Утверждаю

Директор ООО "Комфорт"

Поматилов С.С.

Согласовано

Директор МАОУ СОШ № 85

Ващук Н.А.

Примерное 2-х разовое меню на 10 дней для общеобразовательных учреждений
Ленинского района в 2022-2023 учебном году

(возрастная группа с 7 до 12 лет)

Период действия меню: с 1.09.2022 по 31.12.2022

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ 2-х разового питания для детей от 7 до 12 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																
1/58 (2004 № 3)	Бутерброд с сыром и маслом 20/10/5 г	35	3,80	2,31	6,60	0,16	10,22	116,13	91,34	6,17	63,21	0,32	45,08	51,30	0,32	0,03	0,07
2/61 (2004 № 311)	Каша жидкая рисовая с маслом	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 (2004 № 693)	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'		**16,85**	**10,35**	**19,24**	**1,51**	**93,58**	**602,02**	**435,32**	**89,80**	**414,36**	**3,16**	**119,74**	**149,16**	**1,05**	**0,20**	**3,29**
	Обед																
7/12	Салат из моркови с сахаром	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
6/1	Уха из минтая	200	5,57	4,63	2,94	0,17	8,97	83,07	11,97	8,54	50,85	0,51	10,08	177,70	0,49	0,06	0,96
8/27	Плов со свининой	200	13,71	10,30	25,36	5,38	37,78	433,77	15,84	39,10	152,36	1,78	0,00	236,16	3,57	0,26	1,27
11/56 (2004 № 685)	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	0,26	0,26	18,76	89,56	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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	0,07	0,00
	Итого за 'Обед'		**25,66**	**14,93**	**33,07**	**10,33**	**108,76**	**822,79**	**61,45**	**93,25**	**305,30**	**4,40**	**10,08**	**1854,26**	**6,67**	**0,43**	**5,76**
	Итого за день		**42,51**	**25,28**	**52,31**	**11,84**	**202,34**	**1424,81**	**496,77**	**183,05**	**719,66**	**7,56**	**129,82**	**2003,42**	**7,72**	**0,63**	**9,05**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)		77,00	0,00	79,00	0,00	335,00	2350,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	700,00	0,00	1,40	60,00
	Выполнение, %		55,21	0,00	66,22	0,00	60,40	60,63	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	286,20	0,00	45,00	15,08
	Содержание, % от калорийности		16,00		24,00		60,00										
	Соотношение Б:Ж:У		1,5:1:5,7														
	Соотношение Ca:P		1:1,2														

Вторник, первая неделя

Завтрак

1/1	Бутерброд с сыром 20/10 г	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 (2004 № 346)	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
-	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
11/56 (2004 № 685)	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
-	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'		**19,57**	**16,07**	**24,08**	**3,67**	**50,89**	**489,89**	**239,24**	**46,02**	**320,23**	**6,33**	**302,61**	**342,18**	**2,74**	**0,18**	**13,47**
	Обед																
35/1	Салат из отварной свеклы с солеными огурцами и растительным маслом	80	1,03	0,00	4,77	4,77	6,38	68,99	24,61	14,67	28,35	0,90	0,00	1,97	2,19	0,01	1,93
6/73 (2004 № 124)	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
9/8	Котлета куриная	100	19,08	14,34	3,14	1,59	8,62	139,00	41,81	18,41	132,59	1,17	28,48	36,08	1,29	0,09	0,37
5/57 (2004 № 214)	Капуста тушеная	150	3,78	0,00	3,98	3,98	15,22	104,27	89,53	36,83	72,17	1,37	0,00	257,35	2,17	0,06	27,95
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	0,26	0,26	18,76	89,56	0,00	0,00	0,00	0,00	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
	Итого за 'Обед'		**33,43**	**17,55**	**23,74**	**18,01**	**91,28**	**692,52**	**224,31**	**108,16**	**343,68**	**5,61**	**45,54**	**727,89**	**10,00**	**0,27**	**43,81**
	Итого за день		**53,00**	**33,62**	**47,82**	**21,68**	**142,17**	**1182,41**	**463,55**	**154,18**	**663,91**	**11,94**	**348,15**	**1070,07**	**12,74**	**0,45**	**57,28**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)		77,00	0,00	79,00	0,00	335,00	2350,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	700,00	0,00	1,40	60,00
	Выполнение, %		68,83	0,00	60,53	0,00	42,44	50,32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	152,87	0,00	32,14	95,47
	Содержание, % от калорийности		13,00		48,00		39,00										
	Соотношение Б:Ж:У		1:1,6:2,9														
	Соотношение Са:Р		1:1,8														

Среда, первая неделя

Завтрак																		
1/57 (2004 № 3)	Бутерброд с сыром и маслом 20/10/10 г	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
15/4	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
12/1	Соус из черники	40	0,23	0,00	0,13	0,00	10,96	43,57	4,02	1,22	3,45	0,17	0,00	0,00	0,30	0,00	0,86
11/51 (2004 № 693)	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
-	Батон пшеничный	20	1,54	0,00	0,60	0,60	10,66	53,90	4,40	6,60	17,00	0,40	0,00	0,00	0,34	0,03	0,00
-	Хлеб 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'		**16,54**	**7,60**	**19,14**	**2,12**	**98,10**	**615,32**	**333,77**	**77,60**	**401,19**	**3,31**	**95,88**	**131,72**	**1,94**	**0,23**	**1,86**
Обед																	
30/1	Салат из припущенной моркови и яблок с растительным маслом	100	1,01	0,00	6,01	6,01	11,40	98,97	22,31	29,02	41,78	0,88	0,00	1508,85	2,98	0,04	2,96
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
8/34	Жаркое по домашнему со свининой	200	12,58	11,44	26,31	6,46	20,38	365,35	26,52	46,63	173,13	2,13	0,00	603,00	3,21	0,32	9,28
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	0,26	0,26	18,76	89,56	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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	0,07	0,00
	Итого за 'Обед'		**24,42**	**14,65**	**43,84**	**21,27**	**97,45**	**863,29**	**115,77**	**145,02**	**360,38**	**8,07**	**7,32**	**2548,35**	**11,18**	**0,48**	**21,59**
	Итого за день		**40,96**	**22,25**	**62,95**	**23,39**	**195,55**	**1478,61**	**449,54**	**222,62**	**761,57**	**11,38**	**103,20**	**2680,07**	**13,12**	**0,71**	**23,45**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)		77,00	0,00	79,00	0,00	335,00	2350,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	700,00	0,00	1,40	60,00
	Выполнение, %		53,19	0,00	79,68	0,00	58,37	62,92	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	382,87	0,00	50,71	39,08
	Содержание, % от калорийности		16,00		30,00		54,00										
	Соотношение Б:Ж:У		1,2:1:4,1														
	Соотношение Са:Р		1:1,4														

Четверг, первая неделя

Завтрак

3/11 (2018 № 13/5)	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	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'		**19,01**	**15,42**	**15,35**	**3,48**	**76,47**	**508,15**	**242,05**	**61,29**	**289,71**	**4,69**	**53,58**	**555,76**	**2,21**	**0,16**	**13,63**
	Обед																
7/59 (2018 № 20/1)	Салат из свежих томатов с растительным маслом	80	0,81	0,00	4,85	4,85	3,83	61,40	11,76	14,83	19,55	0,67	0,00	100,02	2,64	0,04	18,42
6/65 (2004 № 168)	Суп-пюре из разных овощей с гренками	200	3,29	0,83	3,82	0,29	17,37	114,50	57,81	21,46	65,40	0,81	21,65	316,03	0,38	0,06	6,41
9/16	Фрикадельки куриные	100	20,90	0,00	3,60	0,00	6,62	144,47	18,93	18,46	0,00	1,33	0,00	0,00	0,00	0,10	0,60
5/54 (2004 № 516)	Макаронные изделия отварные	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 (2004 № 705)	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	0,13	0,13	9,38	44,78	0,00	0,00	0,00	0,00	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
	Итого за 'Обед'		**34,09**	**0,87**	**17,04**	**6,50**	**117,13**	**742,37**	**123,28**	**75,94**	**164,33**	**5,16**	**41,45**	**634,61**	**5,07**	**0,31**	**121,43**
	Итого за день		**53,10**	**16,29**	**32,39**	**9,98**	**193,60**	**1250,52**	**365,33**	**137,23**	**454,04**	**9,85**	**95,03**	**1190,37**	**7,28**	**0,47**	**135,06**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)		77,00	0,00	79,00	0,00	335,00	2350,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	700,00	0,00	1,40	60,00
	Выполнение, %		68,96	0,00	41,00	0,00	57,79	53,21	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	170,05	0,00	33,57	225,10
	Содержание, % от калорийности		12,00		35,00		53,00										
	Соотношение Б:Ж:У		1:1,2:4,3														
	Соотношение Са:Р		1:1,6														

Пятница, первая неделя

Завтрак

1/51 (2004 № 3)	Бутерброд с сыром и маслом 20/15/10 г	45	4,98	3,49	11,60	0,16	10,28	166,36	135,63	7,89	89,18	0,38	77,42	88,20	0,40	0,03	0,10
2/62 (2004 № 311)	Каша жидкая геркулесовая с маслом	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	20	0,09	0,00	0,06	0,06	6,13	24,10	4,94	2,47	4,49	0,15	0,00	3,89	0,07	0,00	1,18
11/59 (2004 № 692)	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'		**17,54**	**10,57**	**25,12**	**2,54**	**79,41**	**603,56**	**451,37**	**94,15**	**435,81**	**2,84**	**152,05**	**179,53**	**1,37**	**0,28**	**2,56**
	Обед																
7/26	Закуска витаминка (с огурцом)	80	1,32	0,00	6,35	6,35	9,69	97,20	37,83	13,07	28,34	0,53	0,00	3,83	2,90	0,02	31,09
6/57 (2004 № 139)	Суп картофельный с бобовыми	250	8,88	2,91	7,77	3,20	23,16	192,21	43,14	39,60	106,65	2,47	18,36	411,80	1,99	0,22	4,94
10/6	Тефтели из минтая	100	16,82	16,18	6,68	1,77	5,13	146,82	25,39	28,74	171,48	0,81	31,03	347,00	2,21	0,16	0,75
	Картофель отварной с маслом	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
11/18	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	0,26	0,26	18,76	89,56	0,00	0,00	0,00	0,00	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
	Итого за 'Обед'		**34,15**	**19,13**	**25,35**	**12,47**	**99,24**	**746,88**	**133,03**	**123,83**	**422,19**	**5,94**	**69,19**	**791,08**	**7,61**	**0,58**	**43,37**
	Итого за день		**51,69**	**29,70**	**50,47**	**15,01**	**178,66**	**1350,45**	**584,40**	**217,99**	**858,01**	**8,79**	**221,24**	**970,60**	**8,98**	**0,86**	**45,94**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)		77,00	0,00	79,00	0,00	335,00	2350,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	700,00	0,00	1,40	60,00
	Выполнение, %		67,13	0,00	63,89	0,00	53,33	57,47	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	138,66	0,00	61,43	76,57
	Содержание, % от калорийности		16,00		35,00		50,00										
	Соотношение Б:Ж:У		1:1:3,3														
	Соотношение Са:Р		1:1,5														

Понедельник, вторая неделя

Завтрак

1/57 (2004 № 3)	Бутерброд с сыром и маслом 20/10/10 г	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 (2004 № 311)	Каша жидкая пшенная с маслом	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
11/51 (2004 № 693)	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
12/1	Соус из черники	35	0,20	0,00	0,11	0,00	9,59	38,12	3,52	1,07	3,02	0,15	0,00	0,00	0,26	0,00	0,75
-	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'		**19,39**	**10,62**	**24,48**	**2,44**	**97,61**	**675,46**	**447,91**	**103,75**	**455,89**	**3,57**	**143,47**	**171,66**	**1,13**	**0,32**	**2,31**
	Обед																
7/19	Салат из моркови, сахара и изюма	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
6/63 (2004 № 147)	Суп с макаронными изделиями	250	6,59	3,89	10,64	3,83	17,99	191,44	27,15	16,77	62,63	1,09	28,46	483,22	2,73	0,05	0,99
9/17	Плов из птицы	200	20,47	12,97	8,50	7,18	44,07	333,91	25,37	47,98	205,53	1,76	24,82	285,20	3,63	0,09	1,60
11/56 (2004 № 685)	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	0,26	0,26	18,76	89,56	0,00	0,00	0,00	0,00	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
	Итого за 'Обед'		**32,27**	**16,86**	**22,10**	**13,98**	**118,88**	**790,66**	**79,33**	**101,30**	**339,11**	**4,18**	**53,28**	**2256,62**	**7,99**	**0,22**	**6,16**
	Итого за день		**51,66**	**27,48**	**46,58**	**16,42**	**216,49**	**1466,12**	**527,24**	**205,05**	**795,00**	**7,75**	**196,75**	**2428,28**	**9,12**	**0,54**	**8,47**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)		77,00	0,00	79,00	0,00	335,00	2350,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	700,00	0,00	1,40	60,00
	Выполнение, %		67,09	0,00	58,96	0,00	64,62	62,39	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	346,90	0,00	38,57	14,12
	Содержание, % от калорийности		15,00		30,00		55,00										
	Соотношение Б:Ж:У		1,1:1:4,2														
	Соотношение Ca:P		1:1,3														

Вторник, вторая неделя

Завтрак

4/54 (2004 № 342)	Омлет с сыром	150	17,60	17,60	20,97	3,56	2,46	269,70	243,97	22,07	277,75	2,54	297,75	329,73	2,36	0,08	0,32
11/56 (2004 № 685)	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	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'		**21,16**	**17,60**	**22,36**	**4,97**	**50,29**	**478,70**	**276,56**	**49,77**	**340,65**	**6,61**	**297,75**	**336,43**	**3,24**	**0,18**	**13,32**
	Обед																
40/1	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 (2004 № 124)	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
8/26	Тефтели мясные (говядина, свинина) с отрубями	90	12,67	11,68	18,98	2,12	6,12	245,00	13,04	22,55	131,51	1,79	0,00	0,00	1,73	0,30	0,11
12/51 (2004 № 587)	Соус томатный	30	0,30	0,00	0,55	0,62	2,07	14,20	2,17	2,52	4,86	0,10	0,00	66,00	0,32	0,00	0,40
5/54 (2004 № 516)	Макаронные изделия отварные	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	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,38	44,78	0,00	0,00	0,00	0,00	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
	Итого за 'Обед'		**28,91**	**15,96**	**41,13**	**15,71**	**102,13**	**879,20**	**161,91**	**88,01**	**343,26**	**5,82**	**45,09**	**531,78**	**9,45**	**0,48**	**15,56**
	Итого за день		**50,07**	**33,56**	**63,50**	**20,68**	**152,41**	**1357,90**	**438,47**	**137,78**	**683,91**	**12,44**	**342,85**	**868,21**	**12,69**	**0,66**	**28,88**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)		77,00	0,00	79,00	0,00	335,00	2350,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	700,00	0,00	1,40	60,00
	Выполнение, %		65,03	0,00	80,38	0,00	45,50	57,78	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	124,03	0,00	47,14	48,13
	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 (2004 № 3)	Бутерброд с сыром и маслом 20/10/10 г	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
15/4	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	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 (2004 № 693)	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	0,07	0,00
	Итого за 'Завтрак'		**16,23**	**7,60**	**18,71**	**1,84**	**94,02**	**592,68**	**339,76**	**82,88**	**419,08**	**3,75**	**95,88**	**137,76**	**1,69**	**0,23**	**2,77**
Обед																	
7/13	Салат из белокочанной капусты с кукурузой и растительным маслом	80	1,33	0,00	4,81	4,81	7,75	76,75	29,74	9,49	18,62	0,37	0,00	1,80	2,17	0,02	26,46
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 (2004 № 488)	Птица тушенная в соусе с овощами	200	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
11/56 (2004 № 685)	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	0,26	0,26	18,76	89,56	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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	0,07	0,00
	Итого за 'Обед'		**34,74**	**19,34**	**26,15**	**21,79**	**90,70**	**720,69**	**125,71**	**122,48**	**358,13**	**7,61**	**42,52**	**735,05**	**11,14**	**0,31**	**43,77**
	Итого за день		**50,97**	**26,94**	**44,86**	**23,64**	**184,72**	**1313,37**	**465,47**	**205,37**	**777,22**	**11,36**	**138,40**	**872,81**	**12,83**	**0,55**	**46,54**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)		77,00	0,00	79,00	0,00	335,00	2350,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	700,00	0,00	1,40	60,00
	Выполнение, %		66,19	0,00	56,78	0,00	55,14	55,89	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	124,69	0,00	39,29	77,57
	Содержание, % от калорийности		16,00		32,00		52,00										
	Соотношение Б:Ж:У		1,1:1:3,7														
	Соотношение Са:Р		1:1,7														

Четверг, вторая неделя

Завтрак

3/11 (2018 № 13/5)	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
-	Повидло фруктовое	30	0,12	0,00	0,00	0,00	19,80	75,45	4,20	2,10	2,70	0,39	0,00	0,00	0,00	0,00	0,15
11/56 (2004 № 685)	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	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'		**16,97**	**13,26**	**12,80**	**3,48**	**79,62**	**488,38**	**154,15**	**53,19**	**226,71**	**5,02**	**40,98**	**541,66**	**2,15**	**0,15**	**13,48**
	Обед																
7/63 (2018 № 19/1)	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	0,44	0,00	3,58	3,58	1,93	40,53	13,79	7,80	23,51	0,34	0,00	5,64	1,64	0,02	5,53
6/70 (2004 № 132)	Рассольник Ленинградский со сметаной	200	4,44	2,44	9,67	6,43	14,36	159,83	29,31	23,92	75,19	1,10	13,37	336,30	3,41	0,07	4,85
8/23	Биточек домашний	100	17,07	14,11	14,20	2,32	5,60	218,54	13,98	19,13	131,25	1,44	14,40	18,00	1,77	0,26	0,18
5/66 (2018 № 3/4)	Каша гречневая вязкая	150	4,57	0,03	3,85	1,19	23,84	142,23	9,34	69,90	103,16	2,41	15,00	17,61	0,33	0,13	0,00
12/51 (2004 № 587)	Соус томатный	20	0,20	0,00	0,37	0,42	1,38	9,46	1,45	1,68	3,24	0,06	0,00	44,00	0,21	0,00	0,27
11/53 (2004 № 705)	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	0,13	0,13	9,38	44,78	0,00	0,00	0,00	0,00	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
	Итого за 'Обед'		**30,16**	**16,58**	**32,36**	**14,63**	**101,00**	**792,14**	**89,42**	**135,71**	**371,73**	**6,88**	**42,77**	**617,83**	**8,55**	**0,54**	**106,83**
	Итого за день		**47,12**	**29,84**	**45,17**	**18,11**	**180,62**	**1280,53**	**243,57**	**188,90**	**598,44**	**11,90**	**83,75**	**1159,48**	**10,70**	**0,68**	**120,30**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)		77,00	0,00	79,00	0,00	335,00	2350,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	700,00	0,00	1,40	60,00
	Выполнение, %		61,19	0,00	57,18	0,00	53,92	54,49	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	165,64	0,00	48,57	200,50
	Содержание, % от калорийности		15,00		33,00		52,00										
	Соотношение Б:Ж:У		1:1:3,6														
	Соотношение Са:Р		1:2,5														

Пятница, вторая неделя

Завтрак																	
1/57 (2004 № 3)	Бутерброд с сыром и маслом 20/10/10 г	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 (2004 № 311)	Каша жидкая геркулесовая с маслом	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
12/1	Соус из черники	30	0,17	0,00	0,09	0,00	8,22	32,67	3,01	0,91	2,58	0,13	0,00	0,00	0,22	0,00	0,64
11/59 (2004 № 692)	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'		**16,49**	**9,43**	**23,71**	**2,48**	**81,50**	**594,29**	**406,33**	**90,89**	**409,41**	**2,77**	**139,31**	**161,23**	**1,50**	**0,28**	**1,99**
Обед																	
7/53 (2018 № 21/1)	Салат из свежих огурцов и томатов с растительным маслом	80	0,70	0,00	4,81	4,81	3,21	57,72	15,08	12,61	25,44	0,56	0,00	53,77	2,41	0,03	12,90
6/57 (2004 № 139)	Суп картофельный с бобовыми	250	8,88	2,91	7,77	3,20	23,16	192,21	43,14	39,60	106,65	2,47	18,36	411,80	1,99	0,22	4,94
9/16	Фрикадельки куриные	100	20,90	0,00	3,60	0,00	6,62	144,47	18,93	18,46	0,00	1,33	0,00	0,00	0,00	0,10	0,60
5/58 (2004 № 520)	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
11/15	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	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,38	44,78	0,00	0,00	0,00	0,00	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
	Итого за 'Обед'		**36,40**	**3,66**	**20,81**	**8,84**	**92,26**	**691,21**	**130,83**	**112,81**	**261,31**	**6,35**	**121,17**	**497,43**	**4,86**	**0,67**	**32,41**
	Итого за день		**52,89**	**13,09**	**44,52**	**11,32**	**173,76**	**1285,50**	**537,16**	**203,70**	**670,72**	**9,12**	**260,48**	**658,66**	**6,36**	**0,95**	**34,40**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)		77,00	0,00	79,00	0,00	335,00	2350,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	700,00	0,00	1,40	60,00
	Выполнение, %		68,69	0,00	56,35	0,00	51,87	54,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	94,09	0,00	67,86	57,33
	Содержание, % от калорийности		15,00		31,00		54,00										
	Соотношение Б:Ж:У		1,1:1:3,9														
	Соотношение Са:Р		1:1,6														
	Итого за период		**493,97**	**258,05**	**490,57**	**172,07**	**1820,32**	**13390,22**	**4571,50**	**1855,87**	**6982,48**	**102,09**	**1919,67**	**13901,97**	**101,54**	**6,50**	**509,37**
	Среднее за период		**49,40**	**25,81**	**49,06**	**17,21**	**182,03**	**1339,02**	**457,15**	**185,59**	**698,25**	**10,21**	**191,97**	**1390,20**	**10,15**	**0,65**	**50,94**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)		77,00	0,00	79,00	0,00	335,00	2350,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	700,00	0,00	1,40	60,00
	Выполнение, %		64,15	0,00	62,10	0,00	54,34	56,98	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	198,60	0,00	46,43	84,90
	Содержание, % от калорийности		14,76		32,97		51,20										