

Утверждаю

Директор ООО "Комфорт"

Поматиллов С.С.



Согласовано

Директор МАОУ СОШ № 17

Нестерова Л.А.



Примерное 2-х разовое меню на 10 дней для общеобразовательных учреждений
города Екатеринбурга (все районы города) в 2025-2026 году

(возрастная группа с 12 лет и старше)

Период действия меню: с 05.11.2025-31.05.2026

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

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	А, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг	
Понедельник, первая неделя																		
Завтрак																		
1/51	Бутерброд с сыром и маслом сливочным 20/15/10 г (батон витаминизированный)	45	4,98	3,49	11,60	0,16	10,28	166,36	135,65	7,89	89,19	0,38	64,68	73,80	0,37	0,10		
2/71	Каша молочная "Дружба" (греча, рис) с маслом сливочным	250	9,78	3,60	9,98	1,62	43,10	291,27	159,03	111,76	245,37	3,42	42,00	47,57	0,40	0,65		
12/8	Соус из голубики	40	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		
11/54	Чай лимонный	200	0,24	0,00	0,05	0,06	14,07	55,61	2,86	0,73	1,34	0,08	0,00	7,79	0,01	0,00		
-	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	10,50	14,10	47,40	1,17	0,00	0,30	0,42	0,00		
		565																
Обед																		
7/14	Салат из квашеной капусты с зеленью и маслом растительным	100	1,64	0,00	5,00	5,00	9,55	87,43	51,33	16,91	30,78	0,60	0,00	9,40	2,73	0,03		
7/57	Суп картофельный с бобовыми	250	12,44	2,91	7,77	3,20	25,16	208,00	43,14	39,60	106,65	2,47	10,08	177,70	0,49	0,06		
8/84	Печень по-строгановски	100	19,74	11,78	15,22	6,36	38,00	225,36	30,19	14,49	224,31	4,63	0,00	16,00	2,19	0,07		
5/54	Макаронные изделия отварные	180	3,58	0,05	5,80	0,71	29,44	183,79	21,59	38,70	99,39	1,54	23,76	32,31	0,25	0,16		
11/7	Напиток из вишни	200	0,18	0,00	0,05	0,06	9,63	37,58	1,67	0,77	1,29	0,07	0,00	1,32	0,02	0,00		
-	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		
-	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	50	3,30	0,00	0,60	0,60	15,85	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09		
Итого за 'Обед'		930	44,18	14,74	35,04	16,53	148,48	935,55	182,92	157,47	620,42	13,21	33,84	237,73	7,08	0,50		
Итого за день			44,18	14,74	35,04	16,53	148,48	935,55	182,92	157,47	620,42	13,21	33,84	237,73	7,08	0,50		
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)			54,00	0,00	55,20	0,00	229,80	1632,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	900,00	0,00	1,60		
Выполнение, %			102,30	0,00	100,50	0,00	104,00	103,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	104,90	0,00	104,98		
Содержание, % от калорийности			18,00		45,00		37,00											
Соотношение Б:Ж:У			1:1,1:2,1															
Соотношение Са:Р			1:1,4															

Вторник, 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
4/54	Омлет с сыром	200	23,47	23,47	27,95	4,75	3,28	359,60	325,29	29,42	370,34	3,38	277,13	306,68	1,93	0,08	0,43
11/56	Чай "Каркаде" с сахаром	200	0,18	0,00	0,04	0,05	13,75	53,14	0,40	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб ржано-пшеничный 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"		580	29,25	25,74	31,80	5,72	55,60	608,46	443,65	56,69	477,98	7,37	302,61	342,18	2,74	0,19	13,50

Обед

7/22	Салат из картофеля с солёным огурцом и луком репчатым	100	1,31	0,00	4,00	4,00	7,64	69,94	41,22	13,53	24,63	0,48	10,29	13,77	2,75	0,01	24,15
6/63	Суп с макаронными изделиями	250	11,00	3,89	10,64	3,83	58,00	191,44	27,15	16,77	62,63	1,09	28,46	2,73	0,05	0,07	0,99
9/17	Плов из птицы (филе бедра куриного) с куркумой	250	17,40	19,36	18,56	9,83	65,20	430,23	15,70	1,46	234,47	1,76	42,24	356,28	4,80	0,20	10,90
11/52	Компот из кураги	200	0,14	0,00	0,10	0,10	21,64	83,96	5,43	1,33	2,98	0,14	0,00	1,60	0,20	0,00	1,20
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,30	0,00	0,60	0,60	20,85	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
-	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	50	3,30	0,00	0,60	0,60	20,85	96,68	17,50	23,50	79,00	1,95	0,00	0,40	0,50	0,10	0,00

Итого за "Обед"

900

36,45

23,25

34,50

18,96

194,18

968,94

124,50

80,09

482,71

7,37

80,99

375,28

9,00

0,47

37,24

Итого за день

65,70

48,99

66,30

24,68

249,78

1577,40

568,15

136,78

960,69

14,74

383,60

717,46

11,74

0,66

50,74

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

54,00

0,00

55,20

0,00

229,80

1632,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

100,80

0,00

107,90

120,81

Выполнение, %

100,89

0,00

104,32

0,00

108,69

96,65

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

100,80

0,00

107,90

120,81

Содержание, % от калорийности

12,00

41,00

48,00

Соотношение Б:Ж:У

1:1,5:4,1

1:1,6

1:1,4:4,4

1:1,4

Соотношение Са:Р

1:1,4:4,4

1:1,4

1:1,4

1:1,4

Среда, первая неделя

Завтрак

1/51	Бутерброд с сыром и маслом сливочным 20/15/10 г (батон витаминизированный)	45	4,98	3,49	11,60	0,16	10,28	166,36	135,65	7,89	89,19	0,38	64,68	73,80	0,37	0,03	0,10
2/60	Каша жидкая молочная пшеничная с маслом сливочным	210	4,79	3,36	11,15	0,15	9,88	159,96	141,08	8,21	92,76	0,40	67,27	76,75	0,38	0,03	0,28
12/2	Соус из малины	40	0,19	0,00	0,12	0,12	0,48	48,19	9,88	4,93	8,98	0,30	0,00	7,79	0,14	0,00	2,36
11/51	Какао с молоком	200	3,64	2,90	2,73	0,60	11,30	96,57	110,63	26,97	101,09	0,90	12,00	22,12	0,01	0,03	0,52
-	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	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'		535	16,24	9,75	26,08	1,51	48,62	548,43	411,24	66,80	355,22	3,54	143,95	180,86	1,46	0,17	3,26

Обед

7/19	Салат из моркови, сахара и изюма, с растительным маслом	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	1,69	0,05	4,47
6/51	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,55	3,05	5,89	8,04	17,95	159,79	36,63	29,91	93,98	1,38	16,71	420,37	4,26	0,09	6,07
10/6	Котлета рыбная (филе минтая) с отрубями	100	18,30	14,30	16,90	8,07	6,10	251,00	33,15	58,28	216,41	2,66	0,00	753,75	4,02	0,40	15,35
5/58	Пюре картофельное	180	3,95	0,90	4,34	0,55	15,20	170,88	46,53	32,74	97,62	1,20	24,81	31,66	0,18	0,13	2,59
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'		930	35,94	18,25	33,36	22,90	94,97	929,43	178,29	202,60	616,57	9,85	41,52	3066,82	11,36	0,86	35,60

Итого за день

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

Выполнение, %

Содержание, % от калорийности

Соотношение Б:Ж:У

Соотношение Са:Р

52,00

1:1,4:4,4

1:1,4

103,50

1,60

42,00

0,00

12,82

1,03

38,86

0,00

900,00

0,00

104,80

0,00

103,50

98,50

Четверг, первая неделя

Завтрак

9/6	Фрикасе из филе бедра в сметанном соусе	100	13,00	17,00	14,00	4,00	2,60	192,00	34,57	19,68	125,93	1,26	22,68	295,08	2,66	0,05	0,71
5/78	Бушур с овощами	180	6,63	6,63	9,76	9,76	45,60	268,40	41,65	23,71	151,72	1,52	27,33	355,52	3,20	0,13	7,71
11/18	Чай с малиной и сахаром	200	0,18	0,00	0,05	0,06	9,63	37,58	1,67	0,77	1,29	0,07	0,00	1,32	0,02	0,00	0,40
-	Батон пшеничный витаминизированный	20	1,54	0,00	0,60	0,60	10,66	53,90	4,40	6,60	17,00	0,40	0,00	0,00	0,34	0,03	0,00
-	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	20	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,68	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04	0,00
-	Фрукт свежий	130	0,52	0,00	0,52	0,52	15,08	63,28	20,80	11,70	14,30	2,86	0,00	6,50	0,26	0,04	13,00
Итого за 'Завтрак'		650	23,19	23,63	25,17	15,18	91,91	653,85	110,09	71,86	341,84	6,89	50,01	658,62	6,76	0,29	21,82

Обед

7/35	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	100	1,74	0,00	8,91	6,00	11,09	131,52	44,98	20,62	0,65	0,70	0,00	1800,00	2,56	0,05	38,02
6/65	Суп-пюре из разных овощей с грибами	250	4,11	1,03	4,77	0,37	59,23	143,13	72,26	26,82	81,75	1,01	27,06	0,47	2,73	0,05	8,01
8/26	Греча по-Парски с мясом и овощами со свиной б/к	250	14,07	11,68	19,80	2,12	20,00	351,00	13,04	22,55	131,51	1,79	0,00	0,00	1,73	0,30	0,11
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 ржано-пшеничный витаминизированный	50	3,30	0,00	0,60	0,60	20,85	96,68	17,50	23,50	79,00	1,95	0,00	0,40	0,50	0,10	0,00
Итого за 'Обед'		900	26,70	12,71	34,75	9,76	153,69	902,47	179,83	120,87	375,70	8,16	27,06	1997,45	9,13	0,60	55,94

Итого за день

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

Выполнение, %

Содержание, % от калорийности

Соотношение Б:Ж:У

Соотношение Са:Р

1,4:1,4,5
1:1,5

49,89 36,34 59,92 24,94 245,60 1556,32 289,92 192,73 717,54 15,05 77,07 2656,07 15,89 0,89 77,76
54,00 0,00 55,20 0,00 229,80 1632,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 900,00 0,00 1,60 42,00
100,80 0,00 108,55 0,00 106,88 108,40 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 100,45 0,00 107,50 100,80

17,00 28,00 55,00

Завтрак

С. Ж. У.

С. Ж. У.

Соотношение Ca:P

Понедельник, вторая неделя

Завтрак

1/55	Бутерброд с сыром и маслом сливочным 20/15/15 г (батон витаминизированный)	50	5,02	3,53	15,15	0,16	10,34	198,73	136,81	7,89	90,65	0,39	64,68	73,80	0,37	0,03	0,10
2/5	Каша молочная Ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	250	6,20	5,63	8,10	2,09	32,00	229,00	119,90	68,31	271,39	0,50	68,63	76,23	0,62	0,10	0,6
12/2	Соус из малины	40	0,19	0,00	0,12	0,12	1,60	48,19	9,88	4,93	8,99	0,31	0,00	5,84	0,11	0,00	2,36
11/54	Чай лимонный	200	0,24	0,00	0,05	0,06	14,07	55,61	2,86	0,73	1,34	0,08	0,00	0,14	0,01	0,00	1,12
-	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14,00	18,80	63,20	1,56	0,00	0,40	0,56	0,08	0,00
Итого за "Завтрак" Обед		580	14,29	9,16	23,90	2,91	74,69	608,88	283,45	100,66	435,57	2,84	133,31	156,41	1,67	0,21	4,18

7/18	Салат из солёных огурцов с зелёным горошком	100	1,37	0,00	5,00	5,00	4,01	65,09	22,08	16,70	37,08	0,58	0,00	9,40	2,73	0,03	7,64
6/73	Шницель из свинины с картофелем и сметаной	250	5,44	3,21	11,25	7,07	12,32	168,07	55,93	27,52	75,99	1,25	17,06	430,69	3,87	0,07	12,36
8/55	Гуляш из свинины	100	13,90	13,22	13,70	3,04	28,60	309,00	12,82	17,37	114,33	1,95	0,00	16,00	2,19	0,07	0,92
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
11/7	Напиток из вишни	200	0,18	0,00	0,05	0,06	9,63	37,58	1,67	0,77	1,29	0,07	0,00	1,32	0,02	0,00	4,40
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,30	0,00	0,60	0,60	20,85	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
-	Хлеб 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"		930	30,74	16,48	36,02	17,08	131,84	1043,91	149,19	145,81	484,08	9,30	40,92	485,92	10,25	0,52	32,79
Итого за день			45,03	25,64	59,92	19,99	247,56	1652,80	432,64	246,47	919,64	12,14	174,23	642,33	11,92	0,73	36,97
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)			54,00	0,00	55,20	0,00	229,80	1632,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	900,00	0,00	1,60	42,00
Выполнение, %			100,50	0,00	108,55	0,00	107,73	101,27	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	71,37	0,00	108,45	105,40

Содержание, % от калорийности

16,00

34,00

49,00

Соотношение Б:Ж:У

1,1:1,3:3

Соотношение Са:Р

1:1,6

Вторник, вторая неделя

Завтрак

9/3	Гуляш из птицы (филе куриное)	120	19,60	16,13	20,50	8,19	5,30	285,00	8,40	44,35	195,39	0,30	35,20	296,90	4,00	0,17	0,50
5/54	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,73	0,04	7,29	0,66	42,44	261,71	13,23	7,91	43,99	0,81	19,80	22,28	0,86	0,06	0,00
11/18	Чай с малиной и сахаром	200	0,18	0,00	0,05	0,06	9,63	37,58	1,67	0,77	1,29	0,07	0,00	1,32	0,02	0,00	0,40
-	Батон пшеничный витаминизированный	20	1,54	0,00	0,60	0,60	10,66	53,90	4,40	6,60	17,00	0,40	0,00	0,00	0,34	0,03	0,00
-	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	20	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,68	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04	0,00
-	Фрукт свежий	130	0,52	0,00	0,52	0,52	15,08	63,28	20,80	11,70	14,30	2,86	0,00	6,50	0,26	0,04	13,00
Итого за 'Завтрак'		670	29,89	16,17	29,20	10,27	91,45	740,16	55,50	80,73	303,57	5,22	55,00	327,20	5,76	0,34	13,90

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
6/70	Рассольник Ленинградский со сметаной	250	5,55	3,05	12,08	8,04	17,95	199,79	36,63	29,91	93,98	1,38	16,71	420,37	4,26	0,09	6,07
10/5	Филе минтая тушенное с овощами	120	19,44	16,21	23,37	8,98	55,36	508,50	31,71	59,98	256,92	2,19	31,03	356,50	4,54	0,11	2,00
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	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 ржано-пшеничный витаминизированный	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14,00	18,80	63,20	1,56	0,00	0,40	0,56	0,08	0,00
Итого за 'Обед'		910	34,70	20,16	47,39	24,41	157,16	1174,41	187,77	170,58	589,09	7,95	77,51	2617,06	12,61	0,53	53,34

Итого за день

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

Выполнение, %

Содержание, % от калорийности

Соотношение Б:Ж:У

Соотношение Са:Р

1:1,2:2,6

1:1,5

Итого за день 910 34,70 20,16 47,39 24,41 157,16 1174,41 187,77 170,58 589,09 7,95 77,51 2617,06 12,61 0,53 53,34

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше) 64,59 36,33 76,59 34,68 248,61 1914,57 243,27 251,31 892,66 13,17 132,51 2944,26 18,37 0,87 67,24

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

Содержание, % от калорийности 106,54 0,00 100,87 0,00 108,19 100,87 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 107,23 0,00 109,35 107,65

Соотношение Б:Ж:У 16,00 44,00 41,00

Соотношение Са:Р 1:1,2:2,6

1:1,5

Среда, вторая неделя

Завтрак

1/51	Бутерброд с сыром и маслом сливочным 20/15/10 г (батон витаминизированный)	45	4,98	3,49	11,60	0,16	10,28	166,36	135,65	7,89	89,19	0,38	64,68	73,80	0,37	0,03	0,10
2/60	Каша жидкая молочная пшенная с маслом сливочным	250	11,29	5,83	10,22	1,57	49,15	348,47	254,62	65,37	277,72	1,53	72,60	0,23	0,24	0,24	1,06
12/7	Какао с молоком	200	3,64	2,90	2,73	0,60	11,30	96,57	110,63	26,97	101,09	0,90	12,00	22,12	0,01	0,03	0,52
11/51	Соег из тофу бики	40	4,85	3,87	3,64	0,80	15,07	128,76	9,88	4,93	8,99	0,31	0,00	7,79	0,14	0,00	2,36
-	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	20	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,68	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04	0,00

Итого за 'Завтрак'

555

26,08

16,09

28,43

3,37

94,14

778,83

517,78

114,56

508,59

3,90

149,28

104,14

1,04

0,34

4,04

7/34	Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом	100	2,60	1,29	7,26	5,96	8,54	105,10	81,38	20,98	65,42	1,21	0,00	1860,00	2,57	0,05	1,87
6/57	Суп картофельный с бобовыми	250	12,44	2,91	7,77	3,20	25,16	208,00	43,14	39,60	106,65	2,47	18,36	1,99	0,22	0,06	5,10
8/27	Плов со свиной и курдюком	250	17,14	19,44	20,70	8,98	47,23	542,22	37,71	59,98	256,92	2,19	31,03	356,50	4,47	0,32	2,00
11/53	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 ржано-пшеничный витаминизированный	30	3,30	0,00	0,60	0,60	20,85	96,68	17,50	23,50	79,00	1,95	0,00	0,40	0,50	0,10	0,00

Итого за 'Обед'

880

38,98

23,64

37,03

19,39

135,73

1104,69

197,63

167,56

586,99

9,81

49,39

2219,39

8,46

0,62

47,97

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

65,06

39,73

65,46

22,76

229,87

1883,52

715,41

282,12

1095,58

13,71

198,67

2323,53

9,50

0,96

52,01

Выполнение, %

54,00

0,00

55,20

0,00

229,80

1632,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

Содержание, % от калорийности

108,78

0,00

103,45

0,00

100,03

115,41

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

Соотношение Б:Ж:У

13,00

34,00

53,00

1:1,2:4,1

1:4,4

Четверг, вторая неделя

Завтрак

3/11	Запеканка (сырники) творожная	200	25,20	24,08	15,85	2,55	20,02	325,77	221,65	32,15	282,24	0,83	40,98	103,88	1,27	0,04	0,36
-	Молоко стуженное	40	2,16	2,16	2,55	0,00	10,65	95,22	92,10	10,20	65,70	0,06	12,60	14,10	0,06	0,02	0,30
11/17	Чай "Каркаде" с сахаром	200	0,18	0,00	0,04	0,05	9,75	53,14	0,40	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Батон пшеничный	20	1,54	0,00	0,60	0,60	10,66	53,90	4,40	6,60	17,00	0,40	0,00	0,00	0,34	0,03	0,00
-	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	10,50	14,10	47,40	1,17	0,00	0,30	0,42	0,05	0,00
-	Фрукт свежий	130	0,52	0,00	0,52	0,52	15,08	63,28	20,80	11,70	14,30	2,86	0,00	6,50	0,26	0,04	13,00
Итого за 'Завтрак'		590	31,58	26,24	19,92	4,08	78,67	649,33	349,85	74,75	426,64	5,36	53,58	124,78	2,35	0,18	13,66

Обед

7/14	Салат из квашеной капусты с зеленью и маслом растительным	100	1,64	0,00	5,00	5,00	9,55	87,43	51,33	16,91	30,78	0,60	0,00	9,40	2,73	0,03	30,18
6/63	Суп с макаронными изделиями	250	11,00	3,89	10,64	3,83	58,00	191,44	27,15	16,77	62,63	1,09	28,46	483,22	2,73	0,05	0,99
9/60	Птица (филе куриное) тушеная в соусе с овощами	250	21,30	20,16	15,00	10,24	56,00	466,00	39,36	55,44	244,24	2,77	44,00	5,00	0,21	0,14	16,25
11/52	Компот из кураги	200	0,41	0,00	0,17	0,17	17,65	68,79	14,26	8,41	10,88	1,04	0,00	31,15	0,36	0,01	1,68
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14,00	18,80	63,20	1,56	0,00	0,40	0,56	0,08	0,00
-	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14,00	18,80	63,20	1,56	0,00	0,40	0,56	0,08	0,00
Итого за 'Обед'		880	39,63	24,05	31,77	20,20	174,56	968,37	160,10	135,13	474,93	8,62	72,46	529,57	7,15	0,39	49,10
Итого за день			71,21	50,29	51,69	24,28	253,23	1617,70	509,95	209,88	901,57	13,98	126,04	654,35	9,50	0,57	62,76

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12

лет и старше)

Выполнение, %

Содержание, % от калорийности

Соотношение Б:Ж:У

1:1,1:3,4

Соотношение Са:Р

1:2,4

49,00

Содержание, % от калорийности

Соотношение Б:Ж:У

1:1,1:3,4

Соотношение Са:Р

1:2,4

49,00

Содержание, % от калорийности

Соотношение Б:Ж:У

1:1,1:3,4

Соотношение Са:Р

1:2,4

49,00

Завтрак

Итого за 'Завтрак'

Объём	
-------	--

Итого за '06

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

Содержание, % от калорийности

Соотношение Б:Ж:У

Соотношение Ca:P

[illegible]