Утверждаю

Директор ООО "Комфорт"

Поматилов С.С. _____

Согласовано

Директор МАОУ СОШ № 16

_____ Тимошкина А.С.

Примерное 2-х разовое меню для детей с сахарным диабетом, на 10 дней для общеобразовательных учреждений города Екатеринбурга (все районы города) в 2024-2025 году

(возрастная группа с 12 лет и старше)

Период действия меню: со 02.09.2024 по 31.12.2024

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ 2-х разового питания для детей от 12 лет и старше, с сахарным диабетом

№	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																
4/57	Яйцо отварное	50	6,35	6,35	5,75	0,00	0,35	78,48	27,50	6,00	96,00	1,25	125,00	130,00	0,30	0,04	0,00
1/51	Бутерброд на батоне пшеничном витаминизированном 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
2/79	Каша молочная Дружба (греча, рис) без сахара	250	9,78	3,60	9,98	1,62	43,10	291,27	159,03	111,76	245,37	3,42	50,00	56,63	0,46	0,23	0,65
11/72 (2014 № 11.8)	Какао с молоком без сахара	200	4,03	2,84	3,19	0,74	6,87	68,88	122,61	33,49	114,16	1,16	20,00	22,15	0,02	0,04	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'		**26,46**	**16,28**	**30,76**	**2,76**	**68,94**	**643,66**	**451,77**	**168,54**	**576,31**	**6,99**	**272,42**	**297,18**	**1,46**	**0,38**	**1,27**
	Обед																
7/23	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
6/73	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	5,44	3,21	11,25	7,07	12,32	168,07	55,93	27,52	75,99	1,25	17,06	430,69	3,87	0,07	12,36
9\13	Филе куриное тушеное с овощами	120	27,17	19,36	11,80	9,83	21,07	296,95	37,89	53,22	234,47	2,66	42,24	356,28	4,80	0,20	10,90
5/54	Макаронные изделия отварные	180	6,73	0,00	7,29	7,29	42,44	261,71	14,60	9,49	51,31	0,96	0,00	0,00	3,98	0,08	0,00
11/73	Отвар из смеси красных ягод без сахара	200	0,14	0,00	0,10	0,10	11,00	83,96	5,43	1,33	2,98	0,14	0,00	1,60	0,20	0,00	1,20
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,68	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04	0,00
-	Хлеб ржаной витаминизированный	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'		**42,86**	**22,57**	**36,89**	**30,74**	**106,73**	**955,59**	**150,84**	**123,36**	**467,13**	**7,14**	**59,30**	**798,37**	**16,14**	**0,46**	**33,67**
	Итого за день		**69,32**	**38,85**	**67,65**	**33,50**	**175,67**	**1599,25**	**602,61**	**291,90**	**1043,44**	**14,13**	**331,72**	**1095,55**	**17,60**	**0,84**	**34,94**
	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, %		77,02	0,00	73,53	0,00	45,87	58,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	121,73	0,00	52,50	49,91
	Содержание, % от калорийности		18,00		45,00		37,00										
	Соотношение Б:Ж:У		1:1,1:2,1														
	Соотношение Ca:P		1:1,4														

Вторник, первая неделя

Завтрак

1/51	Бутерброд на батоне пшеничном витаминизированном 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
7/52	Горошек зеленый	80	2,43	0,00	3,29	3,29	8,94	67,36	15,68	16,46	48,67	0,55	0,00	40,00	1,57	0,09	7,84
4/56	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
11/75 (2018 № 27/10)	Чай без сахара	200	0,08	0,00	0,02	0,02	0,06	0,64	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	0,08	0,00
	Итого за 'Завтрак'		**28,52**	**21,88**	**42,37**	**7,56**	**40,72**	**646,42**	**326,49**	**68,14**	**484,51**	**5,61**	**446,93**	**537,51**	**5,10**	**0,30**	**8,47**

Обед

7/40	Салат из моркови, без сахара с изюмом	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
6/70	Рассольник Ленинградский со сметаной	250	5,55	3,05	12,08	8,04	17,95	199,79	36,63	29,91	93,98	1,38	16,71	420,37	4,26	0,09	6,07
8/35	Жаркое по домашнему со свининой	250	18,23	14,30	32,89	8,07	88,00	533,84	33,15	58,28	216,41	2,66	0,00	753,75	4,02	0,40	15,35
11/66 (МР 2.4.0162-19 2.4 № 11.10а)	Чай с лимоном без сахара	200	0,26	0,00	0,06	0,06	0,48	4,15	2,72	0,80	1,43	0,04	0,00	0,14	0,01	0,00	1,12
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,30	0,00	0,60	0,60	20,85	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
-	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'		**30,66**	**17,35**	**49,02**	**20,16**	**159,76**	**997,40**	**124,76**	**160,53**	**487,40**	**7,84**	**16,71**	**3035,06**	**11,10**	**0,68**	**27,01**
	Итого за день		**59,18**	**39,23**	**91,39**	**27,72**	**200,48**	**1643,81**	**451,25**	**228,67**	**971,91**	**13,45**	**463,64**	**3572,57**	**16,20**	**0,98**	**35,48**
	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, %		65,76	0,00	99,34	0,00	52,34	60,43	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	396,95	0,00	61,25	50,69
	Содержание, % от калорийности		12,00		41,00		48,00										
	Соотношение Б:Ж:У		1:1,5:4,1														
	Соотношение Са:Р		1:1,6														

Среда, первая неделя

	Завтрак																
./51	Бутерброд на батоне пшеничном витаминизированном 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
4/57	Яйцо отварное	50	6,35	6,35	5,75	0,00	0,35	78,48	27,50	6,00	96,00	1,25	125,00	130,00	0,30	0,04	0,00
2/68 (МР 2.4.0162-19 2.4.)	Каша ячневая молочная с маслом без сахара	250	7,78	2,88	7,33	0,64	39,36	249,09	158,60	37,18	245,03	1,00	40,00	44,50	0,80	0,15	0,52
11/59	Кофейный напиток без сахара	200	2,74	2,90	2,20	0,00	4,89	49,72	105,60	12,18	78,30	0,09	12,00	22,00	0,00	0,03	0,52
.	Хлеб ржаной витаминизированный	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14,00	18,80	63,20	1,56	0,00	0,40	0,56	0,08	0,00
	Итого за 'Завтрак'		**24,49**	**15,62**	**27,36**	**1,28**	**71,56**	**621,00**	**441,33**	**82,05**	**571,71**	**4,28**	**254,42**	**285,10**	**2,06**	**0,33**	**1,14**
	Обед																
7/88	Салат из белокочанной капусты с яблоками, морковью и растительным маслом без сахара	100	1,40	0,00	6,00	6,00	7,70	94,00	40,50	33,52	48,61	0,70	0,00	1800,00	2,56	0,05	34,70
5/57 (2004 № 139)	Суп картофельный с бобовыми	250	12,44	2,91	7,77	3,20	25,16	208,00	43,14	39,60	106,65	2,47	18,36	411,80	1,99	0,22	5,10
9/17	Плов из птицы (бедро куриное) с куркумой	250	19,44	19,44	23,37	8,98	55,36	508,50	37,71	59,98	256,92	2,19	31,03	356,50	4,54	0,14	2,00
11/74	Чай "Каркаде" без сахара	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	3,30	0,00	0,60	0,60	20,85	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
-	Хлеб ржаной витаминизированный	50	3,30	0,00	0,60	0,60	20,85	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
	Итого за 'Обед'		**40,06**	**22,35**	**38,38**	**19,43**	**143,67**	**1057,02**	**156,75**	**180,10**	**570,18**	**9,30**	**49,39**	**2569,30**	**10,49**	**0,59**	**41,80**
	Итого за день		**64,55**	**37,97**	**65,74**	**20,71**	**215,23**	**1678,02**	**598,08**	**262,15**	**1141,89**	**13,58**	**303,81**	**2854,40**	**12,55**	**0,92**	**42,94**
	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, %		71,72	0,00	71,46	0,00	56,20	61,69	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	317,16	0,00	57,50	61,34
	Содержание, % от калорийности		12,00		36,00		52,00										
	Соотношение Б:Ж:У		1:1,4:4,4														
	Соотношение Са:Р		1:1,4														

Четверг, первая неделя

Завтрак

9/10	Фрикасе из филе грудки в сметанном соусе	120	22,00	17,00	6,48	4,00	4,32	162,17	34,57	19,68	125,93	1,26	22,68	295,08	2,66	0,05	1,07
5\73	Каша рисовая рассыпчатая	180	3,10	0,04	4,30	0,70	25,00	145,00	18,00	33,10	83,10	1,29	19,90	27,10	0,20	0,13	6,22
11/66 (МР 2.4.0162-19 2.4	Чай с лимоном без сахара	200	0,26	0,00	0,06	0,06	0,48	55,61	2,72	0,80	1,43	0,04	0,00	0,14	0,01	0,00	1,12
-	Батон пшеничный витаминизированный	20	1,54	0,00	0,60	0,60	10,66	53,90	4,40	6,60	17,00	0,40	0,00	0,00	0,34	0,03	0,00
-	Хлеб ржаной витаминизированный	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14,00	18,80	63,20	1,56	0,00	0,40	0,56	0,08	0,00
-	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'		**30,06**	**17,04**	**12,44**	**6,36**	**72,22**	**557,32**	**94,49**	**90,68**	**304,96**	**7,41**	**42,58**	**329,22**	**4,03**	**0,33**	**21,41**

Обед

7/59	Салат из свежих томатов с растительным маслом	100	1,00	1,00	6,10	6,10	3,50	77,00	14,70	18,50	52,23	1,10	0,00	1508,85	3,73	0,05	23,00
6/3	Борщ с морской капустой	250	5,31	3,21	10,73	8,00	16,16	176,44	50,08	49,84	80,93	3,42	7,32	435,96	4,42	0,05	8,23
8/26	Тефтели мясные (говядина, свинина) с отрубями	100	14,07	11,68	18,98	2,12	20,00	321,00	13,04	22,55	131,51	1,79	0,00	0,00	1,73	0,30	0,11
5/58	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
11/68 (МР 2.4.0162-19 2.4. № 11.14)	Отвар шиповника без сахара	200	0,65	0,00	0,27	0,27	12,03	46,50	10,80	3,06	3,06	0,54	0,00	163,40	0,76	0,01	40,00
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,30	0,00	0,60	0,60	20,85	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
-	Хлеб ржаной витаминизированный	50	3,30	0,00	0,60	0,60	20,85	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
	Итого за 'Обед'		**31,57**	**16,79**	**42,39**	**18,25**	**120,89**	**984,52**	**179,45**	**180,24**	**542,87**	**12,19**	**37,09**	**2147,20**	**12,25**	**0,75**	**82,33**
	Итого за день		**61,63**	**33,83**	**54,83**	**24,61**	**193,11**	**1541,84**	**273,94**	**270,92**	**847,83**	**19,60**	**79,67**	**2476,42**	**16,28**	**1,08**	**103,74**
	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, %		68,48	0,00	59,60	0,00	50,42	56,69	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	275,16	0,00	67,50	148,20
	Содержание, % от калорийности		17,00		28,00		55,00										
	Соотношение Б:Ж:У		1,4:1:4,5														
	Соотношение Са:Р		1:1,5														

Пятница, первая неделя

	Завтрак																
./51	Бутерброд на батоне пшеничном витаминизированном 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
4/57	Яйцо отварное	50	6,35	6,35	5,75	0,00	0,35	78,48	27,50	6,00	96,00	1,25	125,00	130,00	0,30	0,04	0,00
2/66 (МР 2.4.0162-19. 2.4.)	Каша жидкая геркулесовая с маслом без сахара	250	7,83	3,33	10,77	2,27	29,37	242,74	158,11	61,22	212,96	1,46	55,00	61,30	0,68	0,18	0,60
11/72 (2014 № 11.8)	Какао с молоком без сахара	200	4,03	2,84	3,19	0,74	6,87	68,88	122,61	33,49	114,16	1,16	20,00	22,15	0,02	0,04	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'		**24,51**	**16,01**	**31,55**	**3,41**	**55,21**	**595,13**	**450,85**	**118,00**	**543,90**	**5,03**	**277,42**	**301,85**	**1,68**	**0,33**	**1,22**
	Обед																
7/89	Салат "Свежесть" (морковь, огурец св., кукуруза конс., капуста св., масло раст.) без сахара	100	1,01	0,00	6,01	6,01	9,40	91,97	22,31	21,02	41,78	0,88	0	1501,85	2,98	0,04	2,96
6/1	Уха из минтая	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
8/55	Гуляш из свинины	100	13,90	13,22	12,52	3,04	22,30	266,91	12,82	17,37	114,33	1,95	0,00	16,00	2,19	0,07	0,92
5/74	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	3,58	0,05	4,80	0,71	29,44	173,79	21,59	38,70	99,39	1,54	23,76	32,31	0,25	0,16	7,44
11/75	Чай с малиной без сахара	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	50	3,30	0,00	0,60	0,60	20,85	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
-	Хлеб ржаной витаминизированный	50	3,30	0,00	0,60	0,60	20,85	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
	Итого за 'Обед'		**31,86**	**17,16**	**35,22**	**14,85**	**130,46**	**955,08**	**120,54**	**141,63**	**477,42**	**9,43**	**52,22**	**2035,70**	**9,57**	**0,50**	**12,71**
	Итого за день		**56,37**	**33,17**	**66,77**	**18,26**	**185,67**	**1550,22**	**571,39**	**259,63**	**1021,32**	**14,46**	**329,64**	**2337,55**	**11,25**	**0,83**	**13,93**
	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, %		62,63	0,00	72,58	0,00	48,48	56,99	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	259,73	0,00	51,88	19,90
	Содержание, % от калорийности		15,00		31,00		54,00										
	Соотношение Б:Ж:У		1,1:1:4														
	Соотношение Са:Р		1:1,5														

Понедельник, вторая неделя

Завтрак

1/51	Бутерброд на батоне пшеничном витаминизированном 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
2/76	Каша жидкая рисовая с маслом без сахара	250	5,75	3,19	8,74	0,37	32,43	231,08	136,37	32,56	147,03	0,51	54,00	60,20	0,23	0,06	0,57
11/72 (2014 № 11.8)	Какао с молоком без сахара	200	4,03	2,84	3,19	0,74	6,87	68,88	122,61	33,49	114,16	1,16	20,00	22,15	0,02	0,04	0,52
-	Батон пшеничный витаминизированный	20	1,54	0,00	0,60	0,60	10,66	53,90	4,40	6,60	17,00	0,40	0,00	0,00	0,34	0,03	0,00
-	Хлеб ржаной витаминизированный	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14,00	18,80	63,20	1,56	0,00	0,40	0,56	0,08	0,00
	Итого за 'Завтрак'		**18,94**	**9,52**	**24,61**	**2,35**	**76,92**	**597,57**	**413,01**	**99,34**	**430,57**	**4,01**	**151,42**	**170,95**	**1,55**	**0,24**	**1,19**

Обед

7/53	Салат из свежих огурцов и томатов с растительным маслом	100	0,88	0,00	6,01	6,01	4,01	72,15	18,85	15,76	31,80	0,70	0,00	67,21	3,01	0,03	16,13
6/3	Борщ с морской капустой	250	5,31	3,21	10,73	8,00	16,16	176,44	50,08	49,84	80,93	3,42	7,32	435,96	4,42	0,05	8,23
9/60	Птица тушенная в соусе с овощами	250	28,30	20,16	12,29	10,24	43,00	370,00	39,36	55,44	244,24	2,77	44,00	371,12	5,00	0,21	16,25
11/74	Чай "Каркаде" без сахара	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	3,30	0,00	0,60	0,60	20,85	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
-	Хлеб ржаной витаминизированный	50	3,30	0,00	0,60	0,60	20,85	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
	Итого за 'Обед'		**41,27**	**23,37**	**30,27**	**25,50**	**118,62**	**821,00**	**143,69**	**168,04**	**514,97**	**10,83**	**51,32**	**875,29**	**13,83**	**0,47**	**40,61**
	Итого за день		**60,21**	**32,89**	**54,88**	**27,85**	**195,54**	**1418,57**	**556,70**	**267,38**	**945,54**	**14,84**	**202,74**	**1046,24**	**15,38**	**0,71**	**41,80**
	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, %		66,90	0,00	59,65	0,00	51,05	52,15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	116,25	0,00	44,38	59,71
	Содержание, % от калорийности		16,00		34,00		49,00										
	Соотношение Б:Ж:У		1,1:1:3,3														

Вторник, вторая неделя

	Завтрак																
Э\13	Филе куриное тушеное с овощами	120	27,17	19,36	11,80	9,83	21,47	296,95	37,78	53,22	234,46	2,66	42,24	356,28	4,80	0,17	10,89
5/54	Макаронные изделия отварные	180	6,73	0,00	7,29	7,29	42,44	261,71	14,60	9,49	51,31	0,96	0,00	0,00	3,98	0,08	0,00
11/75 (2018 № 27/10)	Чай без сахара	200	0,08	0,00	0,02	0,02	0,06	0,64	0,00	0,00	0,00	0,00	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
-	Батон пшеничный витаминизированный	20	1,54	0,00	0,60	0,60	10,66	53,90	4,40	6,60	17,00	0,40	0,00	0,00	0,34	0,03	0,00
-	Хлеб ржаной витаминизированный	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14,00	18,80	63,20	1,56	0,00	0,40	0,56	0,08	0,00
	Итого за 'Завтрак'		**38,68**	**19,36**	**20,71**	**18,74**	**106,39**	**753,84**	**91,58**	**99,81**	**380,27**	**8,44**	**42,24**	**363,18**	**9,94**	**0,40**	**23,89**
	Обед																
7/40	Салат из моркови, без сахара с изюмом	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
6/70	Рассольник Ленинградский со сметаной	250	5,55	3,05	12,08	8,04	17,95	199,79	36,63	29,91	93,98	1,38	16,71	420,37	4,26	0,09	6,07
10/5	Филе минтая тушенное с овощами	120	19,44	16,21	23,37	8,98	55,36	508,50	31,71	59,98	256,92	2,19	31,03	356,50	4,54	0,11	2,00
5/58	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
11/73	Отвар из смеси красных ягод без сахара	200	0,14	0,00	0,10	0,10	11,00	83,96	5,43	1,33	2,98	0,14	0,00	1,60	0,20	0,00	1,20
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,68	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04	0,00
-	Хлеб ржаной витаминизированный	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14,00	18,80	63,20	1,56	0,00	0,40	0,56	0,08	0,00
	Итого за 'Обед'		**34,70**	**20,16**	**47,39**	**24,41**	**146,52**	**1174,41**	**187,77**	**170,58**	**589,09**	**7,95**	**77,51**	**819,31**	**12,77**	**0,50**	**53,34**
	Итого за день		**73,38**	**39,52**	**68,10**	**43,15**	**252,91**	**1928,25**	**279,35**	**270,39**	**969,36**	**16,39**	**119,75**	**1182,49**	**22,71**	**0,90**	**77,23**
	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, %		81,53	0,00	74,02	0,00	66,03	70,89	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	131,39	0,00	56,25	110,33
	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	Бутерброд на батоне пшеничном витаминизированном 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
2/75 (МР 2.4.0162-19 2.4)	Каша пшенная молочная жидкая без сахара	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
11/59 (2004 № 692)	Кофейный напиток без сахара	200	2,74	2,90	2,20	0,00	4,89	49,72	105,60	12,18	78,30	0,09	12,00	22,00	0,00	0,03	0,52
-	Батон пшеничный витаминизированный	20	1,54	0,00	0,60	0,60	10,66	53,90	4,40	6,60	17,00	0,40	0,00	0,00	0,34	0,03	0,00
-	Хлеб ржаной витаминизированный	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14,00	18,80	63,20	1,56	0,00	0,40	0,56	0,08	0,00
	Итого за 'Завтрак'		**23,23**	**12,26**	**30,65**	**2,81**	**91,72**	**728,17**	**515,43**	**110,84**	**526,87**	**3,97**	**181,62**	**215,21**	**1,58**	**0,41**	**1,68**

Обед

7/22	Салат из картофеля с соленым огурцом и луком репчатым	100	1,31	0,00	4,00	4,00	7,64	69,94	41,22	13,53	24,63	0,48	0,00	30,00	1,90	0,01	24,15
6/73	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	5,44	3,21	11,25	7,07	12,32	168,07	55,93	27,52	75,99	1,25	17,06	430,69	3,87	0,07	12,36
8/81	Греча по-Царски с мясом и овощами (свинина б/к)	250	29,86	17,85	11,66	3,41	59,24	489,40	25,81	22,88	136,80	1,91	10,20	14,12	1,35	0,27	3,23
11/75 (2018 № 27/10)	Чай без сахара	200	0,08	0,00	0,02	0,02	0,06	0,64	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,30	0,00	0,60	0,60	20,85	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
-	Хлеб ржаной витаминизированный	50	3,30	0,00	0,60	0,60	20,85	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
	Итого за 'Обед'		**43,29**	**21,06**	**28,13**	**15,70**	**120,96**	**921,43**	**157,96**	**110,93**	**395,42**	**7,54**	**27,26**	**475,81**	**8,52**	**0,53**	**39,74**
	Итого за день		**66,52**	**33,32**	**58,78**	**18,51**	**212,68**	**1649,60**	**673,39**	**221,77**	**922,29**	**11,51**	**208,88**	**691,02**	**10,10**	**0,94**	**41,42**
	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, %		73,91	0,00	63,89	0,00	55,53	60,65	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	76,78	0,00	58,75	59,17
	Содержание, % от калорийности		13,00		33,00		54,00										
	Соотношение Б:Ж:У		1:1,2:4,3														
	Соотношение Са:Р		1:1,6														

Четверг, вторая неделя

Завтрак																	
3/10	Запеканка творожная без сахара	150	25,12	23,96	16,45	2,53	11,08	296,87	227,27	32,42	284,51	0,81	95,20	108,65	1,60	0,07	0,46
11/74	Чай "Каркаде" без сахара	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
-	Батон пшеничный витаминизированный	40	3,08	0,00	1,20	1,20	21,32	107,80	8,80	13,20	34,00	0,80	0,00	0,00	0,68	0,06	0,00
-	Хлеб ржаной витаминизированный	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14,00	18,80	63,20	1,56	0,00	0,40	0,56	0,08	0,00
	Итого за 'Завтрак'		**31,54**	**23,96**	**18,69**	**4,78**	**77,91**	**598,44**	**271,27**	**76,12**	**396,01**	**6,07**	**95,20**	**115,55**	**3,10**	**0,25**	**13,46**
Обед																	
7/34	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
5/63	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
8/26	Тефтели мясные (говядина, свинина) с отрубями	100	14,07	11,68	18,98	2,12	20,00	321,00	13,04	22,55	131,51	1,79	0,00	0,00	1,73	0,30	0,11
5/52	Картофель отварной с маслом	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
11/68 (МР 2.4.0162-19 2.4. № 11.14)	Отвар шиповника без сахара	200	0,65	0,00	0,27	0,27	12,03	46,50	10,80	3,06	3,06	0,54	0,00	163,40	0,76	0,01	40,00
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,68	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04	0,00
-	Хлеб ржаной витаминизированный	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'		**30,49**	**17,76**	**42,74**	**13,22**	**102,74**	**911,59**	**202,20**	**121,45**	**442,96**	**7,63**	**68,52**	**698,78**	**8,74**	**0,61**	**53,96**
	Итого за день		**62,03**	**41,72**	**61,43**	**18,00**	**180,65**	**1510,03**	**473,47**	**197,57**	**838,97**	**13,70**	**163,72**	**814,33**	**11,84**	**0,86**	**67,42**
	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, %		68,92	0,00	66,77	0,00	47,17	55,52	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	90,48	0,00	53,75	96,31
	Содержание, % от калорийности		15,00		36,00		49,00										
	Соотношение Б:Ж:У		1:1,1:3,4														
	Соотношение Са:Р		1:2,4														

Пятница, вторая неделя

Завтрак

1/51	Бутерброд на батоне пшеничном витаминизированном 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
4/57	Яйцо отварное	50	6,35	6,35	5,75	0,00	0,35	78,48	27,50	6,00	96,00	1,25	125,00	130,00	0,30	0,04	0,00
2/66 (МР 2.4.0162-19. 2.4.)	Каша жидкая геркулесовая с маслом без сахара	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
11/72 (2014 № 11.8)	Какао с молоком без сахара	200	4,03	2,84	3,19	0,74	6,87	68,88	122,61	33,49	114,16	1,16	20,00	22,15	0,02	0,04	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'		**27,29**	**18,80**	**33,95**	**3,41**	**67,16**	**673,57**	**565,14**	**131,03**	**625,93**	**5,14**	**297,02**	**323,41**	**1,68**	**0,37**	**1,73**

Обед

7/48	Салат из свежих овощей (морковь свежая, капуста б/к свежая, огурцы свежие, томаты свежие)	100	1,18	0,00	6,00	6,00	5,90	79,41	29,38	21,43	37,83	0,70	0,00	536,44	2,96	0,04	20,00
6/57 (2004 № 139)	Суп картофельный с бобовыми	250	12,44	2,91	7,77	3,20	25,16	208,00	43,14	39,60	106,65	2,47	18,36	411,80	1,99	0,22	5,10
9/17	Плов из птицы (бедро куриное) с куркумой	250	19,44	19,44	23,37	8,98	55,36	508,50	37,71	59,98	256,92	2,19	31,03	356,50	4,54	0,14	2,00
11/76	Кисель витаминизированный "Витошка" без сахара	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	50	3,30	0,00	0,60	0,60	20,85	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
-	Хлеб ржаной витаминизированный	50	3,30	0,00	0,60	0,60	20,85	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
	Итого за 'Обед'		**39,66**	**22,35**	**38,34**	**19,38**	**146,75**	**1060,82**	**145,38**	**168,01**	**559,40**	**9,27**	**127,39**	**1305,74**	**10,89**	**0,73**	**31,92**
	Итого за день		**66,95**	**41,15**	**72,29**	**22,79**	**213,91**	**1734,39**	**710,52**	**299,04**	**1185,33**	**14,41**	**424,41**	**1629,15**	**12,57**	**1,10**	**33,65**
	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, %		74,39	0,00	78,58	0,00	55,85	63,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	181,02	0,00	68,75	48,07
	Содержание, % от калорийности		16,00		32,00		51,00										
	Соотношение Б:Ж:У		1,1:1:3,6														
	Соотношение Са:Р		1:1,4														
	Итого за период		**640,14**	**185,12**	**661,86**	**120,72**	**2299,00**	**16515,29**	**2876,04**	**1369,28**	**5219,78**	**75,18**	**1348,49**	**11537,52**	**69,80**	**63,52**	**563,00**
	Среднее за период		**64,01**	**18,51**	**66,19**	**12,07**	**229,90**	**1651,53**	**287,60**	**136,93**	**521,98**	**7,52**	**134,85**	**1153,75**	**6,98**	**6,35**	**56,30**
	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	1,40	70,00
	Выполнение, %		71,13	0,00	71,94	0,00	60,03	60,72	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	128,19	0,00	453,71	80,43
	Содержание, % от калорийности		15,50		36,07		0,00										

*** Блюда (изделия) изготовлены с использованием йодированной соли**