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 12 лет и старше)

Период действия меню: с 1.09.2022 по 31.12.2022

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

№	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																
1/51 (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
2/61 (2004 № 311)	Каша жидкая рисовая с маслом	250	8,67	6,12	11,27	0,37	44,61	312,10	256,48	46,26	233,24	0,63	74,60	82,86	0,23	0,10	1,11
12/2	Соус из малины	40	0,19	0,00	0,12	0,12	12,26	48,19	9,88	4,93	8,98	0,30	0,00	7,79	0,14	0,00	2,36
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	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'		**18,80**	**12,50**	**25,95**	**1,48**	**99,68**	**694,89**	**519,62**	**95,45**	**464,10**	**3,00**	**164,02**	**201,17**	**1,06**	**0,20**	**4,09**
	Обед																
7/12	Салат из моркови с сахаром	100	1,15	0,00	4,98	4,98	16,03	107,37	24,05	33,52	48,61	0,64	0,00	1800,00	2,56	0,05	4,41
6/1	Уха из минтая	250	6,96	5,78	3,67	0,21	11,21	103,84	14,97	10,68	63,56	0,64	12,59	222,13	0,61	0,07	1,20
8/27	Плов со свининой	250	17,14	12,87	31,70	6,72	47,23	542,22	19,80	48,88	190,46	2,22	0,00	295,20	4,47	0,32	1,59
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	50	3,31	0,00	0,33	0,33	23,45	111,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб ржаной витаминизированный	50	3,30	0,00	0,60	0,60	20,85	96,69	17,50	23,50	79,00	1,95	0,00	0,50	0,70	0,09	0,00
	Итого за 'Обед'		**32,04**	**18,65**	**41,32**	**12,89**	**132,52**	**1015,20**	**76,72**	**116,58**	**381,63**	**5,49**	**12,59**	**2317,83**	**8,34**	**0,53**	**7,20**
	Итого за день		**50,84**	**31,15**	**67,27**	**14,37**	**232,20**	**1710,09**	**596,34**	**212,03**	**845,73**	**8,49**	**176,61**	**2519,00**	**9,40**	**0,73**	**11,29**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)		90,00	0,00	92,00	0,00	383,00	2720,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	900,00	0,00	1,60	70,00
	Выполнение, %		56,49	0,00	73,12	0,00	60.63	62,87	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	279,89	0,00	45,63	16,13
	Содержание, % от калорийности		15,00		26,00		59,00										
	Соотношение Б:Ж:У		1,3:1:5														
	Соотношение Ca:P		1:1,2														

Вторник, первая неделя

Завтрак

(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
4/56 (2004 № 346)	Омлет натуральный с маслом сливочным	200	18,39	18,39	26,98	3,61	4,76	334,71	161,18	24,99	283,46	3,12	369,51	408,91	2,57	0,10	0,53
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 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'		**24,25**	**20,74**	**37,93**	**4,57**	**52,21**	**638,31**	**281,89**	**52,27**	**394,04**	**7,13**	**434,19**	**489,41**	**3,48**	**0,20**	**13,60**

Обед

35/1	Салат из отварной свеклы с солеными огурцами и растительным маслом	100	1,29	0,00	5,97	5,97	7,97	86,23	30,76	18,34	35,44	1,12	0,00	2,46	2,74	0,01	2,41
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	120	22,90	17,21	3,77	1,91	10,35	166,80	50,18	22,09	159,11	1,40	34,18	43,30	1,54	0,10	0,44
5/57 (2004 № 214)	Капуста тушеная	200	5,03	0,00	5,30	5,30	20,29	139,02	119,37	49,11	96,22	1,83	0,00	343,13	2,89	0,08	37,27
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'		**37,44**	**20,42**	**26,76**	**20,72**	**90,29**	**727,54**	**268,67**	**127,79**	**401,34**	**6,52**	**51,24**	**821,38**	**11,52**	**0,30**	**53,68**
	Итого за день		**61,69**	**41,16**	**64,69**	**25,29**	**142,50**	**1365,85**	**550,56**	**180,06**	**795,38**	**13,65**	**485,43**	**1310,79**	**15,00**	**0,50**	**67,28**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)		90,00	0,00	92,00	0,00	383,00	2720,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	900,00	0,00	1,60	70,00
	Выполнение, %		68,54	0,00	70,32	0,00	37,21	50,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	145,64	0,00	31,25	96,11
	Содержание, % от калорийности		13,00		54,00		33,00										
	Соотношение Б:Ж:У		1:1,8:2,5														
	Соотношение Са:Р		1:1,8														

Среда, первая неделя

Завтрак

1 (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
15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	250	7,46	2,94	6,58	0,65	42,09	251,38	144,01	34,05	229,22	0,91	24,00	44,50	0,80	0,13	0,52
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'		**19,17**	**9,33**	**21,87**	**2,25**	**106,52**	**683,45**	**405,70**	**86,13**	**471,54**	**3,54**	**113,42**	**155,02**	**2,13**	**0,26**	**2,00**
	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	250	15,72	14,30	32,89	8,07	25,47	456,69	33,15	58,28	216,41	2,66	0,00	753,75	4,02	0,40	11,60
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	50	3,31	0,00	0,33	0,33	23,45	111,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб ржаной витаминизированный	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	10,50	14,10	47,40	1,17	0,00	0,30	0,42	0,05	0,00
	Итого за 'Обед'		**27,57**	**17,51**	**50,37**	**22,83**	**103,06**	**957,68**	**118,90**	**151,97**	**387,86**	**8,21**	**7,32**	**2699,00**	**11,85**	**0,54**	**23,91**
	Итого за день		**46,74**	**26,84**	**72,24**	**25,08**	**209,58**	**1641,13**	**524,60**	**238,10**	**859,40**	**11,75**	**120,74**	**2854,02**	**13,98**	**0,80**	**25,91**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)		90,00	0,00	92,00	0,00	383,00	2720,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	900,00	0,00	1,60	70,00
	Выполнение, %		51,93	0,00	78,52	0,00	54,72	60,34	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	317,11	0,00	50,00	37,01
	Содержание, % от калорийности		16,00		30,00		53,00										
	Соотношение Б:Ж:У		1,2:1:4														
	Соотношение Са:Р		1:1,4														

Четверг, первая неделя

Завтрак

71 (2018 № 13/5)	Запеканка (сырники) из творога с морковью	150	19,93	19,90	17,10	3,10	17,99	305,90	176,03	35,09	241,66	0,82	61,47	802,43	1,90	0,06	0,49
-	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	40	3,08	0,00	1,20	1,20	21,32	107,81	8,80	13,20	34,00	0,80	0,00	0,00	0,68	0,06	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'		**25,87**	**22,06**	**21,41**	**4,87**	**84,78**	**625,35**	**298,13**	**70,19**	**355,66**	**4,58**	**74,07**	**823,03**	**2,90**	**0,18**	**13,79**
	Обед																
7/59 (2018 № 20/1)	Салат из свежих томатов с растительным маслом	100	1,01	0,00	6,06	6,06	4,79	76,75	14,70	18,53	24,44	0,84	0,00	125,02	3,30	0,06	23,03
6/65 (2004 № 168)	Суп-пюре из разных овощей с гренками	250	4,11	1,03	4,77	0,37	21,72	143,13	72,26	26,82	81,75	1,01	27,06	395,04	0,47	0,08	8,01
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	180	6,78	0,05	4,89	0,80	42,50	240,52	15,88	9,49	52,79	0,97	23,76	26,73	1,03	0,08	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	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'		**37,56**	**1,08**	**20,15**	**8,06**	**138,90**	**871,21**	**143,32**	**86,58**	**194,37**	**5,69**	**50,82**	**743,07**	**5,99**	**0,37**	**127,64**
	Итого за день		**63,43**	**23,14**	**41,56**	**12,93**	**223,68**	**1496,56**	**441,45**	**156,77**	**550,03**	**10,27**	**124,89**	**1566,10**	**8,89**	**0,55**	**141,43**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)		90,00	0,00	92,00	0,00	383,00	2720,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	900,00	0,00	1,60	70,00
	Выполнение, %		70,48	0,00	45,17	0,00	58,40	55,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	174,01	0,00	34,38	202,04
	Содержание, % от калорийности		13,00		36,00		50,00										
	Соотношение Б:Ж:У		1:1,2:3,9														
	Соотношение Са:Р		1:1,6														

Пятница, первая неделя

Завтрак

7/51 (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	250	10,61	6,12	13,17	2,27	41,32	321,18	272,40	74,25	294,99	1,57	74,60	82,86	0,68	0,22	1,11
12/2	Соус из малины	40	0,19	0,00	0,12	0,12	12,26	48,19	9,88	4,93	8,98	0,30	0,00	7,79	0,14	0,00	2,36
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'		**18,48**	**11,05**	**26,23**	**2,78**	**88,85**	**653,35**	**478,10**	**102,56**	**463,90**	**3,12**	**158,02**	**190,05**	**1,49**	**0,30**	**3,83**

Обед

7/26	Закуска витаминка (с огурцом)	100	1,64	0,00	7,94	7,94	12,11	121,51	47,29	16,34	35,43	0,66	0,00	4,79	3,63	0,03	38,86
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	120	20,19	19,42	8,01	2,12	6,16	176,19	30,47	34,48	205,78	0,97	37,23	416,40	2,65	0,19	0,90
	Картофель отварной с маслом	200	3,98	0,05	5,33	0,79	32,71	193,10	23,99	43,00	110,44	1,72	26,40	35,90	0,27	0,17	8,26
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	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'		**40,16**	**22,38**	**29,85**	**14,85**	**119,21**	**887,50**	**160,56**	**153,00**	**522,79**	**7,45**	**81,99**	**870,61**	**9,12**	**0,69**	**53,36**
	Итого за день		**58,64**	**33,44**	**56,08**	**17,63**	**208,06**	**1540,86**	**638,67**	**255,56**	**986,69**	**10,57**	**240,01**	**1060,66**	**10,62**	**0,99**	**57,19**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)		90,00	0,00	92,00	0,00	383,00	2720,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	900,00	0,00	1,60	70,00
	Выполнение, %		65,16	0,00	60,96	0,00	54,32	56,65	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	117,85	0,00	61,88	81,70
	Содержание, % от калорийности		16,00		34,00		51,00										
	Соотношение Б:Ж:У		1:1:3,4														
	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	250	11,29	5,83	12,22	1,57	49,15	348,47	254,62	65,37	277,72	1,53	72,60	82,11	0,23	0,24	1,06
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	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
-	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'		**20,32**	**11,08**	**25,47**	**2,56**	**102,92**	**708,78**	**468,78**	**109,14**	**478,54**	**3,72**	**149,28**	**178,23**	**1,19**	**0,34**	**2,50**
Обед																	
7/19	Салат из моркови, сахара и изюма	100	1,34	0,00	3,03	3,03	19,97	104,92	24,26	33,94	49,18	0,64	0,00	1860,00	1,69	0,05	4,47
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
9/7	Плов из птицы	250	25,59	16,21	10,62	8,98	55,08	417,39	31,71	59,98	256,92	2,19	31,03	356,50	4,54	0,11	2,00
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
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,31	0,00	0,33	0,33	23,45	111,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб ржаной витаминизированный	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	10,50	14,10	47,40	1,17	0,00	0,30	0,42	0,05	0,00
	Итого за 'Обед'		**38,99**	**20,10**	**25,02**	**16,58**	**142,75**	**936,86**	**94,02**	**124,79**	**416,13**	**5,13**	**59,49**	**2700,02**	**9,38**	**0,26**	**7,46**
	Итого за день		**59,31**	**31,18**	**50,49**	**19,14**	**245,67**	**1645,64**	**562,80**	**233,93**	**894,67**	**8,85**	**208,77**	**2878,25**	**10,57**	**0,60**	**9,96**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)		90,00	0,00	92,00	0,00	383,00	2720,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	900,00	0,00	1,60	70,00
	Выполнение, %		65,90	0,00	54,88	0,00	64,14	60,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	319,81	0,00	37,50	14,23
	Содержание, % от калорийности		15,00		29,00		56,00										
	Соотношение Б:Ж:У		1,2:1:4,3														
	Соотношение Са:Р		1:1,3														

Вторник, вторая неделя

Завтрак

4/54 (2004 № 342)	Омлет с сыром	200	23,47	23,47	27,95	4,75	3,28	359,60	325,29	29,42	370,34	3,38	397,01	439,64	3,15	0,10	0,43
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	40	3,08	0,00	1,20	1,20	21,32	107,81	8,80	13,20	34,00	0,80	0,00	0,00	0,68	0,06	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'		**28,57**	**23,47**	**29,95**	**6,76**	**61,77**	**622,50**	**362,28**	**63,72**	**450,24**	**7,86**	**397,01**	**446,34**	**4,37**	**0,24**	**13,43**
	Обед																
40/1	Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом	100	2,60	1,29	7,26	5,96	8,54	105,10	81,38	20,98	65,42	1,21	10,29	13,77	2,75	0,01	1,87
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	100	14,07	12,98	21,09	2,36	6,80	272,22	14,49	25,06	146,12	1,99	0,00	0,00	1,92	0,33	0,12
5/54 (2004 № 516)	Макаронные изделия отварные	180	6,78	0,05	4,89	0,80	42,50	240,52	15,88	9,49	52,79	0,97	23,76	26,73	1,03	0,08	0,00
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
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'		**31,97**	**17,52**	**45,51**	**17,27**	**111,60**	**967,52**	**182,28**	**96,30**	**379,76**	**6,42**	**51,11**	**538,99**	**10,36**	**0,53**	**15,95**
	Итого за день		**60,53**	**40,99**	**75,46**	**24,03**	**173,37**	**1590,03**	**544,57**	**160,02**	**829,99**	**14,28**	**448,12**	**985,33**	**14,73**	**0,77**	**29,38**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)		90,00	0,00	92,00	0,00	383,00	2720,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	900,00	0,00	1,60	70,00
	Выполнение, %		67,26	0,00	82,02	0,00	45,27	58,46	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	109,48	0,00	48,13	41,97
	Содержание, % от калорийности		16,00		44,00		41,00										
	Соотношение Б:Ж:У		1:1,2:2,6														
	Соотношение Са:Р		1:1,5														

Среда, вторая неделя

	Завтрак																
1/55 (2004 № 3)	Бутерброд с сыром и маслом 20/15/15 г	50	5,02	3,53	15,15	0,16	10,34	198,73	136,81	7,89	90,65	0,39	97,02	110,70	0,45	0,03	0,10
15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	250	7,46	2,94	6,58	0,65	42,09	251,38	144,01	34,05	229,22	0,91	24,00	44,50	0,80	0,13	0,52
12/2	Соус из малины	40	0,19	0,00	0,12	0,12	12,26	48,19	9,88	4,93	8,98	0,30	0,00	7,79	0,14	0,00	2,36
11/51 (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	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'		**17,63**	**9,37**	**24,81**	**1,76**	**97,23**	**666,55**	**408,33**	**83,24**	**461,54**	**3,28**	**133,02**	**185,31**	**1,68**	**0,23**	**3,50**
	Обед																
7/13	Салат из белокочанной капусты с кукурузой и растительным маслом	100	1,67	0,00	6,01	6,01	9,69	95,93	37,17	11,87	23,27	0,46	0,00	2,25	2,72	0,02	33,08
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	250	28,30	20,16	12,29	10,24	21,99	309,32	39,36	55,44	244,24	2,77	44,00	371,12	5,00	0,21	11,35
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	50	3,31	0,00	0,33	0,33	23,45	111,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб ржаной витаминизированный	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	10,50	14,10	47,40	1,17	0,00	0,30	0,42	0,05	0,00
	Итого за 'Обед'		**40,74**	**23,37**	**29,76**	**24,99**	**97,56**	**804,80**	**137,51**	**131,25**	**395,83**	**7,86**	**51,32**	**809,63**	**12,55**	**0,34**	**52,65**
	Итого за день		**58,36**	**32,74**	**54,57**	**26,75**	**194,79**	**1471,34**	**545,85**	**214,49**	**857,38**	**11,15**	**184,34**	**994,93**	**14,23**	**0,57**	**56,16**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)		90,00	0,00	92,00	0,00	383,00	2720,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	900,00	0,00	1,60	70,00
	Выполнение, %		64,84	0,00	59,32	0,00	50,86	54,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	110,55	0,00	35,63	80,23
	Содержание, % от калорийности		16,00		34,00		49,00										
	Соотношение Б:Ж:У		1,1:1:3,3														
	Соотношение Са:Р		1:1,6														

Четверг, вторая неделя

	Завтрак																
3/11 (2018 № 13/5)	Запеканка (сырники) из творога с морковью	150	19,93	19,90	17,10	3,10	17,99	305,90	176,03	35,09	241,66	0,82	61,47	802,43	1,90	0,06	0,49
-	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	40	3,08	0,00	1,20	1,20	21,32	107,81	8,80	13,20	34,00	0,80	0,00	0,00	0,68	0,06	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'		**23,83**	**19,90**	**18,86**	**4,87**	**87,93**	**605,58**	**210,23**	**62,09**	**292,66**	**4,91**	**61,47**	**808,93**	**2,84**	**0,16**	**13,64**
	Обед																
7/63 (2018 № 19/1)	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100	0,74	0,00	5,97	5,97	3,22	67,54	22,99	13,00	39,18	0,57	0,00	9,40	2,73	0,03	9,21
6/70 (2004 № 132)	Рассольник Ленинградский со сметаной	250	5,55	3,05	12,08	8,04	17,95	199,79	36,63	29,91	93,98	1,38	16,71	420,37	4,26	0,09	6,07
8/23	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	180	5,48	0,04	4,62	1,43	28,61	170,68	11,21	83,88	123,79	2,89	18,00	21,13	0,40	0,16	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'		**32,47**	**17,19**	**37,94**	**18,86**	**110,65**	**887,56**	**107,81**	**160,87**	**426,83**	**7,87**	**49,11**	**709,19**	**10,57**	**0,59**	**111,72**
	Итого за день		**56,30**	**37,09**	**56,80**	**23,74**	**198,58**	**1493,14**	**318,03**	**222,96**	**719,49**	**12,78**	**110,58**	**1518,12**	**13,41**	**0,75**	**125,36**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)		90,00	0,00	92,00	0,00	383,00	2720,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	900,00	0,00	1,60	70,00
	Выполнение, %		62,56	0.00	61,74	0,00	51,85	54,89	0.00	0,00	0,00	0,00	0,00	168,68	0,00	46,88	179,09
	Содержание, % от калорийности		16,00		36,00		49,00										
	Соотношение Б:Ж:У		1:1:3,2														
	Соотношение Са:Р		1:2,3														

Пятница, вторая неделя

Завтрак																	
1/55 (2004 № 3)	Бутерброд с сыром и маслом 20/15/15 г	50	5,02	3,53	15,15	0,16	10,34	198,73	136,81	7,89	90,65	0,39	97,02	110,70	0,45	0,03	0,10
2/62 (2004 № 311)	Каша жидкая геркулесовая с маслом	250	10,61	6,12	13,17	2,27	41,32	321,18	272,40	74,25	294,99	1,57	74,60	82,86	0,68	0,22	1,11
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
11/59 (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'		**18,57**	**11,09**	**29,79**	**2,66**	**87,61**	**681,10**	**473,42**	**98,85**	**459,84**	**3,00**	**177,62**	**204,76**	**1,70**	**0,30**	**2,33**
Обед																	
7/59 (2018 № 20/1)	Салат из свежих томатов с растительным маслом	100	1,01	0,00	6,06	6,06	4,79	76,75	14,70	18,53	24,44	0,84	0,00	125,02	3,30	0,06	23,03
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	180	3,94	0,90	5,11	0,56	27,50	170,20	55,83	39,29	117,14	1,44	29,77	37,99	0,21	0,16	10,99
11/15	Кисель витаминизированный "Витошка"	200	0,00	0,00	0,00	0,00	18,63	71,53	0,15	0,00	0,00	0,01	78,00	0,00	0,00	0,15	4,82
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,64	0,00	0,26	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'		**38,69**	**3,81**	**23,04**	**10,32**	**107,80**	**783,39**	**139,75**	**125,28**	**279,83**	**6,87**	**126,13**	**575,01**	**5,78**	**0,73**	**44,38**
	Итого за день		**57,26**	**14,90**	**52,83**	**12,98**	**195,41**	**1464,49**	**613,17**	**224,13**	**739,67**	**9,87**	**303,75**	**779,77**	**7,48**	**1,03**	**46,71**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)		90,00	0,00	92,00	0,00	383,00	2720,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	900,00	0,00	1,60	70,00
	Выполнение, %		63,62	0,00	57,42	0,00	51,02	53,84	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	86,64	0,00	64,38	66,73
	Содержание, % от калорийности		15,00		32,00		53,00										
	Соотношение Б:Ж:У		1,1:1:3,7														
	Соотношение Са:Р		1:1,5														
	Итого за период		**573,10**	**312,63**	**591,99**	**201,94**	**2023,84**	**15419,13**	**5336,04**	**2098,05**	**8078,43**	**111,66**	**2403,24**	**16466,97**	**118,31**	**7,29**	**570,67**
	Среднее за период		**57,31**	**31,26**	**59,20**	**20,19**	**202,38**	**1541,91**	**533,60**	**209,81**	**807,84**	**11,17**	**240,32**	**1646,70**	**11,83**	**0,73**	**57,07**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)		90,00	0,00	92,00	0,00	383,00	2720,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	900,00	0,00	1,60	70,00
	Выполнение, %		63,68	0,00	64,35	0,00	52,84	56,69	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	182,97	0,00	45,56	81,52
	Содержание, % от калорийности		14,87		34,55		49,58										