

Утверждаю



Директор ООО "Комфорт"

Поматилов С.С.

Согласовано



Директор МАОУ Гимназия №161

Белоцерковская А. Р.

Примерное 2-х разовое меню на 10 дней для общеобразовательных учреждений

города Екатеринбургa (все районы города) в 2025-2026 году

(возрастная группа с 12 лет и старше)

Период действия меню: с 01.01.2026-31.05.2026

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

[illegible]

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	900,00	0,00	1,60	42,00
Выполнение, %			100,89	0,00	104,32	0,00	108,69	96,65	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

Соотношение Са:Р 1:1,6

Соотношение Б:Ж:У 1:1,4:4,4

Соотношение Са:Р 1:1,4

Завтрак

9/8	Котлета куриная (филе куриное)	100	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
5/54	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	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
11/51	Какао с молоком	200	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
-	Батон пшеничный витаминизированный	40	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'		560	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

36,00

1:1,4:4,4

1:1,4

38,86

1,03

1,60

42,00

98,50

Завтрак

9/6	Фрикасе из филе бедра в сметанном соусе	120	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	Булгур 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'		670	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 гречками	250	4,11	1,03	4,77	0,37	59,23	143,13	72,26	26,82	81,75	1,01	27,06	0,47	2,73	0,05	8,01
8/26	Греча по-Царски с мясом и овощами со свиной б/к	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 черноплодной 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

Итого за день	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
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, %

Выполнение, %	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
---------------	--------	------	--------	------	--------	--------	------	------	------	------	------	--------	------	--------	--------

Содержание, % от калорийности

Содержание, % от калорийности	17,00	28,00	55,00
-------------------------------	-------	-------	-------

Соотношение Б:Ж:У

Соотношение Б:Ж:У	1,4:1:4,5
-------------------	-----------

Соотношение Са:Р

Соотношение Са:Р	1:1,5
------------------	-------

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
2/57	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	250	10,61	6,12	10,17	2,27	47,32	321,18	272,40	74,25	294,99	1,57	74,60	82,86	0,68	0,22	4,11
12/2	Соус из малины	40	0,19	0,00	0,12	0,12	12,26	48,19	9,88	4,93	8,98	0,30	0,00	7,79	0,14	0,00	3,36
11/59	Кофейный напиток	200	3,64	2,90	2,73	0,60	24,19	129,57	110,63	26,97	101,09	0,90	12,00	22,12	0,01	0,03	0,52
-	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	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'		575	22,06	12,51	25,10	3,63	110,73	742,65	542,56	132,84	557,45	4,71	151,28	186,97	1,76	0,36	8,09

Обед

7/80	Салат из отварной свеклы с сол. огурцом и куриным яйцом	100	1,29	0,00	5,97	5,97	7,97	86,23	30,76	18,34	35,44	1,12	0,00	125,02	3,30	0,06	2,41
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
8/35	Жаркое по домашнему со свиной	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
11/1	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 ржано-пшеничный витаминизированный	20	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14,00	18,80	63,20	1,56	0,00	0,40	0,56	0,08	0,00
Итого за 'Обед'		860	31,70	22,49	36,20	24,05	114,14	1033,19	138,53	147,16	515,72	7,95	47,74	904,29	13,42	0,45	26,58

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

54,00

1,1:1,4

1:1,5

31,70	22,49	36,20	24,05	114,14	1033,19	138,53	147,16	515,72	7,95	47,74	904,29	13,42	0,45	26,58
53,76	35,00	61,30	27,68	224,87	1775,84	681,09	280,00	1073,17	12,66	199,02	1091,26	15,18	0,81	34,67
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
99,56	0,00	111,05	0,00	97,85	108,81	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	121,25	0,00	50,63	100,85

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'		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

Обед

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	Щи из свежей капусты 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)

Выполнение, %

Содержание, % от калорийности

Соотношение Б:Ж:У

Соотношение Са:Р

1,1:1,3:3

1:1,6

49,00

34,00

16,00

100,50

108,55

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

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'		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

Обед

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	Щи из свежей капусты 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

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

Выполнение, %

Содержание, % от калорийности

Соотношение Б:Ж:У

Соотношение Са:Р

49,00

1,1:1,3:3

1:1,6

54,00

100,50

16,00

34,00

0,00

108,55

0,00

107,73

101,27

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

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 блочкочанной 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)	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

1:1,2:2,6

Соотношение Са:Р

1:1,5

41,00

44,00

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 пшеничная 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	Соус из голубики	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

Обед

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 куркумой	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
Итого за день			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

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

Выполнение, %

Содержание, % от калорийности

Соотношение Б:Ж:У

Соотношение Са:Р

1:1,2:4,1

1:4,4

53,00

34,00

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

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

Обед

7/14	Салат из квашеной капусты с зеленью и маслом растительным	100	1,64	0,00	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	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) тушенная в соусе с овощами	250	21,30	20,16	15,00	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	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	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	16,68	77,35	14,00	18,80	63,20	1,56	0,00	0,40	0,56	0,08	0,00

Итого за 'Обел'

Итого за день

Норма (СанПиН 2 3/2 4 3590-20 12

лет и старше)

Выполнение %

выполнения, 70

Содержание, % от калорийности

С.М.С. Г.М.У.

Соотношение В.Ж.У

Соотношение Са:Р

Завтрак

Содержание, % от калорийности