Приложение 8 к СанПиН 2.3./2.4.3590-20

ООО Столовая № 41
Утверждаю:
И.о. директора ООО Столовая № 41
И.В. Лепилина

Согласовано:
Директор МАОУ СОШ № 96
В.Ф.Садрисламова

Примерное 2-х разовое меню на 10 дней для общеобразовательных учреждений
города Екатеринбурга (все районы города) в 2024-2025 году
(возрастная группа с 7 до 11 лет)
Период действия 09.01.2025 - 31.05.2025 г.

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

| № | 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** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1/57 | Бутерброд с сыром и маслом сливочным 20/10/10 г (батон витаминизированный) | 40 | 3,84 | 2,35 | 10,15 | 0,16 | 10,28 | 148,51 | 92,51 | 6,17 | 64,68 | 0,33 | 64,68 | 73,80 | 0,37 | 0,03 | 0,07 |
| 2/71 | Каша молочная "Дружба" (греча, рис) с маслом сливочным | 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 | 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 | 2,36 |
| 11/51 | Какао с молоком | 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 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 'Завтрак'** | **520** | **17,85** | **8,25** | **21,76** | **2,60** | **95,44** | **628,28** | **357,12** | **146,05** | **428,26** | **5,57** | **118,68** | **151,58** | **1,34** | **0,30** | **3,50** |
| | **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7/22 | Салат из картофеля с соленым огурцом и луком 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 |
| 6/1 | 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 | 14,70 | 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 | 150 | 2,70 | 0,04 | 4,00 | 0,59 | 21,53 | 124,83 | 18,00 | 30,25 | 80,83 | 1,29 | 19,80 | 22,92 | 0,20 | 0,13 | 6,20 |
| 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'** | **820** | **29,33** | **17,89** | **25,97** | **8,14** | **112,37** | **794,52** | **108,96** | **110,03** | **409,20** | **7,71** | **29,88** | **242,84** | **5,68** | **0,44** | **27,80** |
| | **Итого за день** | | **47,18** | **26,14** | **47,73** | **10,74** | **207,81** | **1422,80** | **466,08** | **256,08** | **837,46** | **13,28** | **148,56** | **394,42** | **7,02** | **0,74** | **31,30** |
| | Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет) | | 46,20 | 0,00 | 47,40 | 0,00 | 201,00 | 1410,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 700,00 | 0,00 | 1,40 | 60,00 |
| | Выполнение, % | | 102,12 | 0,00 | 100,70 | 0,00 | 103,39 | 100,91 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 56,35 | 0,00 | 52,86 | 52,17 |
| | 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**

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1/1 | Бутерброд с сыром 20/10 г (батон витаминизированный) | 30 | 3,76 | 2,27 | 3,05 | 0,16 | 10,15 | 83,76 | 90,16 | 6,17 | 61,74 | 0,31 | 25,48 | 28,80 | 0,27 | 0,03 | 0,07 |
| 4/56 | Омлет натуральный с маслом сливочным | 150 | 13,79 | 13,79 | 20,23 | 2,70 | 3,57 | 251,03 | 120,89 | 18,74 | 212,59 | 2,34 | 277,13 | 306,68 | 1,93 | 0,08 | 0,40 |
| 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 | 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'** | **530** | **19,57** | **16,06** | **24,08** | **3,67** | **50,89** | **489,89** | **239,25** | **46,01** | **320,23** | **6,33** | **302,61** | **342,18** | **2,74** | **0,19** | **13,47** |

**Обед**

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 7/34 | 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 |
| 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\31 | Свинина тушенная в соусе | 100 | 14,50 | 16,13 | 28,80 | 8,19 | 48,00 | 322,00 | 31,49 | 44,35 | 195,39 | 2,22 | 35,20 | 296,90 | 4,00 | 0,17 | 9,08 |
| 5/54 | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным | 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 | 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'** | **860** | **33,09** | **20,41** | **50,99** | **21,75** | **157,57** | **1013,25** | **199,19** | **135,50** | **497,09** | **8,50** | **80,29** | **763,29** | **12,25** | **0,47** | **24,14** |
| | **Итого за день** | | **52,66** | **36,47** | **75,07** | **25,42** | **208,46** | **1503,14** | **438,44** | **181,51** | **817,32** | **14,83** | **382,90** | **1105,47** | **14,99** | **0,66** | **37,61** |
| | Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет) | | 46,20 | 0,00 | 47,40 | 0,00 | 201,00 | 1410,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 700,00 | 0,00 | 1,40 | 60,00 |
| | Выполнение, % | | 113,98 | 0,00 | 158,38 | 0,00 | 103,71 | 106,61 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 157,92 | 0,00 | 47,14 | 62,68 |
| | 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**

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1/57 | Бутерброд с сыром и маслом сливочным 20/10/10 г (батон витаминизированный) | 40 | 3,84 | 2,35 | 10,15 | 0,16 | 10,28 | 148,51 | 92,51 | 6,17 | 64,68 | 0,33 | 64,68 | 73,80 | 0,37 | 0,03 | 0,07 |
| 2/57 | Каша ячневая молочная с маслом сливочным | 200 | 5,97 | 2,35 | 5,26 | 0,52 | 33,67 | 201,10 | 115,21 | 27,24 | 183,37 | 0,73 | 19,20 | 35,60 | 0,64 | 0,10 | 0,42 |
| 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 | 2,36 |
| 11/59 | Кофейный напиток | 200 | 1,39 | 1,45 | 1,10 | 0,00 | 16,65 | 78,95 | 53,20 | 6,09 | 39,15 | 0,08 | 6,00 | 11,00 | 0,00 | 0,01 | 0,26 |
| - | 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'** | **500** | **12,71** | **6,15** | **16,87** | **1,04** | **81,20** | **515,43** | **277,80** | **53,83** | **327,78** | **2,22** | **89,88** | **128,39** | **1,43** | **0,18** | **3,11** |

**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 | 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 |
| 8/35 | Жаркое по домашнему со свининой | 200 | 22,00 | 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'** | **810** | **34,14** | **14,49** | **41,82** | **17,94** | **151,73** | **921,11** | **113,42** | **142,02** | **434,20** | **7,22** | **16,71** | **2512,31** | **9,95** | **0,61** | **23,04** |
| | **Итого за день** | | **46,85** | **20,64** | **58,69** | **18,98** | **232,93** | **1436,54** | **391,22** | **195,85** | **761,98** | **9,44** | **106,59** | **2640,70** | **11,38** | **0,79** | **26,15** |
| | Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет) | | 46,20 | 0,00 | 47,40 | 0,00 | 201,00 | 1410,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 700,00 | 0,00 | 1,40 | 60,00 |
| | Выполнение, % | | 101,41 | 0,00 | 123,82 | 0,00 | 115,89 | 101,88 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 377,24 | 0,00 | 56,43 | 43,58 |
| | 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**

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 9/10 | Фрикасе из филе грудки в сметанном соусе | 90 | 16,50 | 12,72 | 4,84 | 2,96 | 13,24 | 121,63 | 19,63 | 14,80 | 94,45 | 0,95 | 17,00 | 221,31 | 2,10 | 0,05 | 0,80 |
| 5\73 | Каша рисовая рассыпчатая | 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 |
| - | 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'** | **610** | **23,10** | **12,76** | **10,25** | **4,97** | **85,92** | **477,93** | **72,69** | **75,48** | **241,52** | **6,36** | **36,80** | **255,07** | **3,19** | **0,29** | **21,12** |

**Обед**

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 7/75 | Салат из белокочанной капусты с яблоками, морковью и растительным маслом | 80 | 1,12 | 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 |
| 6/2 | 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 | Пюре картофельное | 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'** | **850** | **28,46** | **15,64** | **40,06** | **15,86** | **130,89** | **948,27** | **184,60** | **173,42** | **479,14** | **10,85** | **32,13** | **2104,50** | **10,41** | **0,69** | **141,25** |
| | **Итого за день** | | **51,56** | **28,40** | **50,31** | **20,83** | **216,81** | **1426,20** | **257,29** | **248,90** | **720,66** | **17,21** | **68,93** | **2359,57** | **13,60** | **0,98** | **162,37** |
| | Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет) | | 46,20 | 0,00 | 47,40 | 0,00 | 201,00 | 1410,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 700,00 | 0,00 | 1,40 | 60,00 |
| | Выполнение, % | | 111,60 | 0,00 | 106,14 | 0,00 | 107,87 | 101,15 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 337,08 | 0,00 | 70,00 | 270,62 |
| | 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**

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1/57 | Бутерброд с сыром и маслом сливочным 20/10/10 г (батон витаминизированный) | 40 | 3,84 | 2,35 | 10,15 | 0,16 | 10,28 | 148,51 | 92,51 | 6,17 | 64,68 | 0,33 | 64,68 | 73,80 | 0,37 | 0,03 | 0,07 |
| 2/62 | Каша молочная жидкая геркулесовая с маслом сливочным | 230 | 9,76 | 5,63 | 12,12 | 2,09 | 38,01 | 295,48 | 250,60 | 68,31 | 271,39 | 1,45 | 68,63 | 76,23 | 0,62 | 0,20 | 1,02 |
| 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 |
| 11/51 | Какао с молоком | 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 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'** | **520** | **18,70** | **10,88** | **25,33** | **3,18** | **90,02** | **648,38** | **468,15** | **114,55** | **475,50** | **3,69** | **145,31** | **178,19** | **1,39** | **0,30** | **3,38** |

**Обед**

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 7/14 | Салат из квашеной капусты с зеленью и маслом растительным | 80 | 0,92 | 0,00 | 3,99 | 3,99 | 12,82 | 85,90 | 19,24 | 26,81 | 38,89 | 0,51 | 0,00 | 1440,00 | 2,05 | 0,04 | 3,53 |
| 6/57 (2004 № 139) | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 12,44 | 2,91 | 7,77 | 3,20 | 55,16 | 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 |
| 11/17 | Чай "Каркаде" с сахаром | 200 | 0,18 | 0,00 | 0,04 | 0,05 | 13,75 | 53,14 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| - | Хлеб 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'** | **810** | **34,37** | **15,88** | **31,46** | **15,38** | **159,38** | **910,34** | **120,95** | **151,99** | **477,48** | **7,89** | **43,18** | **2137,80** | **8,79** | **0,53** | **10,23** |
| | **Итого за день** | | **53,07** | **26,76** | **56,79** | **18,56** | **249,40** | **1558,72** | **589,10** | **266,54** | **952,98** | **11,58** | **188,49** | **2315,99** | **10,18** | **0,83** | **13,61** |
| | Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет) | | 46,20 | 0,00 | 47,40 | 0,00 | 201,00 | 1410,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 700,00 | 0,00 | 1,40 | 60,00 |
| | Выполнение, % | | 114,87 | 0,00 | 119,81 | 0,00 | 124,08 | 110,55 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 330,86 | 0,00 | 59,29 | 22,68 |
| | 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**

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1/57 | Бутерброд с сыром и маслом сливочным 20/10/10 г (батон витаминизированный) | 40 | 3,84 | 2,35 | 10,15 | 0,16 | 10,28 | 148,51 | 92,51 | 6,17 | 64,68 | 0,33 | 64,68 | 73,80 | 0,37 | 0,03 | 0,07 |
| 2/61 | Каша жидкая молочная рисовая с маслом сливочным | 210 | 7,29 | 5,14 | 9,47 | 0,31 | 37,47 | 262,16 | 215,44 | 38,85 | 195,92 | 0,53 | 62,66 | 69,60 | 0,19 | 0,08 | 0,93 |
| 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 |
| 11/51 | Какао с молоком | 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 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'** | **520** | **17,55** | **10,39** | **22,92** | **1,64** | **97,82** | **653,73** | **439,99** | **94,49** | **431,63** | **3,55** | **139,34** | **171,76** | **1,24** | **0,22** | **3,29** |

**Обед**

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 7/22 | Салат из картофеля с соленым огурцом и луком 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 |
| 6/73 | 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 |
| 8/81 | 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'** | **810** | **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** | | **53,38** | **27,88** | **47,70** | **15,65** | **210,75** | **1445,18** | **583,13** | **193,29** | **790,52** | **10,25** | **166,60** | **641,37** | **9,10** | **0,73** | **37,55** |
| | Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет) | | 46,20 | 0,00 | 47,40 | 0,00 | 201,00 | 1410,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 700,00 | 0,00 | 1,40 | 60,00 |
| | Выполнение, % | | 115,54 | 0,00 | 100,63 | 0,00 | 104,85 | 102,49 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 91,62 | 0,00 | 52,14 | 62,58 |
| | 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**

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 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 |
| 5/54 | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным | 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 |
| 11/56 | 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 |
| - | 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'** | **620** | **31,85** | **16,17** | **15,30** | **10,26** | **100,84** | **656,89** | **77,32** | **79,96** | **302,28** | **7,11** | **55,00** | **325,88** | **5,74** | **0,34** | **22,08** |

**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 | 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 | 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 | Пюре картофельное | 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 | 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 | 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'** | **840** | **29,52** | **16,77** | **35,93** | **16,58** | **137,34** | **1006,41** | **172,13** | **152,03** | **518,18** | **7,28** | **66,34** | **741,68** | **11,83** | **0,45** | **51,10** |
| | **Итого за день** | | **61,37** | **32,94** | **51,23** | **26,84** | **238,18** | **1663,30** | **249,45** | **231,99** | **820,46** | **14,39** | **121,34** | **1067,56** | **17,57** | **0,79** | **73,18** |
| | Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет) | | 46,20 | 0,00 | 47,40 | 0,00 | 201,00 | 1410,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 700,00 | 0,00 | 1,40 | 60,00 |
| | Выполнение, % | | 132,84 | 0,00 | 108,08 | 0,00 | 118,50 | 117,96 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 152,51 | 0,00 | 56,43 | 121,97 |
| | 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**

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1/57 | Бутерброд с сыром и маслом сливочным 20/10/10 г (батон витаминизированный) | 40 | 3,84 | 2,35 | 10,15 | 0,16 | 10,28 | 148,51 | 92,51 | 6,17 | 64,68 | 0,33 | 64,68 | 73,80 | 0,37 | 0,03 | 0,07 |
| 2/60 | Каша жидкая молочная пшенная с маслом сливочным | 230 | 10,38 | 5,37 | 11,24 | 1,44 | 45,22 | 320,59 | 234,25 | 60,14 | 255,50 | 1,41 | 66,79 | 75,54 | 0,21 | 0,22 | 0,97 |
| 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 |
| 11/59 | Кофейный напиток | 200 | 1,39 | 1,45 | 1,10 | 0,00 | 16,65 | 78,95 | 53,20 | 6,09 | 39,15 | 0,08 | 6,00 | 11,00 | 0,00 | 0,01 | 0,26 |
| - | 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'** | **520** | **17,07** | **9,17** | **22,82** | **1,93** | **89,69** | **622,87** | **394,37** | **85,50** | **397,67** | **2,83** | **137,47** | **166,38** | **0,97** | **0,30** | **3,07** |

**Обед**

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 7/75 | Салат из белокочанной капусты с яблоками, морковью и растительным маслом | 80 | 1,12 | 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 |
| 6/2 | 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 | Птица (филе куриное) тушенная в соусе с овощами | 200 | 22,64 | 16,13 | 12,00 | 8,19 | 44,80 | 372,80 | 31,49 | 44,35 | 195,39 | 2,22 | 35,20 | 296,90 | 4,00 | 0,17 | 13,00 |
| 11/17 | Чай "Каркаде" с сахаром | 200 | 0,18 | 0,00 | 0,04 | 0,05 | 13,75 | 53,14 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| - | Хлеб 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'** | **810** | **34,53** | **19,34** | **28,53** | **21,19** | **114,23** | **832,28** | **142,37** | **158,60** | **441,61** | **9,36** | **42,52** | **2173,66** | **11,59** | **0,42** | **48,99** |
| | **Итого за день** | | **51,60** | **28,51** | **51,35** | **23,12** | **203,92** | **1455,15** | **536,74** | **244,10** | **839,28** | **12,19** | **179,99** | **2340,04** | **12,56** | **0,72** | **52,06** |
| | Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет) | | 46,20 | 0,00 | 47,40 | 0,00 | 201,00 | 1410,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 700,00 | 0,00 | 1,40 | 60,00 |
| | Выполнение, % | | 111,69 | 0,00 | 108,33 | 0,00 | 101,45 | 103,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 334,29 | 0,00 | 51,43 | 86,77 |
| | 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**

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 3/11 | Запеканка (сырники) из творога с морковью | 100 | 13,29 | 13,26 | 11,40 | 2,07 | 11,99 | 203,93 | 117,35 | 23,39 | 161,11 | 0,55 | 40,98 | 534,96 | 1,27 | 0,04 | 0,33 |
| - | Молоко сгущенное | 30 | 2,16 | 2,16 | 2,55 | 0,00 | 16,65 | 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 | 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 | 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'** | **510** | **19,67** | **15,42** | **15,47** | **3,60** | **80,64** | **527,49** | **245,55** | **65,99** | **305,51** | **5,08** | **53,58** | **555,86** | **2,35** | **0,18** | **13,63** |

**Обед**

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 7/34 | 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 |
| 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 |
| 8/27 | Плов со свининой и куркумой | 200 | 13,71 | 12,97 | 25,36 | 7,18 | 37,78 | 433,77 | 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'** | **810** | **32,07** | **17,89** | **42,77** | **16,74** | **154,60** | **935,52** | **150,58** | **119,14** | **446,91** | **6,93** | **139,51** | **780,24** | **9,68** | **0,48** | **8,91** |
| | **Итого за день** | | **51,74** | **33,31** | **58,24** | **20,34** | **235,24** | **1463,01** | **396,13** | **185,13** | **752,42** | **12,01** | **193,09** | **1336,10** | **12,03** | **0,66** | **22,54** |
| | Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет) | | 46,20 | 0,00 | 47,40 | 0,00 | 201,00 | 1410,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 700,00 | 0,00 | 1,40 | 60,00 |
| | Выполнение, % | | 111,99 | 0,00 | 122,87 | 0,00 | 117,03 | 103,76 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 190,87 | 0,00 | 47,14 | 37,57 |
| | 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**

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1/57 | Бутерброд с сыром и маслом сливочным 20/10/10 г (батон витаминизированный) | 40 | 3,84 | 2,35 | 10,15 | 0,16 | 10,28 | 148,51 | 92,51 | 6,17 | 64,68 | 0,33 | 64,68 | 73,80 | 0,37 | 0,03 | 0,07 |
| 2/62 | Каша молочная жидкая геркулесовая с маслом сливочным | 230 | 7,54 | 3,40 | 10,20 | 2,09 | 34,33 | 255,14 | 159,58 | 57,91 | 205,94 | 1,37 | 52,99 | 59,03 | 0,62 | 0,17 | 0,61 |
| 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 |
| 11/51 | Какао с молоком | 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 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'** | **520** | **16,48** | **8,65** | **23,41** | **3,18** | **86,34** | **608,03** | **377,13** | **104,15** | **410,05** | **3,61** | **129,67** | **160,99** | **1,39** | **0,27** | **2,97** |

**Обед**

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 7/14 | Салат из квашеной капусты с зеленью и маслом растительным | 80 | 0,92 | 0,00 | 3,99 | 3,99 | 12,82 | 85,90 | 19,24 | 26,81 | 38,89 | 0,51 | 0,00 | 1440,00 | 2,05 | 0,04 | 3,53 |
| 6/57 (2004 № 139) | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 12,44 | 2,91 | 7,77 | 3,20 | 55,16 | 208,00 | 43,14 | 39,60 | 106,65 | 2,47 | 18,36 | 411,80 | 1,99 | 0,22 | 5,10 |
| 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 |
| 5/54 | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным | 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 |
| 11/53 | 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 | 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'** | **830** | **36,44** | **14,63** | **35,86** | **11,02** | **180,71** | **1010,46** | **124,20** | **128,95** | **419,63** | **8,68** | **38,16** | **2070,76** | **8,38** | **0,75** | **104,74** |
| | **Итого за день** | | **52,92** | **23,28** | **59,27** | **14,20** | **267,05** | **1618,49** | **501,33** | **233,10** | **829,68** | **12,29** | **167,83** | **2231,75** | **9,77** | **1,02** | **107,71** |
| | Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет) | | 46,20 | 0,00 | 47,40 | 0,00 | 201,00 | 1410,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 700,00 | 0,00 | 1,40 | 60,00 |
| | Выполнение, % | | 114,55 | 0,00 | 125,04 | 0,00 | 132,86 | 114,79 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 318,82 | 0,00 | 72,86 | 179,52 |
| | Содержание, % от калорийности | | 17,00 | | 31,00 | | 52,00 | | | | | | | | | | |
| | Соотношение Б:Ж:У | | 1,2:1:3,8 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Соотношение Са:Р | | 1:1,4 | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Итого за период** | | **516,99** | **90,49** | **531,22** | **51,81** | **2087,07** | **14683,98** | **1487,65** | **630,88** | **2445,30** | **38,36** | **698,06** | **5284,64** | **31,11** | **111,30** | **505,99** |
| | **Среднее за период** | | **51,70** | **9,05** | **53,12** | **5,18** | **208,71** | **1468,40** | **148,77** | **63,09** | **244,53** | **3,84** | **69,81** | **528,46** | **3,11** | **11,13** | **50,60** |
| | Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет) | | 46,20 | 0,00 | 47,40 | 0,00 | 201,00 | 1410,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 700,00 | 0,00 | 1,40 | 60,00 |
| | Выполнение, % | | 111,90 | 0,00 | 112,07 | 0,00 | 103,83 | 104,14 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 75,49 | 0,00 | 795,01 | 84,33 |
| | Содержание, % от калорийности | | 429,81 | | 968,53 | | | | | | | | | | | | |