бобовыми	250	10,60	2,91	6,20	3,20	208,00	43,14	12,60	69,50	0,47	69,50	177,70	0,49	0,06	5,10
8/84	Печень по-строгановски	100	11,20	11,78	9,70	6,36	225,36	56,80	18,70	63,70	0,80	63,70	16,00	2,19	0,07	0,92
5/54	Макаронные изделия отварные	180	3,58	0,05	5,80	0,71	183,79	21,59	12,50	23,76	0,23	23,76	32,31	0,25	0,16	5,40
11/7	Напиток из вишни	200	0,18	0,00	0,05	0,06	37,58	1,67	0,77	0,00	0,07	0,00	1,32	0,02	0,00	0,70
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,32	0,00	0,24	0,24	38,67	14,00	18,80	0,00	1,56	0,00	0,40	0,56	0,08	2,00
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	38,67	14	18,8	0	1,56	0	0,4	0,56	0,08	2
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>870</b>	<b>29,21</b>	<b>14,74</b>	<b>26,29</b>	<b>16,87</b>	<b>808,83</b>	<b>177,60</b>	<b>85,27</b>	<b>233,76</b>	<b>5,53</b>	<b>233,76</b>	<b>353,15</b>	<b>7,37</b>	<b>0,51</b>	<b>31,32</b>
<b>Итого за день</b>		<b>46,54</b>	<b>20,69</b>	<b>47,95</b>	<b>19,19</b>	<b>202,49</b>	<b>1410,42</b>	<b>661,50</b>	<b>151,10</b>	<b>422,84</b>	<b>7,84</b>	<b>422,84</b>	<b>700,50</b>	<b>8,77</b>	<b>0,72</b>	<b>36,76</b>
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	420,00	7,20	420,00	700,00	0,00	0,72	36,00
Выполнение, %		100,28	0,00	100,36	0,00	109,02	103,71	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	50,94	0,00	90,28	72,53
Соержание, % от калорийности		19,00														
Соотношение Б:Ж:У		1,1:1,2:7														
Соотношение Са:Р		1:1,4														

44,00

38,00



## 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	17,50	23,50	79,00	1,95	0,00	0,50	0,70	0,09	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
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>570</b>	<b>33,69</b>	<b>22,37</b>	<b>26,48</b>	<b>13,23</b>	<b>105,14</b>	<b>728,28</b>	<b>73,64</b>	<b>82,96</b>	<b>437,87</b>	<b>6,50</b>	<b>62,51</b>	<b>79,04</b>	<b>5,12</b>	<b>0,39</b>	<b>7,84</b>

## 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 свинной	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'

<b>900</b>		<b>38,43</b>	<b>23,33</b>	<b>38,24</b>	<b>19,05</b>	<b>171,39</b>	<b>1056,28</b>	<b>126,77</b>	<b>158,00</b>	<b>527,50</b>	<b>7,90</b>	<b>1290,29</b>	<b>2160,27</b>	<b>8,36</b>	<b>0,45</b>	<b>18,92</b>
<b>Итого за день</b>		<b>72,12</b>	<b>45,69</b>	<b>64,72</b>	<b>32,27</b>	<b>276,53</b>	<b>1784,56</b>	<b>200,41</b>	<b>240,96</b>	<b>965,37</b>	<b>14,40</b>	<b>1352,80</b>	<b>2239,31</b>	<b>13,48</b>	<b>0,84</b>	<b>26,76</b>

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

46,20	0,00	47,40	0,00	201,00	1410,00	660,00	7,20	420,00	700,00	0,00	0,72	36,00
-------	------	-------	------	--------	---------	--------	------	--------	--------	------	------	-------

Выполнение, %

99,87	0,00	116,35	0,00	100,80	106,41	0,00	0,00	102,30	0,00	100,30	100,44
-------	------	--------	------	--------	--------	------	------	--------	------	--------	--------

Соержание, % от калорийности

12,00	55,00
-------	-------

Соотношение Б:Ж:У

1:1,3:4,6

Соотношение Са:Р

1:1,4

Четверг, первая неделя

**Завтрак**

1/57	Бутерброд с сыром и маслом сливочным 20/10/10 г (батон витаминизированный)	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	Каша жидкая молочная пшеница с маслом сливочным	250	11,29	5,83	10,22	1,57	49,15	348,47	254,62	65,37	72,60	1,53	72,60	0,23	0,24	0,24	1,06
12/5	Соус из брусники	30	0,18	0,00	0,04	0,09	0,30	76,20	0,40	3,70	0,00	0,23	0,00	5,84	0,11	0,00	0,50
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	0,52	0,00	0,52	0,24	15,08	63,28	20,80	9,40	0,00	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04	13,00
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>	<b>550</b>	<b>18,75</b>	<b>11,08</b>	<b>17,03</b>	<b>2,66</b>	<b>92,49</b>	<b>724,55</b>	<b>512,02</b>	<b>111,61</b>	<b>481,83</b>	<b>2,97</b>	<b>149,28</b>	<b>102,19</b>	<b>1,01</b>	<b>0,34</b>	<b>15,78</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
6/65	Суп-пюре 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
8/14	Коплетка мясная (свинина, говядина) с отрубями панированная в сухарях	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	Каша гречневая рассыпчатая 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
11/5	Напиток из черноплодой 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	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
	<b>Итого за обед</b>	<b>930</b>	<b>32,31</b>	<b>11,08</b>	<b>33,57</b>	<b>3,26</b>	<b>176,67</b>	<b>1039,68</b>	<b>365,57</b>	<b>135,11</b>	<b>560,83</b>	<b>4,92</b>	<b>149,28</b>	<b>102,59</b>	<b>1,51</b>	<b>0,44</b>	<b>15,78</b>

**Итого за день**

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)	51,06	22,16	50,60	5,92	269,16	1764,24	877,59	246,72	1042,66	7,89	298,56	204,78	2,52	0,78	31,56
Выполнение, %	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
Соотношение Б:Ж:У	100,56	0,00	99,65	0,00	101,45	100,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	104,30	0,00	100,50	102,50

Соотношение, % от калорийности

57,00

Соотношение Б:Ж:У

1,6:1:5,2

Соотношение Са:Р

1:1,5

Пятница, первая неделя

**Завтрак**

1/50	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
4/56	Омлет натуральный с маслом сливочным	200	18,39	18,39	26,98	3,61	4,76	334,71	161,18	24,99	283,46	3,12	369,51	408,91	2,57	0,10	0,53
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 ржаной	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>580</b>	<b>24,17</b>	<b>20,66</b>	<b>30,83</b>	<b>4,58</b>	<b>57,08</b>	<b>583,57</b>	<b>279,54</b>	<b>52,26</b>	<b>391,10</b>	<b>7,11</b>	<b>394,99</b>	<b>444,41</b>	<b>3,38</b>	<b>0,21</b>	<b>13,60</b>

**Обед**

7/53	Салат из свежих огурцов и томатов с маслом растительным	100	0,88	0,00	6,01	6,01	4,01	72,15	18,85	15,77	31,81	0,71	0,00	67,21	3,02	0,04	16,12
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	8,07
10/14	Котлеты "Флотские" из филе минтая с отрубями, панированные в сухарях	100	17,10	16,10	6,10	5,30	9,80	164,00	210,70	39,21	183,91	6,60	14,79	17,80	1,30	0,20	2,80
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
11/1	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	9,70
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14,00	18,80	63,20	1,56	0,00	0,40	0,56	0,08	0,00
-	Хлеб ржаной	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>890</b>	<b>32,89</b>	<b>20,05</b>	<b>26,08</b>	<b>20,97</b>	<b>92,12</b>	<b>844,80</b>	<b>355,44</b>	<b>71,06</b>	<b>454,30</b>	<b>8,67</b>	<b>394,99</b>	<b>444,81</b>	<b>3,94</b>	<b>0,29</b>	<b>47,68</b>
<b>Итого за день</b>			<b>57,06</b>	<b>20,66</b>	<b>56,91</b>	<b>5,06</b>	<b>149,20</b>	<b>1428,36</b>	<b>634,98</b>	<b>71,06</b>	<b>454,30</b>	<b>8,67</b>	<b>394,99</b>	<b>444,81</b>	<b>3,94</b>	<b>0,29</b>	<b>61,28</b>

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

Выполнение, %

Соержание, % от калорийности

Соотношение Б:Ж:У

Соотношение Са:Р

52,00

1,1:1,3:7

1:1,5

32,00

100,65

0,00

103,54

102,78

99,70

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

Понедельник, вторая неделя

**Завтрак**

	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
Бутерброд с сыром и маслом сливочным 20/10/10 г (баттон витаминизированный)																
	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
Каша молочная Ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным																
	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
Соус из брусники																
	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
Чай лимонный																
	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14,00	18,80	63,20	1,56	0,00	0,40	0,56	0,08	0,00
Хлеб ржаной																
<b>Итого за 'Завтрак'</b>	<b>560</b>	<b>14,40</b>	<b>7,98</b>	<b>19,82</b>	<b>2,88</b>	<b>78,85</b>	<b>586,66</b>	<b>253,03</b>	<b>97,71</b>	<b>407,35</b>	<b>2,70</b>	<b>133,31</b>	<b>156,41</b>	<b>1,67</b>	<b>0,21</b>	<b>2,29</b>

**Итого за 'Завтрак'**

	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
Салат из свежих томатов с растительным маслом																
	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
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной																
	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
Плов со свиной и куркумой																
	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
Напиток из вишни																
	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 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
Хлеб ржаной																
<b>Итого за 'Обед'</b>	<b>900</b>	<b>30,37</b>	<b>22,65</b>	<b>38,26</b>	<b>23,37</b>	<b>115,67</b>	<b>1018,00</b>	<b>145,01</b>	<b>153,80</b>	<b>516,64</b>	<b>8,25</b>	<b>48,09</b>	<b>914,43</b>	<b>12,86</b>	<b>0,64</b>	<b>33,96</b>

**Итого за день**

Итого за день																
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7. 11 лет)		44,77	30,63	58,08	26,25	194,52	1604,66	398,04	251,51	923,99	10,95	181,40	1070,84	14,53	0,85	36,25
Выполнение, %		96,13	0,00	119,07	0,00	106,51	110,66	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	90,81	0,00	105,56	100,92

Выполнение, %

Соержание, % от калорийности

Соотношение Б:Ж:У  
1,1:1,3:7

Соотношение Са:Р  
1:1,7

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	Капа 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
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>	<b>550</b>	<b>16,73</b>	<b>11,08</b>	<b>25,86</b>	<b>1,24</b>	<b>77,01</b>	<b>559,95</b>	<b>502,87</b>	<b>83,52</b>	<b>404,00</b>	<b>2,21</b>	<b>149,28</b>	<b>184,67</b>	<b>1,02</b>	<b>0,18</b>	<b>3,25</b>

**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
	<b>Итого за 'Обед'</b>	<b>860</b>	<b>45,34</b>	<b>17,21</b>	<b>47,48</b>	<b>18,10</b>	<b>163,42</b>	<b>1017,83</b>	<b>139,89</b>	<b>139,28</b>	<b>444,11</b>	<b>8,21</b>	<b>49,39</b>	<b>2557,94</b>	<b>7,84</b>	<b>0,63</b>	<b>59,35</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>62,07</b>	<b>28,29</b>	<b>73,34</b>	<b>19,34</b>	<b>240,43</b>	<b>1577,78</b>	<b>665,20</b>	<b>222,80</b>	<b>848,11</b>	<b>10,42</b>	<b>198,67</b>	<b>2742,61</b>	<b>8,86</b>	<b>0,81</b>	<b>62,60</b>

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

Выполнение, %

Соержание, % от калорийности

11,08 25,86 1,24 77,01 502,87 83,52 404,00 2,21 149,28 184,67 1,02 0,18 3,25

Соотношение Б:Ж:У

1:1,3:2,8

Соотношение Са:Р

1:1,6

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
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>	<b>550</b>	<b>27,07</b>	<b>22,76</b>	<b>27,62</b>	<b>18,72</b>	<b>88,77</b>	<b>565,02</b>	<b>39,92</b>	<b>125,98</b>	<b>525,60</b>	<b>3,04</b>	<b>77,61</b>	<b>655,21</b>	<b>9,66</b>	<b>0,42</b>	<b>8,21</b>

**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
	<b>Итого за 'Обед'</b>	<b>910</b>	<b>37,94</b>	<b>16,11</b>	<b>30,89</b>	<b>27,94</b>	<b>140,79</b>	<b>939,86</b>	<b>106,14</b>	<b>156,07</b>	<b>572,88</b>	<b>8,77</b>	<b>49,39</b>	<b>359,39</b>	<b>9,87</b>	<b>0,53</b>	<b>44,40</b>

**Итого за день**

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)	65,01	38,87	58,51	46,66	229,56	1504,88	146,06	282,05	1098,48	11,81	127,00	1014,60	19,53	0,95	52,61
---	-------	-------	-------	-------	--------	---------	--------	--------	---------	-------	--------	---------	-------	------	-------

Выполнение, %

Содержание, % от калорийности

Соотношение Б:Ж:У

Соотношение Са:Р

1:1,2:4,4

1:1,5

54,00

34,00

0,00

100,00

100,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

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	74,60	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	0,00	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	6,00	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	0,00	1,17	0,00	0,30	0,42	0,05	0,00
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>550</b>	<b>17,88</b>	<b>9,92</b>	<b>23,44</b>	<b>1,50</b>	<b>104,95</b>	<b>737,05</b>	<b>457,25</b>	<b>88,02</b>	<b>145,28</b>	<b>5,30</b>	<b>145,28</b>	<b>180,30</b>	<b>1,39</b>	<b>0,23</b>	<b>14,94</b>

**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	0,00	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	28,46	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	24,82	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	29,77	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	0,00	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	0,00	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	0,00	1,56	0,00	0,40	0,56	0,08	0,00
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>910</b>	<b>37,41</b>	<b>17,76</b>	<b>41,45</b>	<b>17,59</b>	<b>181,17</b>	<b>862,95</b>	<b>190,54</b>	<b>159,28</b>	<b>83,05</b>	<b>8,19</b>	<b>83,05</b>	<b>535,18</b>	<b>10,43</b>	<b>0,49</b>	<b>49,40</b>
<b>Итого за день</b>		<b>55,29</b>	<b>27,68</b>	<b>0,00</b>	<b>64,89</b>	<b>19,09</b>	<b>286,12</b>	<b>1600,00</b>	<b>647,79</b>	<b>247,30</b>	<b>228,33</b>	<b>13,49</b>	<b>228,33</b>	<b>715,48</b>	<b>11,82</b>	<b>0,72</b>	<b>64,34</b>

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

Выполнение, %

Содержание, % от калорийности

Соотношение Б:Ж:У

Соотношение Са:Р

1:1:1,3,4

1:2,4

