



Директор ООО "Комфорт"

Поматиглов С.С.

*[Signature]*



Согласовано  
СОШ № 64

Бурляева Н.Н.

Примерное меню завтраков (1 смена) на 10 дней для общеобразовательных учреждений  
города Екатеринбурга (все районы города) в 2025-2026 учебном году

(возрастная группа с 7 до 11 лет)

Период действия меню: с 01.09.2026-23.10.2026

### ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ завтраков для детей от 7 до 11 лет

| №                                                          | Наименование блюда                                                           | Выход, г | Белки, г |             | Жиры, г |              | Углево-ды, г | ЭЦ, ккал |
|------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|----------|----------|-------------|---------|--------------|--------------|----------|
|                                                            |                                                                              |          | всего    | в т.ч. жив. | всего   | в т.ч. раст. |              |          |
| Понедельник, первая неделя                                 |                                                                              |          |          |             |         |              |              |          |
| Завтрак                                                    |                                                                              |          |          |             |         |              |              |          |
| 1/57                                                       | Бутерброд с сыром и маслом сливочным на батоне витаминизированном 20/10/10 г | 40       | 6,15     | 2,35        | 9,15    | 0,16         | 19,70        | 213,50   |
| 2/71                                                       | Каша молочная "Дружба" (греча, рис) с маслом сливочным                       | 210      | 11,60    | 3,00        | 10,30   | 1,36         | 31,20        | 231,65   |
| 12/8                                                       | Соус из голубики                                                             | 30       | 0,19     | 0,00        | 0,12    | 0,12         | 12,27        | 48,19    |
| 11/54                                                      | Чай лимонный                                                                 | 200      | 0,24     | 0,00        | 0,05    | 0,06         | 14,07        | 55,61    |
| -                                                          | Хлеб ржаной                                                                  | 20       | 1,30     | 0,00        | 0,20    | 0,36         | 6,70         | 39,00    |
| Итого за 'Завтрак'                                         |                                                                              |          | 500      | 19,48       | 5,35    | 19,82        | 2,06         | 83,94    |
| Итого за день                                              |                                                                              |          |          | 19,48       | 5,35    | 19,82        | 2,06         | 83,94    |
| Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет) в пересчете на 25% |                                                                              |          |          |             |         |              |              |          |
| Выполнение, %                                              |                                                                              |          |          |             |         |              |              |          |
| Содержание, % от калорийности                              |                                                                              |          |          |             |         |              |              |          |
| Соотношение Б:Ж:У                                          |                                                                              |          |          |             |         |              |              |          |
| Соотношение Са:Р                                           |                                                                              |          |          |             |         |              |              |          |
| Вторник, первая неделя                                     |                                                                              |          |          |             |         |              |              |          |
| Завтрак                                                    |                                                                              |          |          |             |         |              |              |          |
| 9/16                                                       | Фрикаделька "Школьная" куриная (филе бедра, свинина)                         | 90       | 12,50    | 14,18       | 13,05   | 2,11         | 17,44        | 223,10   |
| 5/78                                                       | Булгур с овощами                                                             | 150      | 5,40     | 5,50        | 6,13    | 8,10         | 30,96        | 209,50   |
| 11/56                                                      | Чай с сахаром                                                                | 200      | 0,18     | 0,00        | 0,04    | 0,05         | 13,75        | 53,14    |
| -                                                          | Хлеб пшеничный витаминизированный                                            | 40       | 2,64     | 0,00        | 0,30    | 0,48         | 18,70        | 90,00    |
| -                                                          | Хлеб ржаной                                                                  | 20       | 1,30     | 0,00        | 0,20    | 0,36         | 6,70         | 39,00    |
| -                                                          | Фрукт свежий                                                                 | 130      | 0,52     | 0,00        | 0,52    | 0,52         | 15,08        | 63,28    |
| Итого за 'Завтрак'                                         |                                                                              |          | 630      | 19,90       | 19,68   | 19,94        | 11,14        | 83,93    |
| Итого за день                                              |                                                                              |          |          | 19,90       | 19,68   | 19,94        | 11,14        | 83,93    |
| Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет) в пересчете на 25% |                                                                              |          |          |             |         |              |              |          |
| Выполнение, %                                              |                                                                              |          |          |             |         |              |              |          |
| Содержание, % от калорийности                              |                                                                              |          |          |             |         |              |              |          |
| Соотношение Б:Ж:У                                          |                                                                              |          |          |             |         |              |              |          |
| Соотношение Са:Р                                           |                                                                              |          |          |             |         |              |              |          |
| Вторник, первая неделя                                     |                                                                              |          |          |             |         |              |              |          |
| Завтрак                                                    |                                                                              |          |          |             |         |              |              |          |
| 9/16                                                       | Фрикаделька "Школьная" куриная (филе бедра, свинина)                         | 90       | 12,50    | 14,18       | 13,05   | 2,11         | 17,44        | 223,10   |
| 5/78                                                       | Булгур с овощами                                                             | 150      | 5,40     | 5,50        | 6,13    | 8,10         | 30,96        | 209,50   |
| 11/56                                                      | Чай с сахаром                                                                | 200      | 0,18     | 0,00        | 0,04    | 0,05         | 13,75        | 53,14    |
| -                                                          | Хлеб пшеничный витаминизированный                                            | 40       | 2,64     | 0,00        | 0,30    | 0,48         | 18,70        | 90,00    |
| -                                                          | Хлеб ржаной                                                                  | 20       | 1,30     | 0,00        | 0,20    | 0,36         | 6,70         | 39,00    |
| -                                                          | Фрукт свежий                                                                 | 130      | 0,52     | 0,00        | 0,52    | 0,52         | 15,08        | 63,28    |
| Итого за 'Завтрак'                                         |                                                                              |          | 630      | 19,90       | 19,68   | 19,94        | 11,14        | 83,93    |
| Итого за день                                              |                                                                              |          |          | 19,90       | 19,68   | 19,94        | 11,14        | 83,93    |
| Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет) в пересчете на 25% |                                                                              |          |          |             |         |              |              |          |
| Выполнение, %                                              |                                                                              |          |          |             |         |              |              |          |
| Содержание, % от калорийности                              |                                                                              |          |          |             |         |              |              |          |
| Соотношение Б:Ж:У                                          |                                                                              |          |          |             |         |              |              |          |
| Соотношение Са:Р                                           |                                                                              |          |          |             |         |              |              |          |
| Вторник, первая неделя                                     |                                                                              |          |          |             |         |              |              |          |
| Завтрак                                                    |                                                                              |          |          |             |         |              |              |          |
| 9/16                                                       | Фрикаделька "Школьная" куриная (филе бедра, свинина)                         | 90       | 12,50    | 14,18       | 13,05   | 2,11         | 17,44        | 223,10   |
| 5/78                                                       | Булгур с овощами                                                             | 150      | 5,40     | 5,50        | 6,13    | 8,10         | 30,96        | 209,50   |
| 11/56                                                      | Чай с сахаром                                                                | 200      | 0,18     | 0,00        | 0,04    | 0,05         | 13,75        | 53,14    |
| -                                                          | Хлеб пшеничный витаминизированный                                            | 40       | 2,64     | 0,00        | 0,30    | 0,48         | 18,70        | 90,00    |
| -                                                          | Хлеб ржаной                                                                  | 20       | 1,30     | 0,00        | 0,20    | 0,36         | 6,70         | 39,00    |
| -                                                          | Фрукт свежий                                                                 | 130      | 0,52     | 0,00        | 0,52    | 0,52         | 15,08        | 63,28    |
| Итого за 'Завтрак'                                         |                                                                              |          | 630      | 19,90       | 19,68   | 19,94        | 11,14        | 83,93    |
| Итого за день                                              |                                                                              |          |          | 19,90       | 19,68   | 19,94        | 11,14        | 83,93    |
| Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет) в пересчете на 25% |                                                                              |          |          |             |         |              |              |          |
| Выполнение, %                                              |                                                                              |          |          |             |         |              |              |          |
| Содержание, % от калорийности                              |                                                                              |          |          |             |         |              |              |          |
| Соотношение Б:Ж:У                                          |                                                                              |          |          |             |         |              |              |          |
| Соотношение Са:Р                                           |                                                                              |          |          |             |         |              |              |          |
| Вторник, первая неделя                                     |                                                                              |          |          |             |         |              |              |          |
| Завтрак                                                    |                                                                              |          |          |             |         |              |              |          |
| 9/16                                                       | Фрикаделька "Школьная" куриная (филе бедра, свинина)                         | 90       | 12,50    | 14,18       | 13,05   | 2,11         | 17,44        | 223,10   |
| 5/78                                                       | Булгур с овощами                                                             | 150      | 5,40     | 5,50        | 6,13    | 8,10         | 30,96        | 209,50   |
| 11/56                                                      | Чай с сахаром                                                                | 200      | 0,18     | 0,00        | 0,04    | 0,05         | 13,75        | 53,14    |
| -                                                          | Хлеб пшеничный витаминизированный                                            | 40       | 2,64     | 0,00        | 0,30    | 0,48         | 18,70        | 90,00    |
| -                                                          | Хлеб ржаной                                                                  | 20       | 1,30     | 0,00        | 0,20    | 0,36         | 6,70         | 39,00    |
| -                                                          | Фрукт свежий                                                                 | 130      | 0,52     | 0,00        | 0,52    | 0,52         | 15,08        | 63,28    |
| Итого за 'Завтрак'                                         |                                                                              |          | 630      | 19,90       | 19,68   | 19,94        | 11,14        | 83,93    |
| Итого за день                                              |                                                                              |          |          | 19,90       | 19,68   | 19,94        | 11,14        | 83,93    |
| Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет) в пересчете на 25% |                                                                              |          |          |             |         |              |              |          |
| Выполнение, %                                              |                                                                              |          |          |             |         |              |              |          |
| Содержание, % от калорийности                              |                                                                              |          |          |             |         |              |              |          |
| Соотношение Б:Ж:У                                          |                                                                              |          |          |             |         |              |              |          |
| Соотношение Са:Р                                           |                                                                              |          |          |             |         |              |              |          |
| Вторник, первая неделя                                     |                                                                              |          |          |             |         |              |              |          |
| Завтрак                                                    |                                                                              |          |          |             |         |              |              |          |
| 9/16                                                       | Фрикаделька "Школьная" куриная (филе бедра, свинина)                         | 90       | 12,50    | 14,18       | 13,05   | 2,11         | 17,44        | 223,10   |
| 5/78                                                       | Булгур с овощами                                                             | 150      | 5,40     | 5,50        | 6,13    | 8,10         | 30,96        | 209,50   |
| 11/56                                                      | Чай с сахаром                                                                | 200      | 0,18     | 0,00        | 0,04    | 0,05         | 13,75        | 53,14    |
| -                                                          | Хлеб пшеничный витаминизированный                                            | 40       | 2,64     | 0,00        | 0,30    | 0,48         | 18,70        | 90,00    |
| -                                                          | Хлеб ржаной                                                                  | 20       | 1,30     | 0,00        | 0,20    | 0,36         | 6,70         | 39,00    |
| -                                                          | Фрукт свежий                                                                 | 130      | 0,52     | 0,00        | 0,52    | 0,52         | 15,08        | 63,28    |
| Итого за 'Завтрак'                                         |                                                                              |          | 630      | 19,90       | 19,68   | 19,94        | 11,14        | 83,93    |
| Итого за день                                              |                                                                              |          |          | 19,90       | 19,68   | 19,94        | 11,14        | 83,93    |
| Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет) в пересчете на 25% |                                                                              |          |          |             |         |              |              |          |
| Выполнение, %                                              |                                                                              |          |          |             |         |              |              |          |
| Содержание, % от калорийности                              |                                                                              |          |          |             |         |              |              |          |
| Соотношение Б:Ж:У                                          |                                                                              |          |          |             |         |              |              |          |
| Соотношение Са:Р                                           |                                                                              |          |          |             |         |              |              |          |
| Вторник, первая неделя                                     |                                                                              |          |          |             |         |              |              |          |
| Завтрак                                                    |                                                                              |          |          |             |         |              |              |          |
| 9/16                                                       | Фрикаделька "Школьная" куриная (филе бедра, свинина)                         | 90       | 12,50    | 14,18       | 13,05   | 2,11         | 17,44        | 223,10   |
| 5/78                                                       | Булгур с овощами                                                             | 150      | 5,40     | 5,50        | 6,13    | 8,10         | 30,96        | 209,50   |
| 11/56                                                      | Чай с сахаром                                                                | 200      | 0,18     | 0,00        | 0,04    | 0,05         | 13,75        | 53,14    |
| -                                                          | Хлеб пшеничный витаминизированный                                            | 40       | 2,64     | 0,00        | 0,30    | 0,48         | 18,70        | 90,00    |
| -                                                          | Хлеб ржаной                                                                  | 20       | 1,30     | 0,00        | 0,20    | 0,36         | 6,70         | 39,00    |
| -                                                          | Фрукт свежий                                                                 | 130      | 0,52     | 0,00        | 0,52    | 0,52         | 15,08        | 63,28    |
| Итого за 'Завтрак'                                         |                                                                              |          | 630      | 19,90       | 19,68   | 19,94        | 11,14        | 83,93    |
| Итого за день                                              |                                                                              |          |          | 19,90       | 19,68   | 19,94        | 11,14        | 83,93    |
| Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет) в пересчете на 25% |                                                                              |          |          |             |         |              |              |          |
| Выполнение, %                                              |                                                                              |          |          |             |         |              |              |          |
| Содержание, % от калорийности                              |                                                                              |          |          |             |         |              |              |          |
| Соотношение Б:Ж:У                                          |                                                                              |          |          |             |         |              |              |          |
| Соотношение Са:Р                                           |                                                                              |          |          |             |         |              |              |          |
| Вторник, первая неделя                                     |                                                                              |          |          |             |         |              |              |          |
| Завтрак                                                    |                                                                              |          |          |             |         |              |              |          |
| 9/16                                                       | Фрикаделька "Школьная" куриная (филе бедра, свинина)                         | 90       | 12,50    | 14,18       | 13,05   | 2,11         | 17,44        | 223,10   |
| 5/78                                                       | Булгур с овощами                                                             | 150      | 5,40     | 5,50        | 6,13    | 8,10         | 30,96        | 209,50   |
| 11/56                                                      | Чай с сахаром                                                                | 200      | 0,18     | 0,00        | 0,04    | 0,05         | 13,75        | 53,14    |
| -                                                          | Хлеб пшеничный витаминизированный                                            | 40       | 2,64     | 0,00        | 0,30    | 0,48         | 18,70        | 90,00    |
| -                                                          | Хлеб ржаной                                                                  | 20       | 1,30     | 0,00        | 0,20    | 0,36         | 6,70         | 39,00    |
| -                                                          | Фрукт свежий                                                                 | 130      | 0,52     | 0,00        | 0,52    | 0,52         | 15,08        | 63,28    |
| Итого за 'Завтрак'                                         |                                                                              |          | 630      | 19,90       | 19,68   | 19,94        | 11,14        | 83,93    |
| Итого за день                                              |                                                                              |          |          | 19,90       | 19,68   | 19,94        | 11,14        | 83,93    |
| Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет) в пересчете на 25% |                                                                              |          |          |             |         |              |              |          |
| Выполнение, %                                              |                                                                              |          |          |             |         |              |              |          |
| Содержание, % от калорийности                              |                                                                              |          |          |             |         |              |              |          |
| Соотношение Б:Ж:У                                          |                                                                              |          |          |             |         |              |              |          |
| Соотношение Са:Р                                           |                                                                              |          |          |             |         |              |              |          |
| Вторник, первая неделя                                     |                                                                              |          |          |             |         |              |              |          |
| Завтрак                                                    |                                                                              |          |          |             |         |              |              |          |
| 9/16                                                       | Фрикаделька "Школьная" куриная (филе бедра, свинина)                         | 90       | 12,50    | 14,18       | 13,05   | 2,11         | 17,44        | 223,10   |
| 5/78                                                       | Булгур с овощами                                                             | 150      | 5,40     | 5,50        | 6,13    | 8,10         | 30,96        | 209,50   |
| 11/56                                                      | Чай с сахаром                                                                | 200      | 0,18     | 0,00        | 0,04    | 0,05         | 13,75        | 53,14    |
| -                                                          | Хлеб пшеничный витаминизированный                                            | 40       | 2,64     | 0,00        | 0,30    | 0,48         | 18,70        | 90,00    |
| -                                                          | Хлеб ржаной                                                                  | 20       | 1,30     | 0,00        | 0,20    | 0,36         | 6,70         | 39,00    |
| -                                                          | Фрукт свежий                                                                 | 130      | 0,52     | 0,00        | 0,52    | 0,52         | 15,08        | 63,28    |
| Итого за 'Завтрак'                                         |                                                                              |          | 630      | 19,90       | 19,68   | 19,94        | 11,14        | 83,93    |
| Итого за день                                              |                                                                              |          |          | 19,90       | 19,68   | 19,94        | 11,14        | 83,93    |
| Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет) в пересчете на 25% |                                                                              |          |          |             |         |              |              |          |
| Выполнение, %                                              |                                                                              |          |          |             |         |              |              |          |
| Содержание, % от калорийности                              |                                                                              |          |          |             |         |              |              |          |
| Соотношение Б:Ж:У                                          |                                                                              |          |          |             |         |              |              |          |
| Соотношение Са:Р                                           |                                                                              |          |          |             |         |              |              |          |
| Вторник, первая неделя                                     |                                                                              |          |          |             |         |              |              |          |
| Завтрак                                                    |                                                                              |          |          |             |         |              |              |          |
| 9/16                                                       | Фрикаделька "Школьная" куриная (филе бедра, свинина)                         | 90       | 12,50    | 14,18       | 13,05   | 2,11         | 17,44        | 223,10   |
| 5/78                                                       | Булгур с овощами                                                             | 150      | 5,40     | 5,50        | 6,13    | 8,10         | 30,96        | 209,50   |
| 11/56                                                      | Чай с сахаром                                                                | 200      | 0,18     | 0,00        | 0,04    | 0,05         | 13,75        | 53,14    |
| -                                                          | Хлеб пшеничный витаминизированный                                            | 40       | 2,64     | 0,00        | 0,30    | 0,48         | 18,70        | 90,00    |
| -                                                          | Хлеб ржаной                                                                  | 20       | 1,30     | 0,00        | 0,20    | 0,36         | 6,70         | 39,00    |
| -                                                          | Фрукт свежий                                                                 | 130      | 0,52     | 0,00        | 0,52    | 0,52         | 15,08        | 63,28    |
| Итого за 'Завтрак'                                         |                                                                              |          | 630      | 19,90       | 19,68   | 19,94        | 11,14        | 83,93    |
| Итого за день                                              |                                                                              |          |          | 19,90       | 19,68   | 19,94        | 11,14        | 83,93    |
| Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет) в пересчете на 25% |                                                                              |          |          |             |         |              |              |          |
| Выполнение, %                                              |                                                                              |          |          |             |         |              |              |          |
| Содержание, % от калорийности                              |                                                                              |          |          |             |         |              |              |          |
| Соотношение Б:Ж:У                                          |                                                                              |          |          |             |         |              |              |          |
| Соотношение Са:Р                                           |                                                                              |          |          |             |         |              |              |          |
| Вторник, первая неделя                                     |                                                                              |          |          |             |         |              |              |          |
| Завтрак                                                    |                                                                              |          |          |             |         |              |              |          |
| 9/16                                                       | Фрикаделька "Школьная" куриная (филе бедра, свинина)                         | 90       | 12,50    | 14,18       | 13,05   | 2,11         | 17,44        | 223,10   |
| 5/78                                                       | Булгур с овощами                                                             | 150      | 5,40     | 5,50        | 6,13    | 8,10         | 30,96        | 209,50   |
| 11/56                                                      | Чай с сахаром                                                                | 200      | 0,18     | 0,00        | 0,04    | 0,05         | 13,75        | 53,14    |
| -                                                          | Хлеб пшеничный витаминизированный                                            | 40       | 2,64     | 0,00        | 0,30    | 0,48         | 18,70        | 90,00    |
| -                                                          | Хлеб ржаной                                                                  | 20       | 1,30     | 0,00        | 0,20    | 0,36         | 6,70         | 39,00    |
| -                                                          | Фрукт свежий                                                                 | 130      | 0,52     | 0,00        | 0,52    | 0,52         | 15,08        | 63,28    |
| Итого за 'Завтрак'                                         |                                                                              |          | 630      | 19,90       | 19,68   | 19,94        | 11,14        | 83,93    |
| Итого за день                                              |                                                                              |          |          | 19,90       | 19,68   | 19,94        | 11,14        | 83,93    |
| Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет) в пересчете на 25% |                                                                              |          |          |             |         |              |              |          |
| Выполнение, %                                              |                                                                              |          |          |             |         |              |              |          |
| Содержание, % от калорийности                              |                                                                              |          |          |             |         |              |              |          |
| Соотношение Б:Ж:У                                          |                                                                              |          |          |             |         |              |              |          |
| Соотношение Са:Р                                           |                                                                              |          |          |             |         |              |              |          |
| Вторник, первая неделя                                     |                                                                              |          |          |             |         |              |              |          |
| Завтрак                                                    |                                                                              |          |          |             |         |              |              |          |
| 9/16                                                       | Фрикаделька "Школьная" куриная (филе бедра, свинина)                         | 90       | 12,50    | 14,18       | 13,05   | 2,11         | 17,44        | 223,10   |
| 5/78                                                       | Булгур с овощами                                                             | 150      | 5,40     | 5,50        | 6,13    | 8,10         | 30,96        | 209,50   |
| 11/56                                                      | Чай с сахаром                                                                | 200      | 0,18     | 0,00        | 0,04    | 0,05         | 13,75        | 53,14    |
| -                                                          | Хлеб пшеничный витаминизированный                                            | 40       | 2,64     | 0,00        | 0,30    | 0,48         | 18,70        | 90,00    |
| -                                                          | Хлеб ржаной                                                                  | 20       | 1,30     | 0,00        | 0,20    | 0,36         | 6,70         | 39,00    |
| -                                                          | Фрукт свежий                                                                 | 130      | 0,52     | 0,00        | 0,52    | 0,52         | 15,08        | 63,28    |
| Итого за 'Завтрак'                                         |                                                                              |          | 630      | 19,90       | 19,68   | 19,94        | 11,14        | 83,93    |
| Итого за день                                              |                                                                              |          |          | 19,90       | 19,68   | 19,94        | 11,14        | 83,93    |
| Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет) в пересчете на 25% |                                                                              |          |          |             |         |              |              |          |
| Выполнение, %                                              |                                                                              |          |          |             |         |              |              |          |
| Содержание, % от калорийности                              |                                                                              |          |          |             |         |              |              |          |
| Соотношение Б:Ж:У                                          |                                                                              |          |          |             |         |              |              |          |
| Соотношение Са:Р                                           |                                                                              |          |          |             |         |              |              |          |
| Вторник, первая неделя                                     |                                                                              |          |          |             |         |              |              |          |
| Завтрак                                                    |                                                                              |          |          |             |         |              |              |          |
| 9/16                                                       | Фрикаделька "Школьная" куриная (филе бедра, свинина)                         | 90       | 12,50    | 14,18       | 13,05   | 2,11         | 17,44        | 223,10   |
| 5/78                                                       | Булгур с овощами                                                             | 150      | 5,40     | 5,50        | 6,13    | 8,10         | 30,96        | 209,50   |
| 11/56                                                      | Чай с сахаром                                                                | 200      | 0,18     | 0,00        | 0,04    | 0,05         | 13,75        | 53,14    |
| -                                                          | Хлеб пшеничный витаминизированный                                            | 40       | 2,64     | 0,00        | 0,30    | 0,48         | 18,70        | 90,00    |
| -                                                          | Хлеб ржаной                                                                  | 20       | 1,30     | 0,00        | 0,20    | 0,36         | 6,70         | 39,00    |
| -                                                          | Фрукт свежий                                                                 | 130      | 0,52     | 0,00        | 0,52    | 0,52         | 15,08        | 63,28    |
| Итого за 'Завтрак'                                         |                                                                              |          | 630      | 19,90       | 19,68   | 19,94        | 11,14        | 83,93    |
| Итого за день                                              |                                                                              |          |          | 19,90       | 19,68   | 19,94        | 11,14        | 83,93    |
| Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет) в пересчете на 25% |                                                                              |          |          |             |         |              |              |          |
| Выполнение, %                                              |                                                                              |          |          |             |         |              |              |          |
| Содержание, % от калорийности                              |                                                                              |          |          |             |         |              |              |          |
| Соотношение Б:Ж:У                                          |                                                                              |          |          |             |         |              |              |          |
| Соотношение Са:Р                                           |                                                                              |          |          |             |         |              |              |          |
| Вторник, первая неделя                                     |                                                                              |          |          |             |         |              |              |          |
| Завтрак                                                    |                                                                              |          |          |             |         |              |              |          |
| 9/16                                                       | Фрикаделька "Школьная" куриная (филе бедра, свинина)                         | 90       | 12,50    | 14,18       | 13,05   | 2,11         | 17,44        | 223,10   |
| 5/78                                                       | Булгур с овощами                                                             | 150      | 5,40     | 5,50        | 6,13    | 8,10         | 30,96        | 209,50   |
| 11/56                                                      | Чай с сахаром                                                                | 200      | 0,18     | 0,00        | 0,04    | 0,05         | 13,75        | 53,14    |
| -                                                          | Хлеб пшеничный витаминизированный                                            | 40       | 2,64     | 0,00        | 0,30    | 0,48         | 18,70        | 90,00    |
| -                                                          | Хлеб ржаной                                                                  | 20       | 1,30     | 0,00        | 0,20    | 0,36         | 6,70         | 39,00    |
| -                                                          | Фрукт свежий                                                                 | 130      | 0,52     | 0,00        | 0,52    | 0,52         | 15,08        | 63,28    |
| Итого за 'Завтрак'                                         |                                                                              |          | 630      | 19,90       | 19,68   | 19,94        | 11,14        | 83,93    |
| Итого за день                                              |                                                                              |          |          | 19,90       | 19,68   | 19,94        | 11,14        | 83,93    |
| Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет) в пересчете на 25% |                                                                              |          |          |             |         |              |              |          |
| Выполнение, %                                              |                                                                              |          |          |             |         |              |              |          |
| Содержание, % от калорийности                              |                                                                              |          |          |             |         |              |              |          |
| Соотношение Б:Ж:У                                          |                                                                              |          |          |             |         |              |              |          |
| Соотношение Са:Р                                           |                                                                              |          |          |             |         |              |              |          |
| Вторник, первая неделя                                     |                                                                              |          |          |             |         |              |              |          |
| Завтрак                                                    |                                                                              |          |          |             |         |              |              |          |
| 9/16                                                       | Фрикаделька "Школьная" куриная (филе бедра, свинина)                         | 90       | 12,50    | 14,18       | 13,05   | 2,11         | 17,44        | 223,10   |
| 5/78                                                       | Булгур с овощами                                                             | 150      | 5,40     | 5,50        | 6,13    | 8,10         | 30,96        | 209,50   |
| 11/56                                                      | Чай с сахаром                                                                | 200      | 0,18     | 0,00        | 0,04    | 0,05         | 13,75        | 53,14    |
| -                                                          | Хлеб пшеничный витаминизированный                                            | 40       | 2,64     | 0,00        | 0,30    | 0,48         | 18,70        | 90,00    |
| -                                                          | Хлеб ржаной                                                                  | 20       | 1,30     | 0,00        | 0,20    | 0,36         | 6,70         | 39,00    |
| -                                                          | Фрукт свежий                                                                 | 130      |          |             |         |              |              |          |

**Завтрак**

|       |                                                       |     |       |       |       |      |       |        |
|-------|-------------------------------------------------------|-----|-------|-------|-------|------|-------|--------|
| 1/50  | Бутерброд с маслом 20/10 г (батон витаминизированный) | 30  | 4,23  | 2,27  | 4,96  | 0,16 | 38,70 | 228,90 |
| 4/56  | Омлет натуральный с маслом сливочным                  | 150 | 13,79 | 13,79 | 14,60 | 2,70 | 23,40 | 266,70 |
| 11/56 | Чай "Каркаде" с сахаром                               | 200 | 0,18  | 0,00  | 0,04  | 0,05 | 13,75 | 53,14  |
| -     | Хлеб ржаной                                           | 20  | 1,30  | 0,00  | 0,20  | 0,36 | 6,70  | 39,00  |
| -     | Фрукт свежий                                          | 130 | 0,52  | 0,00  | 0,52  | 0,52 | 15,08 | 63,28  |

**Итого за "Завтрак"**

530

19,50 16,06 19,80 3,27 82,55 587,74

Итого за день

19,50 16,06 19,80 3,27 82,55 587,74

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет) в пересчете на 25%

19,25 0,00 19,75 0,00 83,75 587,50

Выполнение, %

101,30 0,00 100,25 0,00 98,57 100,04

Содержание, % от калорийности

12,00 0,00 33,00 0,00 54,00

Соотношение Б:Ж:У

1:1,2:4,6

Соотношение Са:Р

0,04

**Понедельник, вторая неделя**

**Завтрак**

|       |                                                                              |     |      |      |      |      |       |        |
|-------|------------------------------------------------------------------------------|-----|------|------|------|------|-------|--------|
| 1/57  | Бутерброд с сыром и маслом сливочным на батоне витаминизированном 20/10/10 г | 40  | 6,15 | 2,35 | 9,15 | 0,16 | 19,70 | 213,50 |
| 2/64  | Каша жидкая пшеничная с маслом сливочным                                     | 210 | 9,65 | 1,97 | 7,69 | 0,13 | 33,60 | 203,40 |
| 12/8  | Соус из голубики                                                             | 30  | 0,14 | 0,00 | 0,09 | 0,09 | 9,20  | 36,14  |
| 11/12 | Чай с молоком                                                                | 200 | 3,00 | 2,90 | 3,20 | 0,60 | 14,40 | 96,00  |
| -     | Хлеб ржаной                                                                  | 20  | 1,30 | 0,00 | 0,20 | 0,36 | 6,70  | 39,00  |

**Итого за "Завтрак"**

500

20,24 7,22 20,33 1,34 83,60 588,04

Итого за день

20,24 7,22 20,33 1,34 83,60 588,04

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет) в пересчете на 25%

19,25 0,00 19,75 0,00 83,75 587,50

Выполнение, %

105,14 0,00 102,93 0,00 99,82 100,09

Содержание, % от калорийности

18,00 0,00 43,00 0,00 38,00

Соотношение Б:Ж:У

1:1,1:2,2

Соотношение Са:Р

1:1,2

Четверг, вторая неделя

Завтрак

|        |                                                                                 |     |       |       |       |      |       |        |
|--------|---------------------------------------------------------------------------------|-----|-------|-------|-------|------|-------|--------|
| 1/57   | Бутерброд с сыром и маслом сливочным на батоне<br>витаминизированном 20/10/10 г | 40  | 6,15  | 2,35  | 9,15  | 0,16 | 19,70 | 192,45 |
| 2/61-1 | Каша жидкая молочная рисовая с маслом и яблоками                                | 210 | 10,65 | 5,63  | 9,56  | 0,34 | 41,25 | 200,30 |
| 12/5   | Соус из брусники                                                                | 30  | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,09 | 1,20  | 36,14  |
| 11/59  | Кофейный напиток                                                                | 200 | 1,64  | 2,90  | 1,73  | 0,60 | 14,19 | 119,57 |
| -      | Хлеб ржаной                                                                     | 20  | 1,30  | 0,00  | 0,20  | 0,36 | 6,70  | 39,00  |
|        | Итого за 'Завтрак'                                                              | 500 | 19,74 | 10,88 | 20,64 | 1,55 | 83,04 | 587,46 |

Итого за день

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет) в пересчете на 25%

Выполнение, %

Содержание, % от калорийности

Соотношение Б:Ж:У

Соотношение Са:Р

Питания, вторая неделя

Завтрак

|       |                                   |     |       |       |       |      |       |        |
|-------|-----------------------------------|-----|-------|-------|-------|------|-------|--------|
| 3/9   | Запеканка (сырники) творожная     | 150 | 13,23 | 24,08 | 15,85 | 2,55 | 23,03 | 248,30 |
| -     | Молоко стуженное                  | 30  | 2,16  | 2,16  | 2,55  | 0,00 | 10,65 | 95,22  |
| 11/17 | Чай "Каркаде" с сахаром           | 200 | 0,18  | 0,00  | 0,04  | 0,05 | 9,75  | 53,14  |
| 11/59 | Хлеб пшеничный витаминизированный | 40  | 2,64  | 0,00  | 0,30  | 0,48 | 18,70 | 90,00  |
| -     | Хлеб ржаной                       | 20  | 1,30  | 0,00  | 0,20  | 0,36 | 6,70  | 39,00  |
| -     | Фрукт свежий                      | 130 | 0,52  | 0,00  | 0,52  | 0,52 | 15,08 | 63,28  |
|       | Итого за 'Завтрак'                | 570 | 20,03 | 26,24 | 19,46 | 3,96 | 83,91 | 588,94 |

Итого за день

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет) в пересчете на 25%

Выполнение, %

Содержание, % от калорийности

Соотношение Б:Ж:У

Соотношение Са:Р

Итого за период

Среднее за период

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет) в пересчете на 25%

Выполнение, %

Содержание, % от калорийности

Соотношение Б:Ж:У

Соотношение Са:Р

Питания, вторая неделя

Завтрак

|        |        |        |       |        |         |
|--------|--------|--------|-------|--------|---------|
| 199,15 | 120,33 | 199,56 | 45,52 | 834,41 | 5879,33 |
| 19,92  | 12,03  | 19,96  | 4,55  | 83,44  | 587,93  |
| 19,25  | 0,00   | 19,75  | 0,00  | 83,75  | 587,50  |
| 103,45 | 0,00   | 101,04 | 0,00  | 99,63  | 100,07  |
| 13,55  |        | 30,55  |       | 48,82  |         |

Вторник, вторая неделя

**Завтрак**

|       |                                                                              |     |       |      |       |      |       |        |
|-------|------------------------------------------------------------------------------|-----|-------|------|-------|------|-------|--------|
| 1/57  | Бутерброд с сыром и маслом сливочным на батоне витаминизированном 20/10/10 г | 40  | 6,15  | 2,35 | 9,15  | 0,16 | 19,70 | 213,50 |
| 2/5   | Каша молочная Ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным                        | 210 | 11,90 | 5,63 | 10,90 | 2,09 | 41,90 | 243,20 |
| 12/5  | Соус из брусники                                                             | 30  | 0,00  | 0,00 | 0,00  | 0,09 | 1,20  | 36,14  |
| 11/54 | Чай лимонный                                                                 | 200 | 0,24  | 0,00 | 0,05  | 0,06 | 14,07 | 55,61  |
| -     | Хлеб ржаной                                                                  | 20  | 1,30  | 0,00 | 0,20  | 0,36 | 6,70  | 39,00  |

**Итого за 'Завтрак'**

**Итого за день**

Норма (СанПин 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет) в пересчете на 25%

Выполнение, %

Содержание, % от калорийности

Соотношение Б:Ж:У

Соотношение Са:Р

Среда, вторая неделя

1:1,2:5,3  
1:1,2

**Завтрак**

|       |                                       |     |       |       |       |      |       |        |
|-------|---------------------------------------|-----|-------|-------|-------|------|-------|--------|
| 9\19  | Голень куриная панированная в сухарях | 90  | 11,20 | 16,13 | 11,80 | 8,19 | 9,45  | 154,56 |
| 5\78  | Булгур с овощами                      | 150 | 5,60  | 5,50  | 7,56  | 8,10 | 34,20 | 251,93 |
| 11/56 | Чай с сахаром                         | 200 | 0,18  | 0,00  | 0,04  | 0,05 | 13,75 | 53,14  |
| -     | Хлеб пшеничный витаминизированный     | 40  | 2,64  | 0,00  | 0,30  | 0,48 | 18,70 | 90,00  |
| -     | Хлеб ржаной                           | 20  | 1,30  | 0,00  | 0,20  | 0,36 | 6,70  | 39,00  |
| -     | Фрукт свежий                          | 130 | 0,52  | 0,00  | 0,52  | 0,52 | 15,08 | 63,28  |

**Итого за 'Завтрак'**  
**Итого за день**

630

Норма (СанПин 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет) в пересчете на 25%

Выполнение, %

Содержание, % от калорийности

Соотношение Б:Ж:У

Соотношение Са:Р

108,68  
12,00  
1:1,3:4,7  
0,04

100,76  
33,00

0,00

98,87  
55,00

587,50  
100,19

588,63  
588,63

Средн, первая неделя

Завтрак

|       |                                                                              |     |      |      |       |      |       |        |
|-------|------------------------------------------------------------------------------|-----|------|------|-------|------|-------|--------|
| 1/57  | Бутерброд с сыром и маслом сливочным на батоне витаминизированном 20/10/10 г | 40  | 5,13 | 2,35 | 6,15  | 0,16 | 19,70 | 213,00 |
| 2/57  | Каша ячневая молочная с маслом сливочным                                     | 210 | 9,78 | 1,97 | 10,90 | 0,13 | 31,20 | 169,50 |
| 12/5  | Соус из брусники                                                             | 30  | 0,00 | 0,00 | 0,00  | 0,09 | 1,20  | 36,14  |
| 11/59 | Кофейный напиток                                                             | 200 | 3,64 | 2,90 | 2,73  | 0,60 | 24,19 | 129,57 |
| -     | Хлеб ржаной                                                                  | 20  | 1,30 | 0,00 | 0,20  | 0,36 | 6,70  | 39,00  |

Итого за 'Завтрак'

500

19,85 7,22 19,98 1,34 82,99 587,21

Норма (СанПин 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет) в пересчете на 25%

Выполнение, % 19,25 0,00 19,75 0,00 83,75 587,50  
 Содержание, % от калорийности 103,12 0,00 101,16 0,00 99,09 99,95  
 Соотношение Б:Ж:У 16,00 46,00 38,00  
 Соотношение Са:Р 1:1,2:2,4 1:1,3

Четверг, первая неделя

Завтрак

|       |                                   |     |       |      |       |      |       |        |
|-------|-----------------------------------|-----|-------|------|-------|------|-------|--------|
| 9/20  | Бедро куриное запеченное          | 90  | 12,80 | 2,35 | 13,50 | 0,16 | 4,00  | 188,00 |
| 5/54  | Макаронные изделия отварные       | 150 | 3,10  | 0,04 | 5,40  | 0,66 | 39,50 | 214,50 |
| 11/75 | Чай с шиповником                  | 200 | 0,66  | 2,90 | 0,22  | 0,60 | 14,42 | 56,10  |
| -     | Хлеб пшеничный витаминизированный | 40  | 2,64  | 0,00 | 0,30  | 0,48 | 18,70 | 90,00  |
| -     | Хлеб ржаной                       | 20  | 1,30  | 0,00 | 0,20  | 0,36 | 6,70  | 39,00  |

Итого за 'Завтрак'

500

20,50 5,29 19,62 2,26 83,32 587,60

Норма (СанПин 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет) в пересчете на 25%

Выполнение, % 19,25 0,00 19,75 0,00 83,75 587,50  
 Содержание, % от калорийности 106,49 0,00 99,34 0,00 99,49 100,02  
 Соотношение Б:Ж:У 16,00 28,00 56,00  
 Соотношение Са:Р 1:2:1:4,6 1:1,2