Утверждаю

Директор ООО "Комфорт"

Поматилов С.С. _____

Согласовано

Директор МАОУ СОШ № 85

_____ Ващук Н. А.

Примерное 2-х разовое меню для детей с исключением молока и молочных продуктов на 10 дней для общеобразовательных учреждений города Екатеринбурга (все районы города) в 2024-2025 году

(возрастная группа с 7 до 11 лет)

Период действия меню: со 02.09.2024 по 31.12.2024

# ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ 2-х разового питания для детей от 7 до 11 лет, с исключением молока и молочных продуктов

| № | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | | Жиры, г | | Углеводы, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | Витамины | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | всего | в т.ч. жив. | всего | в т.ч. раст. | | | Ca | Mg | P | Fe | A,мкг | РЭ,мкг | ТЭ,мг | B1,мг | C,мг |
| | Понедельник, первая неделя | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| 2/70 | Каша Дружба (греча, рис) на воде и масле растительном | 210 | 8,20 | 3,00 | 8,40 | 1,36 | 36,20 | 244,00 | 133,60 | 93,88 | 206,11 | 2,87 | 42,00 | 47,57 | 0,40 | 0,19 | 0,55 |
| 12/2 | Соус из малины | 30 | 0,14 | 0,00 | 0,09 | 0,09 | 9,20 | 36,14 | 7,41 | 3,70 | 6,74 | 0,23 | 0,00 | 5,84 | 0,11 | 0,00 | 1,77 |
| 11/56 | Чай с сахаром | 200 | 0,18 | 0,00 | 0,04 | 0,05 | 13,75 | 53,14 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| - | Батон пшеничный витаминизированный | 20 | 1,54 | 0,00 | 0,60 | 0,60 | 10,66 | 53,90 | 4,40 | 6,60 | 17,00 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 0,34 | 0,03 | 0,00 |
| - | Хлеб ржаной 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'** | | **17,73** | **9,35** | **15,12** | **2,34** | **78,50** | **504,34** | **180,31** | **119,58** | **357,45** | **5,57** | **167,00** | **183,61** | **1,43** | **0,30** | **2,32** |
| | **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7/23 | Салат из свежих огурцов с растительным маслом | 80 | 0,59 | 0,00 | 4,77 | 4,77 | 2,58 | 54,03 | 18,39 | 10,40 | 31,34 | 0,45 | 0,00 | 7,52 | 2,19 | 0,02 | 7,37 |
| 6/75 | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 5,44 | 3,21 | 11,25 | 7,07 | 12,32 | 168,07 | 55,93 | 27,52 | 75,99 | 1,25 | 17,06 | 430,69 | 3,87 | 0,07 | 12,36 |
| 9\13 | Филе куриное тушеное с овощами | 100 | 22,64 | 16,13 | 9,83 | 8,19 | 17,59 | 247,46 | 31,49 | 44,35 | 195,39 | 2,22 | 35,20 | 296,90 | 4,00 | 0,17 | 9,08 |
| 5/8 (2004 № 516) | Макаронные изделия отварные с маслом растительным | 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 |
| 11/1 | Напиток ассорти из красных ягод | 200 | 0,14 | 0,00 | 0,10 | 0,10 | 21,64 | 83,96 | 5,43 | 1,33 | 2,98 | 0,14 | 0,00 | 1,60 | 0,20 | 0,00 | 1,20 |
| - | Хлеб пшеничный витаминизированный | 40 | 2,64 | 0,00 | 0,48 | 0,48 | 16,68 | 77,35 | 14,00 | 18,80 | 63,20 | 1,56 | 0,00 | 0,40 | 0,56 | 0,08 | 0,00 |
| - | Хлеб ржаной 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 |
| | **Итого за 'Обед'** | | **39,08** | **19,38** | **30,86** | **21,63** | **118,74** | **889,33** | **148,97** | **124,41** | **460,29** | **7,60** | **72,06** | **759,69** | **12,10** | **0,45** | **30,01** |
| | **Итого за день** | | **56,81** | **28,73** | **45,98** | **23,97** | **197,24** | **1393,67** | **329,28** | **243,99** | **817,74** | **13,17** | **239,06** | **943,30** | **13,53** | **0,75** | **32,33** |
| | Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет) | | 77,00 | 0,00 | 79,00 | 0,00 | 335,00 | 2350,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 700,00 | 0,00 | 1,40 | 60,00 |
| | Выполнение, % | | 73,78 | 0,00 | 58,20 | 0,00 | 58,88 | 59,30 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 134,76 | 0,00 | 53,57 | 53,88 |
| | Содержание, % от калорийности | | 19,00 | | 38,00 | | 44,00 | | | | | | | | | | |
| | Соотношение Б:Ж:У | | 1,1:1:2,7 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Соотношение Ca:P | | 1:1,4 | | | | | | | | | | | | | | |

Вторник, первая неделя

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4/58 (2018 № 2/6-1) | Омлет безмолочный запеченный или паровой | 200 | 17,96 | 19,11 | 19,65 | 0,00 | 1,04 | 252,60 | 77,32 | 15,85 | 253,04 | 3,30 | 241,80 | 421,50 | 0,97 | 0,08 | 0,00 |
| 11/56 | Чай с сахаром | 200 | 0,18 | 0,00 | 0,04 | 0,05 | 13,75 | 53,14 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| - | Батон пшеничный витаминизированный | 40 | 3,08 | 0,00 | 1,20 | 1,20 | 21,32 | 107,80 | 8,80 | 13,20 | 34,00 | 0,80 | 0,00 | 0,00 | 0,68 | 0,06 | 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'** | | **21,74** | **19,11** | **21,41** | **1,77** | **51,19** | **476,82** | **107,32** | **40,75** | **301,34** | **7,00** | **241,80** | **428,00** | **1,91** | **0,18** | **13,00** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7/19 | Салат из моркови, сахара и изюма, с растительным маслом | 80 | 1,07 | 0,00 | 2,42 | 2,42 | 15,97 | 83,94 | 19,41 | 27,15 | 39,35 | 0,51 | 0,00 | 1488,00 | 1,35 | 0,04 | 3,57 |
| 6/70-1 (2004 № 132) | Рассольник Ленинградский | 250 | 5,31 | 3,21 | 10,73 | 8,00 | 16,16 | 176,44 | 50,08 | 49,84 | 80,93 | 3,42 | 7,32 | 435,96 | 4,42 | 0,05 | 8,23 |
| 8/35 | Жаркое по домашнему со свининой | 200 | 14,58 | 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 |
| 11/54 | 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 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 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'** | | **26,48** | **14,65** | **40,47** | **17,90** | **149,94** | **897,76** | **126,87** | **161,95** | **421,15** | **9,26** | **7,32** | **2527,90** | **10,11** | **0,57** | **25,20** |
| | **Итого за день** | | **48,22** | **33,76** | **61,88** | **19,67** | **201,13** | **1374,58** | **234,19** | **202,70** | **722,49** | **16,26** | **249,12** | **2955,90** | **12,02** | **0,75** | **38,20** |
| | Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет) | | **77,00** | **0,00** | **79,00** | **0,00** | **335,00** | **2350,00** | **0,00** | **0,00** | **0,00** | **0,00** | **0,00** | **700,00** | **0,00** | **1,40** | **60,00** |
| | **Выполнение, %** | | **62,62** | **0,00** | **78,33** | **0,00** | **60,04** | **58,49** | **0,00** | **0,00** | **0,00** | **0,00** | **0,00** | **422,27** | **0,00** | **53,57** | **63,67** |
| | **Содержание, % от калорийности** | | **11,00** | | **40,00** | | **49,00** | | | | | | | | | | |
| | **Соотношение Б:Ж:У** | | **1:1,5:4,3** | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Соотношение Са:Р** | | **1:1,7** | | | | | | | | | | | | | | |

Среда, первая неделя

**Завтрак**

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| /1 | Яйцо отварное | 50 | 6,35 | 6,35 | 5,75 | 0,00 | 0,35 | 78,48 | 27,50 | 6,00 | 96,00 | 1,25 | 125,00 | 130,00 | 0,30 | 0,04 | 0,00 |
| 2/78 (2018 № 15/4) | Каша ячневая безмолочная с маслом растительным и отрубями | 200 | 4,06 | 0,00 | 4,04 | 4,59 | 31,30 | 171,85 | 33,50 | 25,35 | 136,49 | 0,90 | 0,00 | 0,00 | 2,57 | 0,09 | 0,00 |
| 12/1 | Соус из черники | 40 | 0,23 | 0,00 | 0,13 | 0,00 | 10,96 | 43,57 | 4,02 | 1,22 | 3,45 | 0,17 | 0,00 | 0,00 | 0,30 | 0,00 | 0,86 |
| 11/56 | Чай с сахаром | 200 | 0,18 | 0,00 | 0,04 | 0,05 | 13,75 | 53,14 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| - | Батон пшеничный витаминизированный | 40 | 3,08 | 0,00 | 1,20 | 1,20 | 21,32 | 107,80 | 8,80 | 13,20 | 34,00 | 0,80 | 0,00 | 0,00 | 0,68 | 0,06 | 0,00 |
| - | Хлеб ржаной 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'** | | **15,22** | **6,35** | **11,40** | **6,08** | **86,02** | **493,51** | **81,22** | **55,17** | **301,54** | **3,94** | **125,00** | **130,20** | **4,13** | **0,23** | **0,86** |

**Обед**

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 7/75 | Салат из белокочанной капусты с яблоками, морковью и растительным маслом | 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 |
| 6/57-1 | 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 | 411,80 | 1,99 | 0,22 | 5,10 |
| 9/17 | Плов из птицы (бедро куриное) с куркумой | 200 | 15,55 | 12,97 | 18,70 | 7,18 | 44,29 | 408,60 | 30,17 | 47,98 | 205,54 | 1,75 | 24,82 | 285,20 | 3,63 | 0,11 | 1,60 |
| 11/56 | Чай "Каркаде" с сахаром | 200 | 0,18 | 0,00 | 0,04 | 0,05 | 13,75 | 53,14 | 0,4 | 0 | 0 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| - | 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 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'** | | **33,45** | **15,88** | **32,27** | **15,38** | **122,72** | **899,64** | **134,11** | **151,99** | **477,48** | **7,94** | **43,18** | **2137,80** | **8,79** | **0,53** | **34,46** |
| | **Итого за день** | | **48,67** | **22,23** | **43,67** | **21,46** | **208,74** | **1393,15** | **215,33** | **207,16** | **779,02** | **11,88** | **168,18** | **2268,00** | **12,92** | **0,76** | **35,32** |
| | Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет) | | 77,00 | 0,00 | 79,00 | 0,00 | 335,00 | 2350,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 700,00 | 0,00 | 1,40 | 60,00 |
| | Выполнение, % | | 63,21 | 0,00 | 55,28 | 0,00 | 62,31 | 59,28 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 324,00 | 0,00 | 54,29 | 58,87 |
| | Содержание, % от калорийности | | 12,00 | | 34,00 | | 55,00 | | | | | | | | | | |
| | Соотношение Б:Ж:У | | 1:1,3:4,6 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Соотношение Са:Р | | 1:1,4 | | | | | | | | | | | | | | |

Четверг, первая неделя

**Завтрак**

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 9/64 | Филе куриное отварное | 100 | 15,55 | 12,97 | 18,69 | 7,18 | 44,29 | 406,80 | 25,37 | 47,98 | 205,53 | 1,76 | 24,82 | 285,20 | 3,63 | 0,09 | 1,60 |
| 5/80 | Каша рисовая рассыпчатая с маслом растительным | 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 |
| 11/54 | 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 |
| - | 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 |
| - | 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'** | | **20,83** | **13,01** | **23,86** | **8,95** | **108,63** | **724,42** | **71,43** | **99,26** | **321,00** | **6,39** | **44,62** | **318,76** | **4,44** | **0,29** | **21,92** |

**Обед**

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 7/59 | Салат из свежих томатов с растительным маслом | 80 | 0,80 | 0,80 | 4,88 | 4,88 | 2,80 | 61,60 | 11,76 | 14,80 | 41,78 | 0,88 | 0,00 | 1508,85 | 2,98 | 0,04 | 18,40 |
| 6/2 | Борщ с морской капустой | 250 | 5,31 | 3,21 | 10,73 | 8,00 | 16,16 | 176,44 | 50,08 | 49,84 | 80,93 | 3,42 | 7,32 | 435,96 | 4,42 | 0,05 | 8,23 |
| 8/26 | Тефтели 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 |
| 5/58-1 (2004 № 520) | Пюре картофельное без молока | 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 |
| 11/53 | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,80 | 0,00 | 0,33 | 0,33 | 36,17 | 138,10 | 14,55 | 3,88 | 3,79 | 0,76 | 0,00 | 196,08 | 0,91 | 0,01 | 96,00 |
| - | Хлеб пшеничный витаминизированный | 40 | 2,64 | 0,00 | 0,48 | 0,48 | 16,68 | 77,35 | 14,00 | 18,80 | 63,20 | 1,56 | 0,00 | 0,40 | 0,56 | 0,08 | 0,00 |
| - | Хлеб ржаной 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'** | | **28,14** | **16,44** | **40,14** | **16,75** | **127,53** | **934,67** | **163,96** | **161,41** | **482,03** | **11,17** | **32,13** | **2173,35** | **11,34** | **0,69** | **131,89** |
| | **Итого за день** | | **48,97** | **29,45** | **64,00** | **25,70** | **236,16** | **1659,10** | **235,39** | **260,67** | **803,03** | **17,56** | **76,75** | **2492,11** | **15,78** | **0,98** | **153,81** |
| | Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет) | | 77,00 | 0,00 | 79,00 | 0,00 | 335,00 | 2350,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 700,00 | 0,00 | 1,40 | 60,00 |
| | Выполнение, % | | 63,60 | 0,00 | 81,01 | 0,00 | 70,50 | 70,60 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 356,02 | 0,00 | 70,00 | 256,35 |
| | Содержание, % от калорийности | | 17,00 | | 25,00 | | 57,00 | | | | | | | | | | |
| | Соотношение Б:Ж:У | | 1,6:1:5,2 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Соотношение Са:Р | | 1:1,5 | | | | | | | | | | | | | | |

Пятница, первая неделя

**Завтрак**

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| [illegible] | 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 |
| [illegible]/73 (МР [illegible].4.0162-19 № [illegible]54-29к-2020) | Каша вязкая геркулесовая на воде с растительным маслом | 200 | 6,03 | 0,00 | 12,83 | 12,83 | 34,92 | 275,69 | 28,88 | 61,48 | 153,40 | 1,78 | 0,00 | 0,00 | 5,20 | 0,19 | 0,00 |
| 12/2 | Соус из малины | 30 | 0,14 | 0,00 | 0,09 | 0,09 | 9,20 | 36,14 | 7,41 | 3,70 | 6,74 | 0,23 | 0,00 | 5,84 | 0,11 | 0,00 | 1,77 |
| 11/56 | Чай с сахаром | 200 | 0,18 | 0,00 | 0,04 | 0,05 | 13,75 | 53,14 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| - | Хлеб пшеничный витаминизированный | 20 | 1,32 | 0,00 | 0,24 | 0,24 | 8,34 | 38,68 | 7,00 | 9,40 | 31,60 | 0,78 | 0,00 | 0,20 | 0,28 | 0,04 | 0,00 |
| - | Хлеб ржаной 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'** | | **15,34** | **6,35** | **19,19** | **13,45** | **74,90** | **520,80** | **78,19** | **89,98** | **319,34** | **4,86** | **125,00** | **136,24** | **6,17** | **0,31** | **1,77** |
| | **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7/81 | Салат "Свежесть" (морковь, огурец св., кукуруза конс., капуста св., масло раст.) | 80 | 1,01 | 0,00 | 6,01 | 6,01 | 11,40 | 98,97 | 22,31 | 29,02 | 41,78 | 0,88 | 0,00 | 1508,85 | 2,98 | 0,04 | 2,96 |
| 6/1-1 | Уха из минтая | 200 | 5,57 | 4,63 | 2,94 | 0,17 | 8,97 | 93,07 | 11,97 | 8,54 | 50,85 | 0,51 | 10,08 | 177,70 | 0,49 | 0,06 | 0,96 |
| 8/55 | Гуляш из свинины | 100 | 13,90 | 13,22 | 12,52 | 3,04 | 22,30 | 266,91 | 12,82 | 17,37 | 114,33 | 1,95 | 0,00 | 16,00 | 2,19 | 0,07 | 0,92 |
| 5\53-1 | Каша рассыпчатая гречневая с маслом растительным | 150 | 7,46 | 0,05 | 6,20 | 1,94 | 38,92 | 231,42 | 16,25 | 114,19 | 168,59 | 3,94 | 24,00 | 28,20 | 0,54 | 0,11 | 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 |
| - | 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 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'** | | **34,06** | **17,90** | **28,80** | **12,30** | **128,75** | **902,00** | **96,52** | **212,19** | **519,04** | **10,86** | **34,08** | **1732,97** | **7,48** | **0,45** | **5,24** |
| | **Итого за день** | | **49,40** | **24,25** | **47,99** | **25,75** | **203,65** | **1422,80** | **174,71** | **302,17** | **838,38** | **15,72** | **159,08** | **1869,21** | **13,65** | **0,76** | **7,01** |
| | Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет) | | 77,00 | 0,00 | 79,00 | 0,00 | 335,00 | 2350,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 700,00 | 0,00 | 1,40 | 60,00 |
| | Выполнение, % | | 64,16 | 0,00 | 60,75 | 0,00 | 60,79 | 60,54 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 267,03 | 0,00 | 54,29 | 11,68 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| **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**

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2/77 (МР 2.4.0162-19 № 54-33к-2020) | Каша вязкая рисовая на воде с растительным маслом | 200 | 2,88 | 0,00 | 10,20 | 10,20 | 33,51 | 237,24 | 6,92 | 20,16 | 59,47 | 0,44 | 0,00 | 0,00 | 4,57 | 0,03 | 0,00 |
| 12/2 | Соус из малины | 30 | 0,14 | 0,00 | 0,09 | 0,09 | 9,20 | 36,14 | 7,41 | 3,70 | 6,74 | 0,23 | 0,00 | 5,84 | 0,11 | 0,00 | 1,77 |
| 11/56 | Чай с сахаром | 200 | 0,18 | 0,00 | 0,04 | 0,05 | 13,75 | 53,14 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| - | Батон пшеничный витаминизированный | 40 | 3,08 | 0,00 | 1,20 | 1,20 | 21,32 | 107,81 | 8,80 | 13,20 | 34,00 | 0,80 | 0,00 | 0,00 | 0,68 | 0,06 | 0,00 |
| - | Хлеб ржаной витаминизированный | 40 | 2,64 | 0,00 | 0,48 | 0,48 | 16,68 | 77,35 | 14,00 | 18,80 | 63,20 | 1,56 | 0,00 | 0,40 | 0,56 | 0,07 | 0,00 |
| | **Итого за 'Завтрак'** | | **8,92** | **0,00** | **12,01** | **12,02** | **94,46** | **511,68** | **37,53** | **55,86** | **163,41** | **3,07** | **0,00** | **6,24** | **5,92** | **0,16** | **1,77** |

**Обед**

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 7/53 | Салат из свежих огурцов и томатов с растительным маслом | 80 | 0,70 | 0,00 | 4,81 | 4,81 | 3,21 | 57,72 | 15,08 | 12,61 | 25,44 | 0,56 | 0,00 | 53,77 | 2,41 | 0,03 | 12,90 |
| 6/2 | Борщ с морской капустой | 250 | 5,31 | 3,21 | 10,73 | 8,00 | 16,16 | 176,44 | 50,08 | 49,84 | 80,93 | 3,42 | 7,32 | 435,96 | 4,42 | 0,05 | 8,23 |
| 9/60 (2004 № 488) | Птица тушенная в соусе с овощами | 200 | 22,64 | 16,13 | 9,83 | 8,19 | 34,00 | 296,00 | 31,49 | 44,35 | 195,39 | 2,22 | 35,20 | 296,90 | 4,00 | 0,17 | 13,00 |
| 11/56 | Чай "Каркаде" с сахаром | 200 | 0,18 | 0,00 | 0,04 | 0,05 | 13,75 | 53,14 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| - | Хлеб 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 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'** | | **34,77** | **19,34** | **26,49** | **22,13** | **104,65** | **757,34** | **128,55** | **149,10** | **443,96** | **9,75** | **42,52** | **787,53** | **12,09** | **0,42** | **34,13** |
| | **Итого за день** | | **43,69** | **19,34** | **38,50** | **34,15** | **199,11** | **1269,02** | **166,08** | **204,96** | **607,37** | **12,82** | **42,52** | **793,77** | **18,01** | **0,58** | **35,90** |
| | Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет) | | 77,00 | 0,00 | 79,00 | 0,00 | 335,00 | 2350,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 700,00 | 0,00 | 1,40 | 60,00 |
| | Выполнение, % | | 56,74 | 0,00 | 48,73 | 0,00 | 59,44 | 54,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 113,40 | 0,00 | 41,43 | 59,83 |
| | Содержание, % от калорийности | | 16,00 | | 32,00 | | 52,00 | | | | | | | | | | |
| | Соотношение Б:Ж:У | | 1,1:1:3,7 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Соотношение Са:Р | | 1:1,7 | | | | | | | | | | | | | | |

Вторник, вторая неделя

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Филе куриное тушеное с овощами | 100 | 22,64 | 16,13 | 9,83 | 8,19 | 17,59 | 247,46 | 31,49 | 44,35 | 195,39 | 2,22 | 35,20 | 296,90 | 4,00 | 0,17 | 9,08 |
| /8 (2004 № 16) | Макаронные изделия отварные с маслом растительным | 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 |
| 1/56 | Чай с сахаром | 200 | 0,18 | 0,00 | 0,04 | 0,05 | 13,75 | 53,14 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | Батон пшеничный витаминизированный | 20 | 1,54 | 0,00 | 0,60 | 0,60 | 10,66 | 53,90 | 4,40 | 6,60 | 17,00 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 0,34 | 0,03 | 0,00 |
| | Хлеб ржаной 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 'Завтрак'** | | **32,65** | **16,17** | **15,02** | **9,98** | **94,10** | **632,28** | **63,52** | **77,66** | **319,58** | **5,03** | **55,00** | **319,58** | **5,76** | **0,34** | **9,08** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7/83 | Морковные палочки | 80 | 1,04 | 0,00 | 0,08 | 0,08 | 5,52 | 58,00 | 37,17 | 11,87 | 23,27 | 0,46 | 0,00 | 2,25 | 2,72 | 0,02 | 33,08 |
| 6/70-1 (2004 № 132) | Рассольник Ленинградский | 200 | 4,44 | 2,44 | 9,67 | 6,43 | 14,36 | 159,83 | 29,31 | 23,92 | 75,19 | 1,10 | 13,37 | 336,30 | 3,41 | 0,07 | 4,85 |
| 10/5 | Филе минтая тушенное с овощами | 100 | 15,55 | 12,97 | 18,69 | 7,18 | 44,29 | 406,80 | 25,37 | 47,98 | 205,53 | 1,76 | 24,82 | 285,20 | 3,63 | 0,09 | 1,60 |
| 5/58-1 (2004 № 520) | Пюре картофельное без молока | 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 |
| 11/1 | Напиток ассорти из красных ягод | 200 | 0,14 | 0,00 | 0,10 | 0,10 | 21,64 | 83,96 | 5,43 | 1,33 | 2,98 | 0,14 | 0,00 | 1,60 | 0,20 | 0,00 | 1,20 |
| - | Хлеб пшеничный витаминизированный | 40 | 2,64 | 0,00 | 0,48 | 0,48 | 16,68 | 77,35 | 14,00 | 18,80 | 63,20 | 1,56 | 0,00 | 0,40 | 0,56 | 0,08 | 0,00 |
| - | Хлеб ржаной витаминизированный | 20 | 1,32 | 0,00 | 0,24 | 0,24 | 8,34 | 38,68 | 7,00 | 9,40 | 31,60 | 0,78 | 0,00 | 0,20 | 0,28 | 0,04 | 0,00 |
| | **Итого за 'Обед'** | | **28,41** | **16,16** | **33,52** | **14,97** | **133,75** | **966,45** | **164,81** | **146,04** | **499,39** | **7,00** | **63,00** | **657,61** | **10,98** | **0,43** | **49,88** |
| | **Итого за день** | | **61,06** | **32,33** | **48,54** | **24,95** | **227,85** | **1598,74** | **228,33** | **223,70** | **818,97** | **12,03** | **118,00** | **977,19** | **16,74** | **0,77** | **58,96** |
| | Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет) | | 77,00 | 0,00 | 79,00 | 0,00 | 335,00 | 2350,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 700,00 | 0,00 | 1,40 | 60,00 |
| | Выполнение, % | | 79,30 | 0,00 | 61,44 | 0,00 | 68,01 | 68,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 139,60 | 0,00 | 55,00 | 98,27 |
| | 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** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| 2/72 (МР 2.4.0162-19 № 54-26к-2020) | Каша вязкая пшенная на воде с растительным маслом | 200 | 5,64 | 0,00 | 11,41 | 11,41 | 36,16 | 268,75 | 16,75 | 39,63 | 109,23 | 1,35 | 0,00 | 1,50 | 4,55 | 0,18 | 0,00 |
| 12/1 | Соус из черники | 30 | 0,17 | 0,00 | 0,09 | 0,00 | 8,22 | 32,67 | 3,01 | 0,91 | 2,58 | 0,13 | 0,00 | 0,00 | 0,22 | 0,00 | 0,64 |
| 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 ржаной 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 'Завтрак'** | | **14,98** | **6,35** | **17,77** | **11,94** | **75,16** | **510,39** | **61,66** | **65,34** | **271,01** | **4,33** | **125,00** | **131,90** | **5,63** | **0,30** | **0,64** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7/22 | Салат из картофеля с соленым огурцом илуком репчатым | 80 | 1,04 | 0,00 | 3,20 | 3,20 | 6,11 | 56,00 | 33,00 | 10,80 | 19,70 | 0,38 | 0,00 | 24,00 | 1,52 | 0,01 | 19,32 |
| 6/75 | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 5,44 | 3,21 | 11,25 | 7,07 | 12,32 | 168,07 | 55,93 | 27,52 | 75,99 | 1,25 | 17,06 | 430,69 | 3,87 | 0,07 | 12,36 |
| 8/81 | Греча 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 |
| 11/56 | 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 | 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 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'** | | **35,83** | **17,49** | **24,78** | **14,01** | **112,93** | **791,44** | **143,14** | **98,80** | **358,89** | **6,70** | **27,26** | **469,61** | **7,86** | **0,51** | **34,26** |
| | **Итого за день** | | **50,81** | **23,84** | **42,55** | **25,95** | **188,09** | **1301,84** | **204,80** | **164,14** | **629,90** | **11,03** | **152,26** | **601,51** | **13,49** | **0,81** | **34,90** |
| | Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет) | | 77,00 | 0,00 | 79,00 | 0,00 | 335,00 | 2350,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 700,00 | 0,00 | 1,40 | 60,00 |
| | Выполнение, % | | 65,99 | 0,00 | 53,86 | 0,00 | 56,15 | 55,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 85,93 | 0,00 | 57,86 | 58,17 |

| | |
|---|---|
| Содержание, % от калорийности | 12,00 34,00 54,00 |
| Соотношение Б:Ж:У | 1:1,2:4,4 |
| Соотношение Са:Р | 1:1,5 |

четверг, вторая неделя

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| /75 | Морковная запеканка с маслом растительным | 200 | 5,02 | 0,00 | 12,10 | 12,10 | 36,57 | 264,94 | 53,94 | 69,54 | 112,50 | 1,50 | 0,00 | 4360,00 | 7,41 | 0,10 | 2,10 |
| 1/17 | Чай "Каркаде" с сахаром | 200 | 0,18 | 0,00 | 0,04 | 0,05 | 13,75 | 53,14 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | Батон пшеничный витаминизированный | 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 ржаной 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'** | | **8,58** | **0,00** | **13,50** | **13,51** | **84,40** | **473,94** | **86,54** | **97,24** | **175,40** | **5,58** | **0,00** | **4366,70** | **8,29** | **0,21** | **15,10** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| /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 | 8,23 | 11,02 | 2,20 | 0,01 | 1,50 |
| /63-1 | Суп с макаронными изделиями | 250 | 6,59 | 3,89 | 10,64 | 3,83 | 17,99 | 191,44 | 27,15 | 16,77 | 62,63 | 1,09 | 28,46 | 483,22 | 2,73 | 0,05 | 0,99 |
| 3/26 | Тефтели 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\71 | Картофель отварной с маслом растительным | 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 |
| 11/53 | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,80 | 0,00 | 0,33 | 0,33 | 36,17 | 138,10 | 14,55 | 3,88 | 3,79 | 0,76 | 0,00 | 196,08 | 0,91 | 0,01 | 96,00 |
| - | Хлеб пшеничный витаминизированный | 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 витаминизированный | 20 | 1,32 | 0,00 | 0,24 | 0,24 | 8,34 | 38,68 | 7,00 | 9,40 | 31,60 | 0,78 | 0,00 | 0,20 | 0,28 | 0,04 | 0,00 |
| **Итого за 'Обед'** | | | **27,76** | **16,64** | **40,24** | **12,12** | **118,32** | **897,80** | **151,85** | **111,04** | **396,30** | **7,45** | **56,49** | **717,64** | **8,33** | **0,58** | **104,80** |
| **Итого за день** | | | **36,34** | **16,64** | **53,74** | **25,63** | **202,72** | **1371,73** | **238,39** | **208,28** | **571,70** | **13,03** | **56,49** | **5084,34** | **16,62** | **0,79** | **119,90** |
| Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет) | | | 77,00 | 0,00 | 79,00 | 0,00 | 335,00 | 2350,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 700,00 | 0,00 | 1,40 | 60,00 |
| Выполнение, % | | | 47,19 | 0,00 | 68,03 | 0,00 | 60,51 | 58,37 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 726,33 | 0,00 | 56,43 | 199,83 |
| Содержание, % от калорийности | | | 14,00 | | 34,00 | | 52,00 | | | | | | | | | | |
| Соотношение Б:Ж:У | | | 1:1,1:3,7 | | | | | | | | | | | | | | |
| Соотношение Ca:P | | | 1:2,6 | | | | | | | | | | | | | | |

Пятница, вторая неделя

**Завтрак**

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 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 |
| 2/73 (МР 2.4.0162-19 № 54-29к-2020) | Каша вязкая геркулесовая на воде с растительным маслом | 200 | 6,03 | 0,00 | 12,83 | 12,83 | 34,92 | 275,69 | 28,88 | 61,48 | 153,40 | 1,78 | 0,00 | 0,00 | 5,20 | 0,19 | 0,00 |
| 12/2 | Соус из малины | 30 | 0,14 | 0,00 | 0,09 | 0,09 | 9,20 | 36,14 | 7,41 | 3,70 | 6,74 | 0,23 | 0,00 | 5,84 | 0,11 | 0,00 | 1,77 |
| 11/56 | Чай с сахаром | 200 | 0,18 | 0,00 | 0,04 | 0,05 | 13,75 | 53,14 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| - | Батон пшеничный витаминизированный | 20 | 1,54 | 0,00 | 0,60 | 0,60 | 10,66 | 53,90 | 4,40 | 6,60 | 17,00 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 0,34 | 0,03 | 0,00 |
| - | Хлеб ржаной 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'** | | **15,56** | **6,35** | **19,55** | **13,81** | **77,22** | **536,03** | **75,59** | **87,18** | **304,74** | **4,48** | **125,00** | **136,04** | **6,23** | **0,30** | **1,77** |

**Обед**

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 7/48 | Салат из свежих овощей (морковь свежая, капуста б/к свежая, огурцы свежие, томаты свежие) | 80 | 0,95 | 0,00 | 4,80 | 4,80 | 4,74 | 63,53 | 23,51 | 17,14 | 30,26 | 0,56 | 0,00 | 429,15 | 2,37 | 0,03 | 15,95 |
| 6/57-1 | 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 | 411,80 | 1,99 | 0,22 | 5,10 |
| 9/17 | Плов из птицы (бедро куриное) с куркумой | 200 | 15,55 | 12,97 | 18,70 | 7,18 | 44,29 | 408,60 | 30,17 | 47,98 | 205,54 | 1,75 | 24,82 | 285,20 | 3,63 | 0,11 | 1,60 |
| 11/15 | Кисель витаминизированный "Витошка" | 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 | 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 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'** | | **34,22** | **15,88** | **32,23** | **16,14** | **126,18** | **906,36** | **124,97** | **142,32** | **468,85** | **7,91** | **121,18** | **1126,95** | **9,11** | **0,67** | **27,47** |
| | **Итого за день** | | **49,78** | **22,23** | **51,78** | **29,95** | **203,40** | **1442,39** | **200,56** | **229,50** | **773,59** | **12,39** | **246,18** | **1262,99** | **15,34** | **0,97** | **29,24** |
| | Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет) | | 77,00 | 0,00 | 79,00 | 0,00 | 335,00 | 2350,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 700,00 | 0,00 | 1,40 | 60,00 |
| | Выполнение, % | | 64,65 | 0,00 | 65,54 | 0,00 | 60,72 | 61,38 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 180,43 | 0,00 | 69,29 | 48,73 |
| | Содержание, % от калорийности | | 17,00 | | 31,00 | | 52,00 | | | | | | | | | | |
| | Соотношение Б:Ж:У | | 1,2:1:3,8 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Соотношение Ca:P | | 1:1,4 | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Итого за период** | | **491,11** | **119,15** | **498,15** | **129,51** | **2081,41** | **14227,02** | **978,83** | **1099,69** | **3568,39** | **65,90** | **706,33** | **8834,52** | **70,92** | **115,45** | **578,47** |
| | **Среднее за период** | | **49,11** | **11,92** | **49,82** | **12,95** | **208,14** | **1422,70** | **97,88** | **109,97** | **356,84** | **6,59** | **70,63** | **883,45** | **7,09** | **11,55** | **57,85** |
| | Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет) | | 77,00 | 0,00 | 79,00 | 0,00 | 335,00 | 2350,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 700,00 | 0,00 | 1,20 | 60,00 |
| | Выполнение, % | | 63,78 | 0,00 | 63,06 | 0,00 | 62,13 | 60,54 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 126,21 | 0,00 | 962,08 | 96,41 |
| | Содержание, % от калорийности | | 13,81 | | 31,51 | | 0,00 | | | | | | | | | | |

*** Блюда (изделия) изготовлены с использованием йодированной соли**