Утверждаю

Директор ООО «Комфорт»

Поматилов С.С. _____

Согласовано

Директор МАОУ СОШ №19

_____ Белова С.А.

Примерное 2-х разовое меню для детей с сахарным диабетом, на 10 дней для общеобразовательных учреждений Академического района в 2023-2024 учебном году

(возрастная группа с 7 до 11 лет)

Период действия меню: с 09.01.2023 по 31.12.2023

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ 2-х разового питания для детей от 7 до 11 лет, с сахарным диабетом

№	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																
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
2/76 (2004 № 311)	Каша жидкая рисовая с маслом без сахара	200	4,60	2,55	7,00	0,29	25,94	184,87	109,09	26,05	117,63	0,41	43,20	48,16	0,18	0,05	0,46
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	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'		**21,28**	**15,23**	**27,78**	**1,43**	**51,78**	**537,26**	**401,83**	**82,83**	**448,57**	**3,98**	**265,62**	**288,71**	**1,18**	**0,20**	**1,08**
	Обед																
7/80	Салат из отварной свеклы с солеными огурцами, яйцом 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	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
20/9	Печень куриная по строгановски	100	17,30	14,34	6,20	1,59	4,60	145,00	45,83	17,41	112,59	1,17	28,48	36,08	1,29	0,09	0,37
5/54	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	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
11/66 (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	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	30,00	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'		**33,64**	**17,59**	**26,85**	**14,65**	**86,30**	**714,88**	**149,32**	**77,71**	**293,95**	**4,95**	**65,34**	**491,36**	**8,50**	**0,27**	**15,78**
	Итого за день		**54,92**	**32,82**	**54,63**	**16,08**	**138,08**	**1252,13**	**551,15**	**160,54**	**742,52**	**8,93**	**330,96**	**780,07**	**9,68**	**0,47**	**16,86**
	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, %		71,32	0,00	69,15	0,00	41,22	53,28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	111,44	0,00	33,57	28,10
	Содержание, % от калорийности		19,00		38,00		44,00										
	Соотношение Б:Ж:У		1,1:1:2,7														
	Соотношение Ca:P		1:1,4														

Вторник, первая неделя

Завтрак

1/1	Бутерброд на батоне пшеничном витаминизированном 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
7/52	Горошек зеленый	50	1,52	0,00	2,06	2,06	5,59	42,10	9,80	10,29	30,42	0,34	0,00	25,00	0,98	0,05	4,90
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	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'		**25,07**	**20,66**	**32,35**	**6,09**	**28,90**	**499,88**	**268,14**	**50,85**	**407,22**	**4,55**	**394,99**	**462,91**	**4,10**	**0,22**	**5,50**

Обед

7/81	Салат "Свежесть" (морковь, огурец св., кукуруза конс., капуста св., масло раст.)	80	1,87	0,00	5,83	5,83	11,56	101,86	31,41	25,06	49,14	1,38	0,00	46,00	3,04	0,02	4,64
6/3	Борщ с морской капустой без сахара	250	5,31	3,21	10,73	8,00	13,23	165,29	50,00	49,84	80,93	3,41	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
11/66 (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	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	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'		**25,30**	**14,65**	**43,67**	**21,09**	**81,09**	**803,56**	**124,65**	**141,13**	**367,83**	**8,52**	**7,32**	**1085,50**	**11,24**	**0,46**	**23,27**
	Итого за день		**50,37**	**35,31**	**76,02**	**27,18**	**109,99**	**1303,44**	**392,79**	**191,98**	**775,05**	**13,07**	**402,31**	**1548,41**	**15,34**	**0,68**	**28,77**
	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	1,20	60,00
	Выполнение, %		65,42	0,00	96,23	0,00	32,83	55,47	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	221,20	0,00	56,67	47,95
	Содержание, % от калорийности		19,00		37,00		45,00										
	Соотношение Б:Ж:У		1,1:1:2,7														
	Соотношение Са:Р		1:1,4														

Среда, 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
2/68 (МР 2.4.0162-19 2.4.)	Каша ячневая молочная с маслом без сахара	220	6,85	2,54	6,45	0,56	34,64	219,20	139,56	32,72	215,62	0,88	35,20	39,16	0,70	0,13	0,46
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	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'		**18,50**	**8,87**	**21,72**	**1,94**	**68,47**	**531,79**	**411,80**	**92,90**	**482,16**	**3,98**	**132,62**	**149,91**	**1,68**	**0,27**	**1,08**
Обед																	
7/63	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	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	3,83	2,88	1,90	0,17	8,85	66,30	15,53	10,29	49,34	0,59	7,57	176,55	0,19	0,04	0,96
9/62	Суфле куриное	100	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
5/58	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
11/70 (2018 № 1/10)	Отвар из яблок и кураги без сахара	200	0,41	0,00	0,17	0,17	7,87	31,63	13,97	8,41	10,88	1,01	0,00	31,15	0,36	0,01	1,68
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной витаминизированный	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
	Итого за 'Обед'		**27,43**	**13,93**	**36,42**	**10,91**	**125,68**	**926,35**	**125,11**	**136,15**	**412,29**	**6,65**	**32,38**	**1915,92**	**6,91**	**0,55**	**16,59**
	Итого за день		**45,93**	**22,80**	**58,14**	**12,85**	**194,15**	**1458,13**	**536,91**	**229,05**	**894,45**	**10,63**	**165,00**	**2065,83**	**8,59**	**0,82**	**17,67**
	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, %		59,65	0,00	73,59	0,00	57,96	62,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	295,12	0,00	58,57	29,45
	Содержание, % от калорийности		12,00		34,00		55,00										
	Соотношение Б:Ж:У		1:1,3:4,6														
	Соотношение Са:Р		1:1,4														

Четверг, первая неделя

Завтрак

-	Сухофрукты порционно	40	0,74	0,00	0,21	0,24	20,58	81,62	23,94	30,17	24,55	0,89	0,00	3,40	0,61	0,00	0,41
3/10	Запеканка творожная без сахара	120	20,09	19,17	13,16	2,02	8,87	237,50	181,81	25,94	227,61	0,65	76,16	86,92	1,28	0,05	0,37
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
-	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	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	150	0,60	0,00	0,60	0,60	17,40	73,02	24,00	13,50	16,50	3,30	0,00	7,50	0,30	0,05	15,00
	Итого за 'Завтрак'		**24,37**	**19,17**	**14,83**	**3,72**	**65,91**	**485,36**	**241,15**	**85,61**	**317,26**	**6,02**	**76,16**	**98,02**	**2,81**	**0,17**	**15,78**
	Обед																
7/59	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	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 "Школьная" куриная	100	20,94	15,74	3,60	2,34	7,26	144,48	18,93	18,44	134,10	1,34	28,35	35,44	1,75	0,09	0,61
5/57	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
11/68 (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	0,13	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	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'		**32,93**	**16,77**	**17,84**	**12,18**	**77,78**	**583,24**	**210,28**	**109,38**	**342,23**	**5,71**	**55,41**	**951,45**	**8,07**	**0,32**	**94,99**
	Итого за день		**57,30**	**35,94**	**32,67**	**15,90**	**143,69**	**1068,59**	**451,43**	**194,99**	**659,49**	**11,73**	**131,57**	**1049,47**	**10,88**	**0,49**	**110,77**
	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	1,20	60,00
	Выполнение, %		74,42	0,00	41,35	0,00	42,89	45,47	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	149,92	0,00	40,83	184,62
	Содержание, % от калорийности		15,00		38,00		47,00										
	Соотношение Б:Ж:У		1:1,1:3														
	Соотношение Са:Р		1:1,7														

Пятница, 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
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	200	6,26	2,66	8,61	1,81	23,50	194,19	126,48	48,97	170,37	1,17	44,00	49,04	0,54	0,15	0,48
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
-	Хлеб ржаной	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'		**21,65**	**15,40**	**28,40**	**2,21**	**47,36**	**527,42**	**402,21**	**84,44**	**465,45**	**3,67**	**258,42**	**289,44**	**1,52**	**0,29**	**1,10**
Обед																	
7/65	Салат из припущенной моркови и яблок с растительным маслом баз сахара	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
6/57	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
8/29	Биточки из мяса говядины и куры	90	11,63	10,49	2,50	1,64	7,79	99,69	32,04	35,29	165,52	0,78	13,31	16,02	1,17	0,08	0,46
5/52	Ризотто с овощами	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
11/75 (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	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'		**28,54**	**13,44**	**20,80**	**11,96**	**94,04**	**664,57**	**122,49**	**145,56**	**428,38**	**6,20**	**51,47**	**1963,79**	**6,62**	**0,51**	**14,56**
	Итого за день		**50,19**	**28,84**	**49,20**	**14,17**	**141,40**	**1191,99**	**524,70**	**230,00**	**893,83**	**9,87**	**309,89**	**2253,23**	**8,14**	**0,80**	**15,66**
	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, %		65,18	0,00	62,28	0,00	42,21	50,72	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	321,89	0,00	57,14	26,10
	Содержание, % от калорийности		16,00		32,00		52,00										
	Соотношение Б:Ж:У		1,1:1:3,7														
	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	200	4,60	2,55	7,00	0,29	25,94	184,87	109,09	26,05	117,63	0,41	43,20	48,16	0,18	0,05	0,46
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	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
	Сухофрукты порционно	20	0,37	0,00	0,10	0,12	10,29	40,81	11,97	15,09	12,28	0,44	0,00	1,70	0,31	0,00	0,20
	Итого за 'Завтрак'		**16,62**	**8,88**	**22,37**	**1,79**	**70,06**	**538,26**	**393,30**	**101,32**	**396,45**	**3,95**	**140,62**	**160,61**	**1,47**	**0,19**	**1,28**

Обед

7/48	Салат из свежих овощей	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
6/3	Борщ с морской капустой без сахара	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\13	Филе куриное тушеное с овощами	100	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
43\3	Каша рисовая рассыпчатая	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
11/75 (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	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'		**37,62**	**19,38**	**30,13**	**22,35**	**101,53**	**813,02**	**143,31**	**154,73**	**440,97**	**8,86**	**62,32**	**761,98**	**11,35**	**0,44**	**49,97**
	Итого за день		**54,24**	**28,26**	**52,50**	**24,14**	**171,59**	**1351,29**	**536,61**	**256,05**	**837,42**	**12,81**	**202,94**	**922,59**	**12,82**	**0,63**	**51,25**
	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, %		70,44	0,00	66,46	0,00	51,22	57,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	131,80	0,00	45,00	85,42
	Содержание, % от калорийности		16,00		32,00		52,00										
	Соотношение Б:Ж:У		1,1:1:3,7														

Соотношение Са:Р 1:1,7

Вторник, вторая неделя

Завтрак

4/58 (2018 № 2/6-1)	Омлет безмолочный запеченный или паровой	200	17,96	19,11	19,65	0,00	1,04	252,60	77,32	15,85	253,04	3,30	241,80	421,50	0,97	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	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	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
-	Фрукт свежий	150	0,60	0,00	0,60	0,60	17,40	73,02	24,00	13,50	16,50	3,30	0,00	7,50	0,30	0,05	15,00
	Итого за 'Завтрак'		**22,92**	**19,11**	**21,37**	**1,73**	**59,53**	**510,01**	**120,12**	**54,75**	**349,74**	**8,60**	**241,80**	**429,40**	**2,17**	**0,23**	**15,00**

Обед

7/34	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	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	200	23,89	14,28	6,33	2,73	42,39	310,53	25,81	22,88	136,80	1,91	10,20	14,12	1,35	0,27	0,58
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	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'		**34,31**	**18,52**	**23,82**	**15,00**	**79,74**	**650,28**	**156,57**	**77,39**	**298,16**	**4,94**	**35,49**	**456,17**	**7,71**	**0,39**	**15,56**
	Итого за день		**57,23**	**37,63**	**45,19**	**16,73**	**139,27**	**1160,29**	**276,69**	**132,14**	**647,90**	**13,54**	**277,29**	**885,57**	**9,88**	**0,62**	**30,56**
	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, %		74,32	0,00	57,20	0,00	41,57	49,37	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	126,51	0,00	44,29	50,93
	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

1/51	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
-	Сухофрукты порционно	40	0,74	0,00	0,21	0,24	20,58	81,62	23,94	30,17	24,55	0,89	0,00	3,40	0,61	0,00	0,41
2/67 (МР 2.4.0162-19 2.4)	Каша жидкая пшеничная с маслом без сахара	200	2,91	2,44	6,90	0,00	8,07	104,65	108,51	14,65	79,85	0,15	42,40	47,28	0,06	0,03	3,58
11/72	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	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'		**13,98**	**8,77**	**22,14**	**1,38**	**54,14**	**460,18**	**397,69**	**95,60**	**339,34**	**3,36**	**139,82**	**161,23**	**1,37**	**0,14**	**4,61**

Обед

7/19	Салат из моркови, изюма, с растительным маслом без сахара	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	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
10/10	Суфле рыбка из минтая	100	15,55	12,97	18,69	7,18	44,29	406,80	25,37	47,98	205,53	1,76	24,82	285,20	3,63	0,09	1,60
5/58	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
11/65 (МР 2.4.0162-19 2.4 № 11.6а)	Отвар из смеси сухофруктов без сахара	200	1,02	0,00	0,06	0,06	13,40	50,43	31,04	19,95	27,16	0,62	0,00	116,60	1,10	0,02	0,32
-	Хлеб пшеничный	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'		**31,47**	**17,61**	**36,57**	**14,45**	**141,67**	**1002,68**	**156,50**	**153,99**	**463,89**	**5,96**	**78,09**	**2404,88**	**9,27**	**0,37**	**15,63**
	Итого за день		**45,45**	**26,38**	**58,71**	**15,83**	**195,81**	**1462,86**	**554,19**	**249,59**	**803,23**	**9,32**	**217,91**	**2566,11**	**10,64**	**0,51**	**20,24**
	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, %		59,03	0,00	74,32	0,00	58,45	62,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	366,59	0,00	36,43	33,73
	Содержание, % от калорийности		12,00		34,00		54,00										
	Соотношение Б:Ж:У		1:1,2:4,4														
	Соотношение Са:Р		1:1,5														

Четверг, вторая неделя

Завтрак

3/10	Запеканка творожная без сахара	120	20,09	19,17	13,16	2,02	8,87	237,50	181,81	25,94	227,61	0,65	76,16	86,92	1,28	0,05	0,37
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
-	Фрукт свежий	150	0,60	0,00	0,60	0,60	17,40	73,02	24,00	13,50	16,50	3,30	0,00	7,50	0,30	0,05	15,00
	Орехи	15	2,28	0,00	8,03	9,12	2,35	89,08	11,75	15,66	43,33	0,26	0,00	1,20	0,39	0,04	0,35
-	Хлеб ржаной	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'		**25,87**	**19,17**	**22,33**	**12,28**	**45,78**	**481,10**	**234,28**	**74,70**	**352,07**	**5,81**	**76,16**	**96,16**	**2,54**	**0,21**	**16,84**
	Обед																
7/53	Салат из свежих томатов и огурцов	80	0,96	0,00	2,98	2,98	5,29	50,97	9,37	10,42	25,92	0,38	0,00	5,94	1,39	0,04	1,56
6/70	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
8/26	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	Соус томатный без сахара	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
5/77	Макаронные изделия отварные с овощами	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
11/68 (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	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'		**27,31**	**14,16**	**36,89**	**13,45**	**93,01**	**800,38**	**84,92**	**79,78**	**316,13**	**5,50**	**33,17**	**594,12**	**8,75**	**0,52**	**46,92**
	Итого за день		**53,18**	**33,33**	**59,22**	**25,73**	**138,79**	**1281,48**	**319,20**	**154,48**	**668,20**	**11,31**	**109,33**	**690,28**	**11,29**	**0,73**	**63,76**
	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, %		69,06	0,00	74,96	0,00	41,43	54,53	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	98,61	0,00	52,14	106,27
	Содержание, % от калорийности		14,00		34,00		52,00										
	Соотношение Б:Ж:У		1:1,1:3,7														
	Соотношение Са:Р		1:2,6														

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	200	6,26	2,66	8,61	1,81	23,50	194,19	126,48	48,97	170,37	1,17	44,00	49,04	0,54	0,15	0,48
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
-	Хлеб ржаной	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'		**21,65**	**15,40**	**28,40**	**2,21**	**47,36**	**527,42**	**402,21**	**84,44**	**465,45**	**3,67**	**258,42**	**289,44**	**1,52**	**0,29**	**1,10**
	Обед																
7/82	Салат "Бурячок" (свекла, горошек конс., яблоки, лук зелёный, масло раст.)	80	1,28	0,00	3,99	3,99	7,78	70,18	33,84	11,40	23,53	0,45	0,00	0,00	1,84	0,02	20,67
6/57	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	Фрикаделька "Школьная" куриная	100	20,94	15,74	3,60	2,34	7,26	144,48	18,93	18,44	134,10	1,34	28,35	35,44	1,75	0,09	0,61
5/52	Картофель отварной с маслом	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
11/70 (2018 № 1/10)	Отвар из яблок и кураги без сахара	200	0,41	0,00	0,17	0,17	7,87	31,63	13,97	8,41	10,88	1,01	0,00	31,15	0,36	0,01	1,68
-	Хлеб пшеничный	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'		**37,43**	**19,40**	**20,16**	**10,53**	**86,71**	**663,78**	**163,41**	**119,99**	**404,38**	**7,25**	**71,52**	**510,25**	**6,40**	**0,51**	**37,05**
	Итого за день		**59,08**	**34,80**	**48,56**	**12,74**	**134,07**	**1191,21**	**565,62**	**204,43**	**869,83**	**10,92**	**329,94**	**799,69**	**7,92**	**0,80**	**38,15**
	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, %		76,73	0,00	61,47	0,00	40,02	50,69	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	114,24	0,00	57,14	63,58
	Содержание, % от калорийности		17,00		31,00		52,00										
	Соотношение Б:Ж:У		1,2:1:3,8														
	Соотношение Са:Р		1:1,4														
	Итого за период		**484,62**	**192,89**	**486,27**	**112,20**	**1640,03**	**12720,49**	**2777,27**	**1282,15**	**4850,49**	**67,13**	**1482,14**	**12012,87**	**68,64**	**7,03**	**362,43**
	Среднее за период		**48,46**	**19,29**	**48,63**	**11,22**	**164,00**	**1272,05**	**277,73**	**128,22**	**485,05**	**6,71**	**148,21**	**1201,29**	**6,86**	**0,70**	**36,24**
	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	1,20	60,00
	Выполнение, %		62,94	0,00	61,55	0,00	48,96	54,13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	171,61	0,00	58,58	60,41
	Содержание, % от калорийности		15,24		34,40		77,81										

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