

Среда, первая неделя

Завтрак

1/57	Бутерброд с сыром и маслом сливочным 20/10/10 г (батон витаминизированный)	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
2/57	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	5,97	2,35	5,26	0,52	33,67	201,10	115,21	27,24	183,37	0,73	19,20	35,60	0,64	0,10	0,42
12/1	Соус из черники	40	0,23	0,00	0,13	0,00	10,96	43,57	4,02	1,22	3,45	0,17	0,00	0,00	0,30	0,00	0,86
11/51	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 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	20	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,68	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04	0,00
Итого за 'Завтрак'			16,54	7,60	19,11	2,12	98,10	615,32	333,77	77,60	401,19	3,31	95,88	131,72	1,94	0,23	1,87

Обед

7/59	Салат из свежих томатов с растительным маслом	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
6/2	Борщ с морской капустой	250	5,31	3,21	10,73	8,00	16,16	176,44	50,08	49,84	80,93	3,42	7,32	435,96	4,42	0,05	8,23
8/34	Жаркое по домашнему со свининой	200	12,58	11,44	26,31	6,46	20,38	365,35	26,52	46,63	173,13	2,13	0,00	603,00	3,21	0,32	9,28
11/54	Чай лимонный	200	0,24	0,00	0,05	0,06	14,07	55,61	2,86	0,73	1,34	0,08	0,00	0,14	0,01	0,00	1,12
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб ржаной витаминизированный	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14,00	18,80	63,20	1,56	0,00	0,40	0,56	0,07	0,00

Итого за 'Обед'

24,72 14,65 41,83 19,26 93,69 834,25 134,68 129,53 343,23 7,67 7,32 1069,50 10,10 0,45 42,78

Итого за день

41,26 22,25 60,94 21,38 191,79 1449,58 468,45 207,13 744,42 10,98 103,20 1201,22 12,04 0,68 44,65

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)

77,00 0,00 79,00 0,00 335,00 2350,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 700,00 0,00 1,40 60,00

Выполнение, %

53,58 0,00 77,14 0,00 57,25 61,68 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 171,60 0,00 48,57 74,42

Содержание, % от калорийности

11,00 40,00 49,00

Соотношение Б:Ж:У

1:1,5:4,3

Соотношение Са:Р

1:1,7

Вторник, вторая неделя

Завтрак

4/54	Омлет с сыром	150	17,60	17,60	20,97	3,56	2,46	269,70	243,97	22,07	277,75	2,54	297,75	329,73	2,36	0,08	0,32
11/56	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 витаминизированный	20	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,68	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04	0,00
-	Фрукт свежий	130	0,52	0,00	0,52	0,52	15,08	63,28	20,80	11,70	14,30	2,86	0,00	6,50	0,26	0,04	13,00
Итого за 'Завтрак'			21,16	17,60	22,37	4,97	50,29	478,70	276,57	49,77	340,65	6,62	297,75	336,43	3,24	0,19	13,32

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
8/26	Гейфтели 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	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
11/1	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	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,38	44,78	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,68	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04	0,00

Итого за 'Обед' 28,92 15,96 41,13 15,71 102,12 879,20 161,91 88,02 343,27 5,83 45,09 531,79 9,46 0,48 15,57

Итого за день 50,08 33,56 63,50 20,68 152,41 1357,90 438,48 137,79 683,92 12,45 342,84 868,22 12,70 0,67 28,89

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, % 65,04 0,00 80,38 0,00 45,50 57,78 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 124,03 0,00 47,86 48,15

Содержание, % от калорийности 15,00 43,00 42,00

Соотношение Б:Ж:У 1:1,3:2,8

Соотношение Са:Р 1:1,6

Пятница, вторая неделя

Завтрак

1/57	Бутерброд с сыром и маслом сливочным 20/10/10 г (батон витаминизированный)	40	3,84	2,35	10,15	0,16	10,28	148,51	92,51	6,17	64,68	0,33	64,68	73,80	0,37	0,03	0,07
2/62	Каша жидкая геркулесовая с маслом сливочным	230	9,76	5,63	12,12	2,09	38,01	295,48	250,60	68,31	271,39	1,45	68,63	76,23	0,62	0,20	1,02
12/1	Соус из черники	30	0,17	0,00	0,09	0,00	8,22	32,67	3,01	0,91	2,58	0,13	0,00	0,00	0,22	0,00	0,64
11/59	Кофейный напиток	200	1,39	1,45	1,10	0,00	16,65	78,95	53,20	6,09	39,15	0,08	6,00	11,00	0,00	0,01	0,26
-	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,68	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04	0,00

Итого за 'Завтрак'

16,48 9,43 23,70 2,49 81,50 594,29 406,32 90,88 409,40 2,77 139,31 161,23 1,49 0,28 1,99

Обед

7/82	Салат "Бурячок"	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
11/15	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	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'

37,02 19,40 19,99 10,36 97,47 703,68 149,59 111,58 393,50 6,25 149,52 479,10 6,04 0,65 40,19

Итого за день

53,50 28,83 43,69 12,85 178,97 1297,97 555,91 202,46 802,90 9,02 288,83 640,33 7,53 0,93 42,18

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, %

69,48 0,00 55,30 0,00 53,42 55,23 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 91,48 0,00 66,43 70,30

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

482,76 282,50 495,78 172,48 1856,26 13530,51 4676,66 1882,59 7372,77 103,29 1958,33 13835,33 101,68 6,53 510,78

Среднее за период

48,28 28,25 49,58 17,25 185,63 1353,05 467,67 188,26 737,28 10,33 195,83 1383,53 10,17 0,65 51,08

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, %

62,70 0,00 62,76 0,00 55,41 57,58 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 197,65 0,00 46,64 85,13

Содержание, % от калорийности

14,27 32,98 97,88