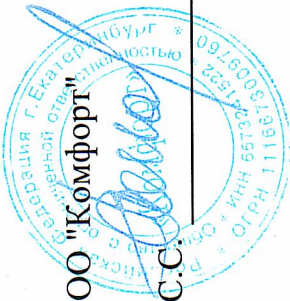


Утверждаю

Директор ООО "Комфорт"

Поматилов С.С.



Согласовано

Директор МАОУ СОШ № 24

Порубенко Н.В.



Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для общеобразовательных учреждений
города Екатеринбурга (все районы города) в 2024-2025 году

(возрастная группа от 1 года до 3 лет)

Период действия меню: с 10.03.2025 по 31.05.2025

Примерное десятидневное меню приготавливаемых блюд от 1 года до 3 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
			всего	в т.ч. жив.			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	C,мг	
Понедельник, первая неделя																
Завтрак																
1/1	Бутерброд с сыром 20/10(батон витаминизированный)	30	3,84	2,35	10,15	0,16	10,28	148,51	92,51	6,17	64,68	0,33	73,80	0,37	0,03	0,07
011356	Каша молочная Ассорти с маслом сливочным (пшено, рис)	130	6,60	3,00	9,27	1,36	49,15	308,14	99,38	40,76	161,20	0,95	47,57	0,40	0,19	0,55
12/2	Соус из малины	30	0,19	0,00	0,12	0,12	12,26	48,19	9,88	4,93	8,98	0,30	7,79	0,14	0,00	2,36
11/51	Какао с молоком	180	3,64	2,90	2,73	0,60	24,19	129,57	110,63	26,97	101,09	0,90	22,12	0,01	0,03	0,52
	Итого за 'Завтрак'	370	14,27	8,25	22,27	2,24	95,88	634,40	312,40	78,83	335,95	2,48	118,68	0,92	0,25	3,50
	2-й завтрак															
	Сок	100	1,00	0,00	0,20	0,00	20,60	86,48	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,20	0,02	4,00
	Итого за '2-й завтрак '	100	1,00	0,00	0,20	0,00	20,60	86,48	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,20	0,02	4,00
	Обед															
7/22	Салат из картофеля с соленым огурцом и луком репчатым	30	1,04	0,00	3,20	3,20	6,11	56,00	33,00	10,80	19,70	0,38	24,00	1,52	0,01	19,32
6/1	Уха из минтая	150	5,57	4,63	2,94	0,17	8,97	93,07	11,97	8,54	50,85	0,51	10,08	0,49	0,06	0,96
8/34	Биточки мяскапустные (говядина,свинина)	50	13,18	13,22	17,58	3,04	6,00	233,11	12,82	17,37	114,33	1,95	0,00	2,19	0,07	0,92
5/74	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	110	2,70	0,04	4,00	0,59	21,53	124,83	18,00	30,25	80,83	1,29	19,80	0,20	0,13	6,20
11/18	Чай с малиной и сахаром	180	0,18	0,00	0,05	0,06	9,63	37,58	1,67	0,77	1,29	0,07	0,00	0,02	0,00	0,40
-	Хлеб 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	0,56	0,08	0,00
-	Хлеб ржаной витаминизированный	35	3,30	0,00	0,60	0,60	20,85	96,69	17,50	23,50	79,00	1,95	0,00	0,70	0,09	0,00
	Итого за обед	575	28,61	17,89	28,85	8,14	89,77	718,63	108,96	110,03	409,20	7,71	29,88	5,68	0,44	27,80
	Полдник															
13/30	Манник	30	3,84	2,35	10,15	0,16	10,28	148,51	92,51	6,17	64,68	0,33	64,68	0,37	0,03	0,07
11/13	Картофель в молоке	110	6,60	3,00	9,27	1,36	49,15	308,14	99,38	40,76	161,20	0,95	42,00	0,40	0,19	0,55
11/56	Чай с сахаром	180	0,19	0,00	0,12	0,12	12,26	48,19	9,88	4,93	8,98	0,30	7,79	0,14	0,00	2,36
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	3,64	2,90	2,73	0,60	24,19	129,57	110,63	26,97	101,09	0,90	12,00	0,01	0,03	0,52
	Итого за 'Полдник '	340	14,27	8,25	22,27	2,24	95,88	634,40	312,40	78,83	335,95	2,48	118,68	0,92	0,25	3,50
Итого за день																
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)																
Выполнение, %																
Содержание, % от калорийности																
Соотношение Б:Ж:У																
Соотношение Са:Р																

Вторник, первая неделя

ЗАВТРАК

Завтрак																	
1/60	Бутерброд с маслом (батон витаминизированный)	25	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
4/58	Омлет с отварным картофелем	130	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
	Итого за 'Завтрак'	355	17,73	16,06	23,32	2,91	27,47	387,93	211,45	24,91	274,33	2,69	302,61	335,48	2,20	0,11	0,47
	2-й завтрак																
	Фрукт	100	0,26	0,00	0,17	0,00	13,81	52,00	6,00	5,00	11,00	0,10	3,00	0,00	0,00	0,00	4,60
	Итого за '2-й завтрак '	100	0,26	0,00	0,17	0,00	13,81	52,00	6,00	5,00	11,00	0,10	3,00	0,00	0,00	0,00	4,60
	Обед																
7/34	Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом	30	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	150	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
11/547	Котлета Домашная (свинина, филе куриное)	50	20,23	16,13	28,80	8,19	48,00	207,39	31,49	44,35	195,39	2,22	35,20	296,90	4,00	0,17	9,08
5/54	Макaronные изделия отварные с маслом сливочным	110	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	180	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	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	35	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 '	575	38,82	20,41	50,99	21,75	157,57	898,65	199,19	135,50	497,09	8,50	80,29	763,29	12,25	0,47	24,14
	Полдник																
11/631	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	130	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
11/54	Чай лимонный	180	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
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	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
	Итого за 'Полдник '	330	17,73	16,06	23,32	2,91	27,47	387,93	211,45	24,91	274,33	2,69	302,61	335,48	2,20	0,11	0,47

Итого за день

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)

Выполнение: %

Содержание % от каприйности

Содержание

Соотношение Б:Ж:У

Соотношение Са:Р

Завтрак

Завтрак																			
1/1	Бутерброд с сыром (батон витаминизированный)			30	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			130	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			30	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			180	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
	Итого за 'Завтрак'			370	11,39	6,15	16,63	0,80	72,86	476,75	270,80	44,43	296,18	1,44	89,88	128,19	1,15	0,14	3,11
	2-й завтрак																		
	Сок			100	1,00	0,00	0,20	0,00	20,60	86,48	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,20	0,02	4,00
	Итого за '2-й завтрак '			100	1,00	0,00	0,20	0,00	20,60	86,48	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,20	0,02	4,00
	Обед																		
7/19	Салат из моркови, сахара и изюма, с растительным маслом			30	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			150	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 свинойной			150	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			180	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			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
-	Хлеб ржаной витаминизированный			35	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'			565	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
	Подник																		
7/13	Салат из белокочанной капусты с кукурузой и растительным маслом			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
13/52	Булочка "Домашняя"			30	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
11/56	Чай с сахаром			180	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
	Хлеб пшеничный витаминизированный			20	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
	Итого за 'Подник'			270	11,39	6,15	16,63	0,80	72,86	476,75	270,80	44,43	296,18	1,44	89,88	128,19	1,15	0,14	3,11
Итого за день																			
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)																			
Выполнение, %																			
Содержание, % от калорийности																			
Соотношение Б:Ж:У																			
Соотношение Са:Р																			

Четверг. первая неделя

Завтрак

8/23	Быгочек Домашний (филе куриное, свинина)	50	15,36	12,72	12,78	2,00	5,04	196,68	19,63	14,80	94,45	0,95	17,00	221,31	2,10	0,05	0,80
5/73	Каша рисовая рассыпчатая	120	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 липонный	180	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
	Итого за 'Завтрак'	370	20,12	12,76	17,43	3,25	54,30	451,02	44,89	54,38	195,62	2,72	36,80	248,37	2,65	0,21	8,12
	2-й завтрак																
	Фрукт	100	0,26	0,00	0,17	0,00	13,81	52,00	6,00	5,00	11,00	0,10	3,00	0,00	0,00	0,00	4,60
	Итого за '2-й завтрак'	100	0,26	0,00	0,17	0,00	13,81	52,00	6,00	5,00	11,00	0,10	3,00	0,00	0,00	0,00	4,60
	Обед																
7/75	Салат из белокочанной капусты с яблоками, морковью и растительным маслом	30	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	150	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	50	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	110	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	180	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	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	35	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	575	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
	Полдник																
5/59	Макаронные изделия отварные с сыром	120	15,36	12,72	12,78	2,00	5,04	196,68	19,63	14,80	94,45	0,95	17,00	221,31	2,10	0,05	0,80
11/18	Чай с малиной и сахаром	180	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
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	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
	Итого за 'Полдник'	320	18,58	12,76	16,83	2,65	43,64	397,12	40,49	47,78	178,62	2,32	36,80	248,37	2,31	0,18	8,12

Итого за день

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)

Выполнение, %

Соержание, % от калорийности

Соотношение Б:Ж:У

Соотношение Са:Р

1,4:1:4,7
1:1,6

67,42	74,49	21,76	242,64	1848,41	275,98	280,58	864,38	15,99	108,73	2601,24	15,37	1,08	162,09
77,00	0,00	0,00	335,00	2350,00	1100,00	250,00	1100,00	12,00	700,00	700,00	0,00	1,40	60,00
87,56	0,00	0,00	72,43	78,66	25,09	112,23	78,58	133,25	15,53	371,61	0,00	77,14	270,15

Завтрак

Соотношение Б:Ж:У	1,4:1:4,7
Соотношение Са:Р	1:1,6

Завтрак

Соотношение Б.Ж.У	1,4:1:4,7
Соотношение Са:Р	1:1,6

Вторник, вторая неделя

Завтрак

9\13	Филе куриное тушеное с овощами	50	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	110	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	180	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
	Итого за 'Завтрак'	360	30,01	16,17	14,54	9,50	77,42	554,93	49,52	58,86	256,38	3,47	55,00	319,18	5,20	0,26	9,08
	2-й завтрак																
	Фрукт	100	0,26	0,00	0,17	0,00	13,81	52,00	6,00	5,00	11,00	0,10	3,00	0,00	0,00	0,00	4,60
	Итого за '2-й завтрак'	100	0,26	0,00	0,17	0,00	13,81	52,00	6,00	5,00	11,00	0,10	3,00	0,00	0,00	0,00	4,60
	Обед																
7\83	Морковные палочки	30	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	150	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
01\1429	Котлета рыбная (филе минтай)	50	17,38	12,97	5,58	7,18	16,28	181,62	25,37	47,98	205,53	1,76	24,82	285,20	3,63	0,09	1,60
5\58	Пюре картофельное	110	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	180	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	35	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'	575	31,35	16,77	22,82	16,58	109,33	781,23	172,13	152,03	518,18	7,28	66,34	741,68	11,83	0,45	51,10
	Полдник																
2\69	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	130	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
11\4	Чай с молоком	180	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
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	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
	Итого за 'Полдник'	330	28,47	16,17	13,94	8,90	66,76	501,03	45,12	52,26	239,38	3,07	55,00	319,18	4,86	0,23	9,08

Итого за день

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)

Выполнение, % 117,01

Содержание, % от калорийности 16,00

Соотношение Б:Ж:У 1,4:1:4,7

Соотношение Са:Р 1:1,6

267,32 1889,19 272,77 268,15 1024,94 13,92 179,34 1380,04 21,89 0,94 73,86

335,00 2350,00 1100,00 250,00 1100,00 12,00 700,00 700,00 0,00 1,40 60,00

79,80 80,39 24,80 107,26 93,18 116,00 25,62 197,15 0,00 67,14 123,10

56,00

Среда, вторая неделя

Завтрак

1/1	Бутерброд с сыром (батон витаминизированный)	30	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 пшениная с маслом сливочным	130	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	180	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
	Итого за 'Завтрак'	370	15,75	9,17	22,58	1,69	81,35	584,19	387,37	76,10	366,07	2,05	137,47	166,18	0,69	0,26	3,07
	2-й завтрак																
	Сок	100	1,00	0,00	0,20	0,00	20,60	86,48	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,20	0,02	4,00
	Итого за '2-й завтрак'	100	1,00	0,00	0,20	0,00	20,60	86,48	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,20	0,02	4,00
	Обед																
7/75	Салат из белокочанной капусты с яблоками, морковью и растительным маслом	30	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	150	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	150	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
11/54	Чай лимонный	180	0,18	0,00	0,04	0,05	13,75	53,14	0,40	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	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	35	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'	565	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
	Подник																
7/58	Яйцо с горошком 50/30 г	80	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
13/23	Шаньга со сметаной	30	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
11/18	Чай с малиной и сахаром	180	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
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	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
	Итого за 'Подник'	310	15,75	9,17	22,58	1,69	81,35	584,19	387,37	76,10	366,07	2,05	137,47	166,18	0,69	0,26	3,07
	Итого за день		67,03	37,68	73,89	24,57	297,53	2087,14	931,11	318,80	1187,75	16,26	317,46	2506,02	13,17	0,96	59,13
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)		77,00	0,00	79,00	0,00	335,00	2350,00	1100,00	250,00	1100,00	12,00	700,00	700,00	0,00	1,40	60,00
	Выполнение, %		87,05	0,00	93,53	0,00	88,81	88,81	84,65	127,52	107,98	135,50	45,35	358,00	0,00	68,57	98,55
	Содержание, % от калорийности		16,00		27,00		56,00										
	Соотношение Б:Ж:У		14:14:7														
	Соотношение Са:Р		1:1,6														

Завтрак

Соотношение Б:Ж:У	1,4:1:4,7
Соотношение Са:Р	1:1,6

Соотношение Б:Ж:У

Завтрак

Содержание, % от калорийности