

Утверждаю

Директор ООО "Комфорт"

Поматиллов 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 2025-2026 учебном году

(возрастная группа с 7 до 11 лет)

Период действия меню: с 01.09.2026-23.10.2026

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 |              | Углево-ды, г | ЭЦ, ккал |
|-----------------------------------------|-------------------------------------------------------|----------|-----------|-------------|---------|--------------|--------------|----------|
|                                         |                                                       |          | всего     | в т.ч. жив. | всего   | в т.ч. раст. |              |          |
| Понедельник, первая неделя              |                                                       |          |           |             |         |              |              |          |
| Завтрак                                 |                                                       |          |           |             |         |              |              |          |
| 4/57                                    | Яйцо отварное                                         | 50       | 6,35      | 6,35        | 5,75    | 0,00         | 0,35         | 78,48    |
| 2/70                                    | Каша Дружба (греча, рис) на воде и масле растительном | 210      | 8,20      | 3,00        | 8,40    | 1,36         | 36,20        | 244,00   |
| 12/8                                    | Соус из голубики                                      | 30       | 0,19      | 0,00        | 0,12    | 0,12         | 12,27        | 48,19    |
| 11/54                                   | Чай лимонный                                          | 200      | 0,24      | 0,00        | 0,05    | 0,06         | 14,07        | 55,61    |
| -                                       | Хлеб пшеничный витаминизированный                     | 40       | 3,30      | 0,00        | 0,60    | 0,60         | 20,85        | 96,69    |
| -                                       | Хлеб ржаной                                           | 20       | 1,32      | 0,00        | 0,24    | 0,24         | 8,34         | 38,68    |
| Итого за 'Завтрак'                      |                                                       | 550      | 13,25     | 3,00        | 9,41    | 2,38         | 91,73        | 483,16   |
| Обед                                    |                                                       |          |           |             |         |              |              |          |
| 7/59                                    | Салат из свежих томатов с растительным маслом         | 80       | 0,80      | 0,80        | 4,58    | 4,88         | 3,83         | 61,40    |
| 6/57-1                                  | Суп картофельный с бобовыми без масла сливочного      | 250      | 12,44     | 2,91        | 7,77    | 3,20         | 25,16        | 208,00   |
| 8/84-1                                  | Печень по-строгановски без сметаны                    | 90       | 12,74     | 11,78       | 14,22   | 6,36         | 38,00        | 191,04   |
| 5/8                                     | Макаронные изделия отварные с растительным маслом     | 150      | 5,65      | 0,04        | 4,07    | 0,66         | 35,42        | 200,44   |
| 11/53                                   | Напиток из плодов шиповника                           | 200      | 0,24      | 0,00        | 0,05    | 0,06         | 0,30         | 55,61    |
| -                                       | Хлеб пшеничный витаминизированный                     | 50       | 3,30      | 0,00        | 0,60    | 0,60         | 20,85        | 96,69    |
| -                                       | Хлеб ржаной                                           | 30       | 3,30      | 0,00        | 0,60    | 0,60         | 20,85        | 96,69    |
| Итого за 'Обед'                         |                                                       | 850      | 38,47     | 15,53       | 31,89   | 16,36        | 144,41       | 909,86   |
| Итого за день                           |                                                       |          | 51,72     | 18,53       | 41,30   | 18,74        | 236,14       | 1348,20  |
| Норма (СанПиН 2.3/2.4.4282-26 7-11 лет) |                                                       |          | 46,20     | 0,00        | 47,40   | 0,00         | 201,00       | 1410,00  |
| Выполнение, %                           |                                                       |          | 111,95    | 0,00        | 96,94   | 0,00         | 117,48       | 99,63    |
| Содержание, % от калорийности           |                                                       |          | 19,00     |             | 38,00   |              | 44,00        |          |
| Соотношение Б:Ж:У                       |                                                       |          | 1,1:1:2,7 |             |         |              |              |          |
| Соотношение Са:Р                        |                                                       |          | 1:1,4     |             |         |              |              |          |

Вторник, первая неделя

**Завтрак**

|        |                                                      |     |       |       |       |      |       |        |
|--------|------------------------------------------------------|-----|-------|-------|-------|------|-------|--------|
| 8/91   | Фрикаделька "Школьная" куриная (филе бедра, свинина) | 90  | 12,50 | 14,18 | 13,05 | 2,11 | 17,44 | 223,10 |
| 5\78-1 | Булгур с овощами и маслом растительным               | 150 | 5,40  | 5,50  | 6,13  | 8,10 | 30,96 | 209,50 |
| 11/56  | Чай с сахаром                                        | 200 | 0,18  | 0,00  | 0,04  | 0,05 | 13,75 | 53,14  |
| -      | Хлеб пшеничный витаминизированный                    | 40  | 3,30  | 0,00  | 0,60  | 0,60 | 20,85 | 96,69  |
| -      | Хлеб ржаной                                          | 20  | 3,30  | 0,00  | 0,60  | 0,60 | 20,85 | 96,69  |

**Итого за 'Завтрак'**

**500**

**24,68**

**19,68**

**20,42**

**11,46**

**103,85**

**679,12**

**Обед**

|        |                                               |     |       |       |       |      |       |        |
|--------|-----------------------------------------------|-----|-------|-------|-------|------|-------|--------|
| 7/23   | Салат из свежих огурцов с растительным маслом | 80  | 0,59  | 0,00  | 4,77  | 4,77 | 2,58  | 54,03  |
| 6/51-1 | Борщ с капустой и картофелем                  | 250 | 5,55  | 3,05  | 5,89  | 8,04 | 17,95 | 159,79 |
| 8/35   | Жаркое по домашнему со свининой               | 200 | 16,58 | 11,44 | 17,50 | 6,46 | 36,50 | 327,07 |
| 11/17  | Кисель из ягод                                | 200 | 0,10  | 0,00  | 0,00  | 0,06 | 27,00 | 105,50 |
| -      | Хлеб пшеничный витаминизированный             | 50  | 2,64  | 0,00  | 0,48  | 0,48 | 16,68 | 77,35  |
| -      | Хлеб ржаной                                   | 30  | 2,64  | 0,00  | 0,48  | 0,48 | 16,68 | 77,35  |

**Итого за 'Обед'**

**810**

**28,10**

**14,49**

**29,12**

**20,29**

**117,39**

**801,10**

**Итого за день**

**52,78**

**34,17**

**49,54**

**31,75**

**221,24**

**1480,21**

Норма (СанПиН 2.3/2.4.4282-26 7-11 лет)

46,20

0,00

47,40

0,00

201,00

1410,00

Выполнение, %

114,24

0,00

104,51

0,00

110,07

104,98

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**

|                           |                                                |            |              |              |              |             |              |               |
|---------------------------|------------------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|
| 4/57                      | Яйцо отварное                                  | 50         | 6,35         | 6,35         | 5,75         | 0,00        | 0,35         | 78,48         |
| 2/78-1                    | Каша ячневая безмолочная с маслом растительным | 210        | 7,23         | 14,18        | 9,52         | 2,11        | 5,80         | 110,60        |
| 12/5                      | Соус из брусники                               | 30         | 0,00         | 0,00         | 0,00         | 0,09        | 1,20         | 36,14         |
| 11/56                     | Чай с сахаром                                  | 200        | 0,18         | 0,00         | 0,04         | 0,05        | 13,75        | 53,14         |
| -                         | Хлеб пшеничный витаминизированный              | 40         | 2,64         | 0,00         | 0,48         | 0,48        | 16,68        | 77,35         |
| -                         | Хлеб ржаной                                    | 20         | 1,32         | 0,00         | 0,24         | 0,24        | 8,34         | 38,68         |
| <b>Итого за 'Завтрак'</b> |                                                | <b>550</b> | <b>11,37</b> | <b>14,18</b> | <b>10,28</b> | <b>2,97</b> | <b>45,77</b> | <b>315,91</b> |

**Обед**

|                     |                                                                             |     |       |       |       |      |       |        |
|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-----|-------|-------|-------|------|-------|--------|
| 7/12                | Салат из моркови с сахаром и растительным маслом                            | 80  | 0,92  | 0,00  | 3,99  | 3,99 | 12,82 | 85,90  |
| 6/63-1              | Суп с макаронными изделиями без масла сливочного                            | 250 | 11,00 | 3,89  | 10,64 | 3,83 | 58,00 | 191,44 |
| 10/14               | Котлета "Флотская" из рыбы (филе минтая) с отрубями, панированная в сухарях | 90  | 15,40 | 14,60 | 5,50  | 4,60 | 8,80  | 147,00 |
| 5/58-1 (2004 № 520) | Пюре картофельное без молока                                                | 150 | 3,28  | 0,75  | 4,26  | 0,46 | 22,92 | 141,83 |
| 11/5                | Напиток из черноплодой рябины                                               | 200 | 0,18  | 0,00  | 0,07  | 0,07 | 0,30  | 42,36  |
| -                   | Хлеб пшеничный витаминизированный                                           | 50  | 2,64  | 0,00  | 0,48  | 0,48 | 16,68 | 77,35  |
| -                   | Хлеб ржаной                                                                 | 30  | 2,64  | 0,00  | 0,48  | 0,48 | 16,68 | 77,35  |

**Итого за 'Обед'**

**Итого за день**

Норма (СанПиН 2.3/2.4.4282-26 7-11 лет)

Выполнение, %

Содержание, % от калорийности

Соотношение Б:Ж:У

Соотношение Са:Р

|            |              |              |              |              |               |                |
|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| <b>850</b> | <b>36,06</b> | <b>19,24</b> | <b>25,42</b> | <b>13,91</b> | <b>136,20</b> | <b>763,24</b>  |
|            | <b>47,43</b> | <b>33,42</b> | <b>35,70</b> | <b>16,88</b> | <b>181,97</b> | <b>1079,14</b> |
|            | 46,20        | 0,00         | 47,40        | 0,00         | 201,00        | 1410,00        |
|            | 102,66       | 0,00         | 99,52        | 0,00         | 98,63         | 76,54          |
|            | 12,00        |              | 34,00        |              | 55,00         |                |
|            | 1:1,3:4,6    |              |              |              |               |                |
|            | 1:1,4        |              |              |              |               |                |

Четверг, первая неделя

**Завтрак**

|                           |                                                   |            |              |             |              |             |              |               |
|---------------------------|---------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|--------------|-------------|--------------|---------------|
| 9/20-1                    | Бедро куриное запеченое без сметаны               | 90         | 10,80        | 2,35        | 9,10         | 0,16        | 13,56        | 149,30        |
| 5/8 (2004 № 516)          | Макаронные изделия отварные с маслом растительным | 150        | 5,65         | 0,04        | 4,07         | 0,66        | 35,42        | 200,44        |
| 11/75                     | Чай с шиповником                                  | 200        | 0,66         | 2,90        | 0,22         | 0,60        | 14,42        | 56,10         |
| -                         | Хлеб пшеничный витаминизированный                 | 40         | 2,64         | 0,00        | 0,48         | 0,48        | 16,68        | 77,35         |
| -                         | Хлеб ржаной                                       | 20         | 1,32         | 0,00        | 0,24         | 0,24        | 8,34         | 38,68         |
| <b>Итого за 'Завтрак'</b> |                                                   | <b>500</b> | <b>21,07</b> | <b>5,29</b> | <b>14,11</b> | <b>2,14</b> | <b>88,42</b> | <b>521,86</b> |
| <b>Обед</b>               |                                                   |            |              |             |              |             |              |               |

|                                         |                                                                      |            |              |              |              |              |               |                |
|-----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| 7/53                                    | Салат из свежих огурцов и томатов с маслом растительным              | 80         | 0,70         | 0,00         | 4,81         | 4,81         | 1,60          | 57,72          |
| 6/70-1 (2004 № 132)                     | Рассольник Ленинградский                                             | 250        | 5,55         | 3,05         | 12,08        | 8,04         | 17,95         | 199,79         |
| 8/14                                    | Котлета мясная (свинина, говядина) с отрубями панированная в сухарях | 90         | 13,80        | 11,68        | 12,62        | 2,12         | 33,65         | 230,56         |
| 5/15                                    | Капуста тушеная                                                      | 150        | 3,50         | 0,04         | 4,00         | 0,59         | 19,50         | 103,20         |
| 11/1                                    | Напиток ассорти из ягод                                              | 200        | 0,14         | 0,00         | 0,10         | 0,10         | 0,12          | 83,96          |
| -                                       | Хлеб пшеничный витаминизированный                                    | 50         | 3,30         | 0,00         | 0,30         | 0,24         | 23,40         | 112,00         |
| -                                       | Хлеб ржаной                                                          | 30         | 2,00         | 0,00         | 0,40         | 0,24         | 10,00         | 58,00          |
| <b>Итого за 'Обед'</b>                  |                                                                      | <b>850</b> | <b>28,99</b> | <b>14,77</b> | <b>34,31</b> | <b>16,14</b> | <b>106,22</b> | <b>845,23</b>  |
| <b>Итого за день</b>                    |                                                                      |            | <b>50,06</b> | <b>20,06</b> | <b>48,42</b> | <b>18,28</b> | <b>194,64</b> | <b>1367,09</b> |
| Норма (СанПиН 2.3/2.4.4282-26 7-11 лет) |                                                                      |            | 46,20        | 0,00         | 47,40        | 0,00         | 201,00        | 1410,00        |
| Выполнение, %                           |                                                                      |            | 108,35       | 0,00         | 102,15       | 0,00         | 100,63        | 99,50          |
| 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**

|                           |                                          |            |              |              |              |             |              |               |
|---------------------------|------------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|
| 4/58 (2018 № 2/6-1)       | Омлет безмолочный запеченный или паровой | 150        | 17,96        | 19,11        | 19,65        | 0,00        | 1,04         | 252,60        |
| 11/17                     | Чай "Каркаде" с сахаром                  | 200        | 0,18         | 0,00         | 0,04         | 0,05        | 13,75        | 53,14         |
| -                         | Фрукт свежий                             | 130        | 0,52         | 0,00         | 0,52         | 0,52        | 15,08        | 63,28         |
| -                         | Хлеб пшеничный витаминизированный        | 40         | 2,64         | 0,00         | 0,48         | 0,48        | 16,68        | 77,35         |
| -                         | Хлеб ржаной                              | 20         | 1,32         | 0,00         | 0,24         | 0,24        | 8,34         | 38,68         |
| <b>Итого за 'Завтрак'</b> |                                          | <b>540</b> | <b>22,62</b> | <b>19,11</b> | <b>20,93</b> | <b>1,29</b> | <b>54,89</b> | <b>485,05</b> |

**Обед**

|        |                                                                 |     |       |       |       |      |       |        |
|--------|-----------------------------------------------------------------|-----|-------|-------|-------|------|-------|--------|
| 7/13   | Салат из белокочанной капусты с кукурузой и растительным маслом | 80  | 1,33  | 4,30  | 5,12  | 4,81 | 7,75  | 73,52  |
| 6/65-1 | Суп-пюре из разных овощей без молока                            | 250 | 4,11  | 1,03  | 4,77  | 0,37 | 59,23 | 143,13 |
| 6/66   | Гренки                                                          | 10  | 1,13  | 0,00  | 0,11  | 0,13 | 7,42  | 35,27  |
| 9/17   | Плов из птицы (филе бедра куриного) с куркумой                  | 200 | 15,55 | 12,97 | 15,90 | 7,18 | 90,50 | 408,60 |
| 11/7   | Напиток из вишни                                                | 200 | 0,18  | 0,00  | 0,05  | 0,06 | 0,32  | 37,58  |
| -      | Хлеб пшеничный витаминизированный                               | 50  | 2,64  | 0,00  | 0,48  | 0,48 | 16,68 | 77,35  |
| -      | Хлеб ржаной                                                     | 30  | 2,64  | 0,00  | 0,48  | 0,48 | 16,68 | 77,35  |

|                                         |            |              |              |              |              |               |                |
|-----------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| <b>Итого за 'Обед'</b>                  | <b>820</b> | <b>27,58</b> | <b>18,30</b> | <b>26,91</b> | <b>13,51</b> | <b>198,58</b> | <b>852,80</b>  |
| <b>Итого за день</b>                    |            | <b>50,20</b> | <b>37,41</b> | <b>47,84</b> | <b>14,80</b> | <b>253,47</b> | <b>1337,85</b> |
| Норма (СанПиН 2.3/2.4.4282-26 7-11 лет) |            | 46,20        | 0,00         | 47,40        | 0,00         | 201,00        | 1410,00        |
| Выполнение, %                           |            | 99,52        | 0,00         | 100,93       | 0,00         | 126,11        | 99,63          |
| Содержание, % от калорийности           |            | 16,00        |              | 32,00        |              | 52,00         |                |
| Соотношение Б:Ж:У                       |            | 1,1:1:3,7    |              |              |              |               |                |
| Соотношение Са:Р                        |            | 1:1,5        |              |              |              |               |                |

Понедельник, вторая неделя

**Завтрак**

|       |                                                     |     |      |      |       |       |       |        |
|-------|-----------------------------------------------------|-----|------|------|-------|-------|-------|--------|
| 4/57  | Яйцо отварное                                       | 50  | 6,35 | 6,35 | 5,75  | 0,00  | 0,35  | 78,48  |
| 2/74  | Каша вязкая пшеничная на воде с растительным маслом | 210 | 3,60 | 0,00 | 12,75 | 12,75 | 41,88 | 296,55 |
| 12/8  | Соус из голубики                                    | 30  | 0,14 | 0,00 | 0,09  | 0,09  | 9,20  | 36,14  |
| 11/54 | Чай лимонный                                        | 200 | 0,24 | 0,00 | 0,05  | 0,06  | 14,07 | 55,61  |
| -     | Хлеб пшеничный витаминизированный                   | 40  | 3,30 | 0,00 | 0,60  | 0,60  | 20,85 | 96,69  |
| -     | Хлеб ржаной                                         | 20  | 2,64 | 0,00 | 0,48  | 0,48  | 16,68 | 77,35  |

**Итого за 'Завтрак'**

**550 9,92 0,00 13,97 13,98 102,68 562,34**

**Обед**

|        |                                               |     |       |       |       |      |       |        |
|--------|-----------------------------------------------|-----|-------|-------|-------|------|-------|--------|
| 7/59   | Салат из свежих томатов с растительным маслом | 80  | 0,80  | 0,80  | 0,90  | 4,88 | 2,80  | 61,60  |
| 6/75-1 | Щи из свежей капусты с картофелем             | 250 | 5,44  | 3,21  | 11,25 | 7,07 | 12,32 | 168,07 |
| 8/3    | Азу из свинины                                | 90  | 12,30 | 12,97 | 11,60 | 7,18 | 38,90 | 213,40 |
| 5/74   | Каша гречневая рассыпчатая с овощами          | 150 | 2,70  | 0,06  | 4,00  | 2,32 | 29,53 | 124,83 |
| 11/1   | Напиток ассорти из ягод                       | 200 | 0,14  | 0,00  | 0,10  | 0,10 | 1,50  | 83,96  |
| -      | Хлеб пшеничный витаминизированный             | 50  | 3,30  | 0,00  | 0,60  | 0,60 | 20,85 | 96,69  |
| -      | Хлеб ржаной                                   | 30  | 3,30  | 0,00  | 0,60  | 0,60 | 20,85 | 96,69  |

**Итого за 'Обед'**

**850 27,98 17,04 29,05 22,75 126,75 845,24**

**Итого за день**

**37,90 17,04 45,03 36,73 229,43 1407,58**

Норма (СанПиН 2.3/2.4.4282-26 7-11 лет)

46,20 0,00 47,40 0,00 201,00 1410,00

Выполнение, %

99,52 0,00 100,30 0,00 114,14 99,83

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**

|                           |                                                         |            |              |             |              |              |              |               |
|---------------------------|---------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| 4/57                      | Яйцо отварное                                           | 50         | 6,35         | 6,35        | 5,75         | 0,00         | 0,35         | 78,48         |
| 2/5-1                     | Каша Ассорти (рис, пшено) на воде и маслом растительным | 210        | 5,64         | 0,00        | 11,41        | 11,41        | 36,16        | 268,75        |
| 12/8                      | Соус из голубики                                        | 30         | 0,12         | 0,00        | 0,00         | 0,00         | 8,37         | 33,60         |
| 11/54                     | Чай лимонный                                            | 200        | 0,24         | 0,00        | 0,05         | 0,06         | 14,07        | 55,61         |
| -                         | Хлеб пшеничный витаминизированный                       | 40         | 3,30         | 0,00        | 0,60         | 0,60         | 20,85        | 96,69         |
| -                         | Хлеб ржаной                                             | 20         | 2,64         | 0,00        | 0,48         | 0,48         | 16,68        | 77,35         |
| <b>Итого за 'Завтрак'</b> |                                                         | <b>550</b> | <b>11,94</b> | <b>0,00</b> | <b>12,54</b> | <b>12,55</b> | <b>96,13</b> | <b>532,00</b> |

**Обед**

|        |                                                  |     |       |       |       |      |       |        |
|--------|--------------------------------------------------|-----|-------|-------|-------|------|-------|--------|
| 7/57   | Салат из отварной свеклы с растительным маслом   | 80  | 0,80  | 0,80  | 0,90  | 4,88 | 2,80  | 61,60  |
| 6/57-1 | Суп картофельный с бобовыми без масла сливочного | 250 | 12,44 | 2,91  | 7,77  | 3,20 | 25,16 | 208,00 |
| 9/66   | Жаркое по домашнему из птицы (филе бедра)        | 200 | 13,71 | 12,97 | 25,36 | 7,18 | 37,78 | 433,77 |
| 11/7   | Напиток из вишни                                 | 200 | 0,18  | 0,00  | 0,05  | 0,06 | 9,63  | 37,58  |
| -      | Хлеб пшеничный витаминизированный                | 50  | 2,64  | 0,00  | 0,48  | 0,48 | 16,68 | 77,35  |
| -      | Хлеб ржаной                                      | 30  | 1,32  | 0,00  | 0,24  | 0,24 | 8,34  | 38,68  |

**Итого за 'Обед'**

**810      31,09      16,68      34,80      16,04      100,39      856,98**

**Итого за день**

**43,03      16,68      47,34      28,59      196,52      1388,98**

Норма (СанПиН 2.3/2.4.4282-26 7-11 лет)

46,20      0,00      47,40      0,00      201,00      1410,00

Выполнение, %

100,30      0,00      105,60      0,00      103,20      100,89

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**

|                           |                                        |            |              |              |              |              |              |               |
|---------------------------|----------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| 9\19                      | Голень куриная панированная в сухарях  | 90         | 11,20        | 16,13        | 11,80        | 8,19         | 9,45         | 154,56        |
| 5/78-1                    | Булгур с овощами и маслом растительным | 150        | 7,80         | 5,50         | 4,10         | 8,10         | 34,20        | 251,93        |
| 11/56                     | Чай с сахаром                          | 200        | 0,18         | 0,00         | 0,04         | 0,05         | 13,75        | 53,14         |
| -                         | Хлеб пшеничный витаминизированный      | 40         | 2,64         | 0,00         | 0,48         | 0,48         | 16,68        | 77,35         |
| -                         | Хлеб ржаной                            | 20         | 2,64         | 0,00         | 0,48         | 0,48         | 16,68        | 77,35         |
| <b>Итого за 'Завтрак'</b> |                                        | <b>500</b> | <b>24,46</b> | <b>21,63</b> | <b>16,90</b> | <b>17,30</b> | <b>90,76</b> | <b>614,33</b> |

**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          |
| 6/56                   | Суп из овощей                                           | 250        | 12,44        | 2,91         | 7,77         | 3,20         | 25,16         | 208,00         |
| 8/16                   | Тефтелька мясная с рисом (свинина, филе куриное)        | 90         | 13,71        | 12,97        | 25,36        | 7,18         | 37,78         | 433,77         |
| 5/8 (2004 № 516)       | Макаронные изделия отварные с маслом растительным       | 150        | 5,65         | 0,04         | 4,07         | 0,66         | 35,42         | 200,44         |
| 11/53                  | Напиток из плодов шиповника                             | 200        | 0,24         | 0,00         | 0,05         | 0,06         | 0,30          | 55,61          |
| -                      | Хлеб пшеничный витаминизированный                       | 50         | 2,64         | 0,00         | 0,48         | 0,48         | 16,68         | 77,35          |
| -                      | Хлеб ржаной                                             | 30         | 2,64         | 0,00         | 0,48         | 0,48         | 16,68         | 77,35          |
| <b>Итого за 'Обед'</b> |                                                         | <b>850</b> | <b>38,39</b> | <b>15,92</b> | <b>40,63</b> | <b>14,48</b> | <b>141,70</b> | <b>1136,45</b> |

**Итого за день**

Норма (СанПиН 2.3/2.4.4282-26 7-11 лет)

Выполнение, %

Содержание, % от калорийности

Соотношение Б:Ж:У

Соотношение Са:Р

|              |              |              |              |               |                |
|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| <b>62,85</b> | <b>37,55</b> | <b>57,53</b> | <b>31,78</b> | <b>191,86</b> | <b>1410,00</b> |
| 46,20        | 0,00         | 47,40        | 0,00         | 201,00        | 1410,00        |
| 136,04       | 0,00         | 121,37       | 0,00         | 98,54         | 99,36          |
| 12,00        |              | 34,00        |              | 54,00         |                |
| 1:1,2:4,4    |              |              |              |               |                |
| 1:1,5        |              |              |              |               |                |

Четверг, вторая неделя

**Завтрак**

|        |                                                              |            |              |             |              |              |              |               |
|--------|--------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| 4/57   | Яйцо отварное                                                | 50         | 6,35         | 6,35        | 5,75         | 0,00         | 0,35         | 78,48         |
| 2/61/3 | Каша жидкая рисовая на воде с маслом растительным и яблоками | 200        | 6,03         | 0,00        | 12,83        | 12,83        | 34,92        | 275,69        |
| 12/5   | Соус из брусники                                             | 30         | 0,00         | 0,00        | 0,00         | 0,09         | 1,20         | 36,14         |
| 11/54  | Чай лимонный                                                 | 200        | 0,24         | 0,00        | 0,05         | 0,06         | 14,07        | 55,61         |
| -      | Хлеб пшеничный витаминизированный                            | 50         | 3,30         | 0,00        | 0,60         | 0,60         | 20,85        | 96,69         |
| -      | Хлеб ржаной                                                  | 20         | 1,32         | 0,00        | 0,24         | 0,24         | 8,34         | 38,68         |
|        | <b>Итого за 'Завтрак'</b>                                    | <b>550</b> | <b>10,89</b> | <b>0,00</b> | <b>13,72</b> | <b>13,82</b> | <b>79,38</b> | <b>502,81</b> |

**Обед**

|                     |                                                                |     |       |       |       |      |       |        |
|---------------------|----------------------------------------------------------------|-----|-------|-------|-------|------|-------|--------|
| 7/42                | Салат из белокочанной капусты с томатами и растительным маслом | 80  | 1,31  | 0,00  | 4,00  | 4,00 | 7,64  | 69,94  |
| 6/63-1              | Суп с макаронными изделиями бас масла сливочного               | 250 | 11,00 | 3,89  | 10,64 | 3,83 | 58,00 | 191,44 |
| 10/5                | Филе минтая тушенное с овощами                                 | 100 | 13,55 | 12,97 | 13,89 | 7,18 | 24,29 | 306,80 |
| 5/58-1 (2004 № 520) | Пюре картофельное без молока                                   | 150 | 3,28  | 0,75  | 4,26  | 0,46 | 22,92 | 141,83 |
| 11/54               | Чай лимонный с сахаром                                         | 200 | 0,24  | 0,00  | 0,05  | 0,06 | 14,07 | 55,61  |
| -                   | Хлеб пшеничный витаминизированный                              | 50  | 3,30  | 0,00  | 0,60  | 0,60 | 20,85 | 96,69  |
| -                   | Хлеб ржаной                                                    | 30  | 2,64  | 0,00  | 0,48  | 0,48 | 16,68 | 77,35  |

**Итого за 'Обед'**

**860**

**35,32**

**17,61**

**33,92**

**16,61**

**164,45**

**939,66**

**Итого за день**

**44,31**

**17,61**

**47,64**

**30,43**

**243,83**

**1442,47**

Норма (СанПиН 2.3/2.4.4282-26 7-11 лет)

46,20

0,00

47,40

0,00

201,00

1410,00

Выполнение, %

99,36

0,00

103,40

0,00

105,30

102,30

Содержание, % от калорийности

14,00

34,00

52,00

Соотношение Б:Ж:У

1:1,1:3,7

Соотношение Са:Р

1:2,6

Пятница, вторая неделя

**Завтрак**

|                           |                                           |            |              |              |              |             |              |               |
|---------------------------|-------------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|
| 5/75                      | Морковная запеканка с маслом растительным | 150        | 19,93        | 19,90        | 17,10        | 3,10        | 17,99        | 305,90        |
| 11/17                     | Чай "Каркаде" с сахаром                   | 200        | 2,16         | 2,16         | 2,55         | 0,00        | 16,65        | 95,22         |
| -                         | Хлеб пшеничный витаминизированный         | 50         | 0,18         | 0,00         | 0,04         | 0,05        | 13,75        | 53,14         |
| -                         | Хлеб ржаной                               | 30         | 3,08         | 0,00         | 1,20         | 1,20        | 21,32        | 107,81        |
| -                         | Фрукт свежий                              | 130        | 0,52         | 0,00         | 0,52         | 0,52        | 15,08        | 63,28         |
| <b>Итого за 'Завтрак'</b> |                                           | <b>560</b> | <b>25,87</b> | <b>22,06</b> | <b>21,41</b> | <b>4,87</b> | <b>84,79</b> | <b>625,35</b> |

**Обед**

|                        |                                                                      |            |              |              |              |              |               |               |
|------------------------|----------------------------------------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| 7/23                   | Салат из свежих огурцов с растительным маслом                        | 80         | 0,59         | 0,00         | 4,77         | 4,77         | 2,58          | 54,03         |
| 6/3                    | Борщ с морской капустой                                              | 250        | 5,31         | 3,21         | 10,73        | 8,00         | 16,16         | 176,44        |
| 9/18                   | Котлета мясная (филе грудки, свинина) панированная в сухарях "АБВГД" | 90         | 10,63        | 11,68        | 8,20         | 7,30         | 7,90          | 163,50        |
| 5/8 (2004 № 516)       | Макаронные изделия отварные с маслом растительным                    | 150        | 5,65         | 0,04         | 4,07         | 0,66         | 35,42         | 200,44        |
| 11/1                   | Напиток яблочно-ягодный с сахаром                                    | 200        | 0,40         | 0,00         | 0,10         | 0,00         | 21,50         | 87,00         |
| -                      | Хлеб пшеничный витаминизированный                                    | 50         | 3,30         | 0,00         | 0,60         | 0,60         | 20,85         | 96,69         |
| -                      | Хлеб ржаной                                                          | 30         | 3,30         | 0,00         | 0,60         | 0,60         | 20,85         | 96,69         |
| <b>Итого за 'Обед'</b> |                                                                      | <b>850</b> | <b>29,18</b> | <b>14,93</b> | <b>29,07</b> | <b>21,93</b> | <b>125,26</b> | <b>874,79</b> |

**Итого за день**

Норма (СанПиН 2.3/2.4.4282-26 7-11 лет)

Выполнение, %

Содержание, % от калорийности

Соотношение Б:Ж:У

Соотношение Са:Р

**55,05**

46,20

99,63

17,00

1,2:1:3,8

1:1,4

**36,99**

0,00

0,00

31,00

**50,48**

47,40

106,50

31,00

**26,80**

0,00

0,00

52,00

**210,05**

201,00

99,54

**1500,14**

1410,00

106,39

**Итого за период**

**Среднее за период**

Норма (СанПиН 2.3/2.4.4282-26 7-11 лет)

Выполнение, %

Содержание, % от калорийности

\* Блюда (изделия) изготовлены с использованием йодированной соли

**491,11**

**49,11**

46,20

106,30

13,40

**147,54**

**14,75**

0,00

0,00

**498,15**

**49,82**

47,40

105,09

30,58

**108,60**

**10,86**

0,00

0,00

**2291,58**

**229,16**

201,00

114,01

0,00

**14660,45**

**1466,05**

1410,00

103,97