Утверждаю

Директор ООО "Комфорт"

Поматилов С.С. _____

Согласовано

Директор МАОУ СОШ № 16

_____ Тимошкина А.С.

Примерное 2-х разовое меню 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: с 09.01.2025 по 31.05.2025

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

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, 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	Бутерброд с сыром и маслом сливочным 20/15/10 г (батон витаминизированный)	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
2/71	Каша молочная "Дружба" (греча, рис) с маслом сливочным	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
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	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'	**555**	**19,91**	**9,99**	**24,67**	**2,74**	**98,17**	**674,07**	**422,17**	**160,95**	**476,22**	**5,78**	**139,42**	**174,94**	**1,29**	**0,33**	**3,63**
	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
6/1	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	14,70	3,04	28,60	309,00	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
11/18	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	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'	**930**	**32,16**	**17,16**	**35,39**	**12,84**	**135,00**	**975,14**	**139,45**	**134,14**	**460,27**	**9,03**	**52,22**	**563,85**	**8,49**	**0,47**	**33,90**
	Итого за день		**52,07**	**27,15**	**60,06**	**15,58**	**233,17**	**1649,20**	**561,62**	**295,09**	**936,49**	**14,81**	**191,64**	**738,79**	**9,78**	**0,80**	**37,53**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)		54,00	0,00	55,20	0,00	229,80	1632,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	900,00	0,00	1,60	70,00
	Выполнение, %		96,43	0,00	108,80	0,00	101,47	101,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	82,09	0,00	50,00	53,61
	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

1/1	Бутерброд с сыром 20/10 г (батон витаминизированный)	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	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	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'	**580**	**24,17**	**20,66**	**30,83**	**4,58**	**52,08**	**573,57**	**279,54**	**52,26**	**391,10**	**7,11**	**394,99**	**444,41**	**3,38**	**0,21**	**13,60**
	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
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\31	Свинина тушенная в соусе	120	17,40	19,36	31,68	9,83	60,00	354,20	15,70	1,46	234,47	1,76	42,24	356,28	4,80	0,20	10,90
5/54	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	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
11/1	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	0,48	0,48	16,68	77,35	14,00	18,80	63,20	1,56	0,00	0,40	0,56	0,08	0,00
-	Хлеб ржаной витаминизированный	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'	**930**	**37,59**	**23,86**	**58,54**	**31,21**	**178,30**	**1127,75**	**201,04**	**98,38**	**556,57**	**8,44**	**69,59**	**803,14**	**16,72**	**0,52**	**26,33**
	Итого за день		**61,76**	**44,52**	**89,37**	**35,79**	**230,38**	**1701,31**	**480,58**	**150,64**	**947,67**	**15,55**	**464,58**	**1247,55**	**20,10**	**0,73**	**39,93**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)		54,00	0,00	55,20	0,00	229,80	1632,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	900,00	0,00	1,60	70,00
	Выполнение, %		114,37	0,00	161,90	0,00	100,25	104,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	138,62	0,00	45,63	57,04
	Содержание, % от калорийности		12,00		41,00		48,00										
	Соотношение Б:Ж:У		1:1,5:4,1														
	Соотношение Са:Р		1:1,6														
	Соотношение Б:Ж:У		1:1,4:4,4														
	Соотношение Са:Р		1:1,4														

Среда, первая неделя

Завтрак

1/51	Бутерброд с сыром и маслом сливчоным 20/15/10 г (батон витаминизированный)	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
2/57	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
11/59	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	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'	**575**	**16,66**	**7,88**	**19,88**	**1,41**	**97,96**	**622,23**	**356,72**	**71,76**	**429,73**	**3,23**	**107,42**	**151,89**	**1,90**	**0,25**	**3,24**

Обед

7/19	Салат из моркови, сахара и изюма, с растительным маслом	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	27,50	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
11/54	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	3,30	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'	**900**	**41,23**	**17,35**	**49,25**	**20,40**	**181,69**	**1087,54**	**131,90**	**169,86**	**518,91**	**8,66**	**16,71**	**3035,26**	**11,38**	**0,72**	**27,01**
	Итого за день		**57,89**	**25,23**	**69,13**	**21,81**	**279,65**	**1709,77**	**488,62**	**241,62**	**948,64**	**11,89**	**124,13**	**3187,15**	**13,28**	**0,97**	**30,25**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)		54,00	0,00	55,20	0,00	229,80	1632,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	900,00	0,00	1,60	70,00
	Выполнение, %		107,20	0,00	125,24	0,00	121,69	104,77	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	354,13	0,00	60,63	43,21
	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	17,65	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	173,80	18,00	33,10	83,10	1,29	19,90	27,10	0,20	0,13	6,22
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
-	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'	**690**	**30,04**	**17,04**	**12,43**	**6,36**	**99,14**	**586,12**	**94,63**	**90,61**	**304,87**	**7,45**	**42,58**	**329,22**	**4,03**	**0,33**	**21,41**
	Обед																
7/75	Салат из белокочанной капусты с яблоками, морковью и растительным маслом	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
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
8/26	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
11/53	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	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'	**930**	**32,12**	**15,79**	**42,35**	**18,21**	**149,23**	**1093,11**	**209,00**	**196,08**	**539,98**	**12,01**	**37,09**	**2471,03**	**11,23**	**0,75**	**150,03**
	Итого за день		**62,16**	**32,83**	**54,78**	**24,57**	**248,37**	**1679,23**	**303,63**	**286,69**	**844,85**	**19,46**	**79,67**	**2800,25**	**15,26**	**1,08**	**171,44**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)		54,00	0,00	55,20	0,00	229,80	1632,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	900,00	0,00	1,60	70,00
	Выполнение, %		115,11	0,00	99,24	0,00	108,08	102,89	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	311,14	0,00	67,50	244,91
	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																	
1/51	Бутерброд с сыром и маслом сливочным 20/15/10 г (батон витаминизированный)	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	Каша молочная жидкая геркулесовая с маслом сливочным	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
11/51	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	0,08	0,00
	Итого за 'Завтрак'	**575**	**22,06**	**12,51**	**28,10**	**3,63**	**104,73**	**742,65**	**542,54**	**132,84**	**557,44**	**4,71**	**164,02**	**201,37**	**1,79**	**0,36**	**4,09**
Обед																	
7/14	Салат из квашеной капусты с зеленью и маслом растительным	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
6/57 (2004 № 139)	Суп картофельный с бобовыми	250	12,44	2,91	7,77	3,20	55,16	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
11/17	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
-	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'	**900**	**39,81**	**22,35**	**37,36**	**18,41**	**182,00**	**1070,39**	**140,30**	**180,10**	**570,18**	**9,24**	**49,39**	**2569,30**	**10,49**	**0,59**	**11,51**
	Итого за день		**61,87**	**34,86**	**65,46**	**22,04**	**286,73**	**1813,04**	**682,84**	**312,94**	**1127,62**	**13,95**	**213,41**	**2770,67**	**12,28**	**0,95**	**15,60**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)		54,00	0,00	55,20	0,00	229,80	1632,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	900,00	0,00	1,60	70,00
	Выполнение, %		114,57	0,00	118,59	0,00	124,77	111,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	307,85	0,00	59,38	22,29
	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

1/55	Бутерброд с сыром и маслом сливочным 20/15/15 г (батон, витаминизированный)	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
2/61	Каша жидкая молочная рисовая с маслом сливочным	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	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	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'	**550**	**18,79**	**12,55**	**29,48**	**1,46**	**96,68**	**715,21**	**518,33**	**94,22**	**463,32**	**2,93**	**183,62**	**221,72**	**1,08**	**0,20**	**3,50**

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	15,50	3,41	59,24	489,40	25,81	22,88	136,80	1,91	10,20	14,12	1,35	0,27	3,23
11/56	Чай с сахаром	200	0,18	0,00	0,04	0,05	13,75	53,14	0,40	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	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'	**900**	**43,39**	**21,06**	**31,99**	**15,73**	**134,65**	**973,93**	**158,36**	**110,93**	**395,42**	**7,58**	**27,26**	**475,81**	**8,52**	**0,53**	**39,74**
	Итого за день		**62,18**	**33,61**	**61,47**	**17,19**	**247,56**	**1689,14**	**676,69**	**205,15**	**858,74**	**10,51**	**210,88**	**697,53**	**9,60**	**0,73**	**43,24**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)		54,00	0,00	55,20	0,00	229,80	1632,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	900,00	0,00	1,60	70,00
	Выполнение, %		115,15	0,00	111,36	0,00	107,73	103,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	77,50	0,00	45,63	61,77
	Содержание, % от калорийности		16,00		34,00		49,00										
	Соотношение Б:Ж:У		1,1:1:3,3														
	Соотношение Са:Р		1:1,6														

Вторник, вторая неделя

Завтрак

9\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 с маслом сливочным	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
11/56	Чай с сахаром	200	0,18	0,00	0,04	0,05	13,75	53,14	0,40	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	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	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'	**690**	**39,00**	**19,36**	**21,09**	**19,13**	**122,40**	**821,56**	**89,38**	**97,01**	**365,67**	**8,10**	**42,24**	**362,98**	**10,00**	**0,39**	**23,89**
	Обед																
7/19	Салат из моркови, сахара и изюма, с растительным маслом	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
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
11/1	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	0,24	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'	**910**	**34,37**	**20,16**	**44,41**	**21,43**	**167,44**	**1183,40**	**174,86**	**192,65**	**615,00**	**8,13**	**77,51**	**2677,06**	**11,74**	**0,53**	**24,73**
	Итого за день		**73,37**	**39,52**	**65,50**	**40,56**	**289,84**	**2004,95**	**264,24**	**289,66**	**980,67**	**16,23**	**119,75**	**3040,04**	**21,74**	**0,92**	**48,62**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)		54,00	0,00	55,20	0,00	229,80	1632,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	900,00	0,00	1,60	70,00
	Выполнение, %		135,87	0,00	118,66	0,00	126,13	122,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	337,78	0,00	57,50	69,46
	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

1/51	Бутерброд с сыром и маслом сливочным 20/15/10 г (батон, витаминизировнный)	45	3,84	2,35	10,15	0,16	10,28	148,51	92,51	6,17	64,68	0,33	64,68	73,80	0,37	0,03	0,07
2/60	Каша жидкая молочная пшенная с маслом сливочным	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	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
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
-	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'	**555**	**18,03**	**9,63**	**23,83**	**2,09**	**96,68**	**662,79**	**417,21**	**91,96**	**422,13**	**3,02**	**143,28**	**174,90**	**1,02**	**0,32**	**3,75**

Обед

7/75	Салат из белокочанной капусты с яблоками, морковью и растительным маслом	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
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	Птица (филе куриное) тушенная в соусе с овощами	250	28,30	20,16	15,00	10,24	56,00	466,00	39,36	55,44	244,24	2,77	44,00	371,12	5,00	0,21	16,25
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
-	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'	**900**	**41,79**	**23,37**	**32,97**	**25,49**	**135,31**	**982,96**	**165,34**	**185,80**	**531,78**	**10,83**	**51,32**	**2608,08**	**13,38**	**0,49**	**59,18**
	Итого за день		**59,82**	**33,00**	**56,80**	**27,58**	**231,99**	**1645,75**	**582,55**	**277,76**	**953,91**	**13,85**	**194,60**	**2782,98**	**14,40**	**0,81**	**62,93**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)		54,00	0,00	55,20	0,00	229,80	1632,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	900,00	0,00	1,60	70,00
	Выполнение, %		110,78	0,00	102,90	0,00	100,95	100,84	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	309,22	0,00	50,63	89,90
	Содержание, % от калорийности		13,00		34,00		53,00										
	Соотношение Б:Ж:У		1:1,2:4,1														
	Соотношение Са:Р		1:4,4														

Четверг, вторая неделя

Завтрак

3/11	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 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
-	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'	**550**	**25,87**	**22,06**	**21,41**	**4,87**	**84,79**	**625,34**	**298,13**	**70,19**	**355,66**	**4,58**	**74,07**	**823,03**	**2,90**	**0,18**	**13,79**
	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
6/63	Суп с макаронными изделиями	250	11,00	3,89	10,64	3,83	58,00	191,44	27,15	16,77	62,63	1,09	28,46	483,22	2,73	0,05	0,99
8/27	Плов со свининой и куркумой	250	17,14	19,44	31,70	8,98	47,23	542,22	37,71	59,98	256,92	2,19	31,03	356,50	4,54	0,14	2,00
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	0,48	0,48	16,68	77,35	14,00	18,80	63,20	1,56	0,00	0,40	0,56	0,08	0,00
-	Хлеб ржаной витаминизированный	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'	**880**	**36,02**	**24,62**	**50,56**	**19,73**	**165,76**	**1064,99**	**174,39**	**135,33**	**511,37**	**7,62**	**147,78**	**854,29**	**11,14**	**0,51**	**9,68**
	Итого за день		**61,89**	**46,68**	**71,97**	**24,60**	**250,55**	**1690,33**	**472,52**	**205,52**	**867,03**	**12,20**	**221,85**	**1677,32**	**14,04**	**0,69**	**23,47**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)		54,00	0,00	55,20	0,00	229,80	1632,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	900,00	0,00	1,60	70,00
	Выполнение, %		114,61	0,00	130,38	0,00	109,03	103,57	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	186,37	0,00	43,13	33,53
	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

1/55	Бутерброд с сыром и маслом сливочным 20/15/15 г (батон, витаминизированный)	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	Каша молочная жидкая геркулесовая с маслом сливочным	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
11/51	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'	**560**	**20,78**	**12,55**	**31,41**	**3,39**	**96,45**	**736,34**	**536,72**	**123,44**	**527,31**	**3,94**	**183,62**	**223,67**	**1,56**	**0,32**	**4,09**

Обед

7/14	Салат из квашеной капусты с зеленью и маслом растительным	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
6/57 (2004 № 139)	Суп картофельный с бобовыми	250	12,44	2,91	7,77	3,20	55,16	208,00	43,14	39,60	106,65	2,47	18,36	411,80	1,99	0,22	5,10
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
5/54	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	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
11/53	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	0,48	0,48	16,68	77,35	14,00	18,80	63,20	1,56	0,00	0,40	0,56	0,08	0,00
-	Хлеб ржаной витаминизированный	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'	**920**	**41,13**	**14,59**	**40,43**	**19,00**	**207,33**	**1210,22**	**140,88**	**151,34**	**484,07**	**10,13**	**18,36**	**2408,78**	**12,43**	**0,83**	**105,62**
	Итого за день		**61,91**	**27,14**	**71,84**	**22,39**	**303,78**	**1946,57**	**677,60**	**274,78**	**1011,38**	**14,07**	**201,98**	**2632,45**	**13,99**	**1,15**	**109,71**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)		54,00	0,00	55,20	0,00	229,80	1632,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	900,00	0,00	1,60	70,00
	Выполнение, %		114,65	0,00	130,14	0,00	132,19	119,27	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	292,49	0,00	71,88	156,73
	Содержание, % от калорийности		20,00		26,00		54,00										
	Соотношение Б:Ж:У		1,8:1:4,7														
	Соотношение Са:Р		1:2,5														
	Итого за период		**615,00**	**90,49**	**666,40**	**51,81**	**2526,09**	**17491,49**	**1487,65**	**630,88**	**2445,30**	**38,36**	**698,06**	**5284,64**	**31,11**	**111,30**	**505,99**
	Среднее за период		**61,50**	**9,05**	**66,64**	**5,18**	**252,61**	**1749,15**	**148,77**	**63,09**	**244,53**	**3,84**	**69,81**	**528,46**	**3,11**	**11,13**	**50,60**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)		54,00	0,00	55,20	0,00	229,80	1632,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	900,00	0,00	1,60	70,00
	Выполнение, %		113,89	0,00	120,72	0,00	109,93	107,18	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	58,72	0,00	695,63	72,28
	Содержание, % от калорийности		425,04		1013,75												