





Среда, 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 |
| 2/57  | 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 |
| 12/1  | 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'**

**19,17 9,33 21,88 2,25 106,52 683,45 405,69 86,13 471,54 3,54 113,42 155,02 2,13 0,26 2,00**

**Обед**

|       |   |     |       |       |       |      |       |        |       |       |        |      |      |        |      |      |       |
|-------|---|-----|-------|-------|-------|------|-------|--------|-------|-------|--------|------|------|--------|------|------|-------|
| 7/59  | Салат из свежих томатов с растительным маслом | 100 | 1,64  | 0,00  | 5,00  | 5,00 | 9,55  | 87,43  | 51,53 | 16,91 | 30,78  | 0,60 | 0,00 | 37,50  | 2,37 | 0,02 | 30,18 |
| 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 свиной                 | 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                                | 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'**

**28,20 17,51 49,36 21,82 101,21 946,13 148,12 139,86 376,86 7,93 7,32 1227,65 11,24 0,52 51,13**

**Итого за день**

**47,37 26,84 71,24 24,07 207,73 1629,58 553,81 225,99 848,40 11,47 120,74 1382,67 13,37 0,78 53,13**

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 0,00 0,00 900,00 0,00 1,60 70,00

Выполнение, %

52,63 0,00 77,43 0,00 54,24 59,91 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 153,63 0,00 48,75 75,90

Содержание, % от калорийности

12,00 41,00 48,00

Соотношение Б:Ж:У

1:1,5:4,1

Соотношение Са:Р

1:1,6





Понедельник, 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 |
| 2/60  | Каша жидкая пшеничная 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 |
| 11/51 | 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 |
| 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 2,57 102,92 708,78 468,78 109,13 478,54 3,71 149,28 178,23 1,19 0,34 2,51**

**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  |
| 6/63  | 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  | 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 |
| 11/56 | 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   | 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'**

**36,78 21,00 42,88 17,14 170,53 1198,16 149,85 164,08 533,27 6,57 89,26 2738,01 9,59 0,42 18,45**

**Итого за день**

**57,10 32,08 68,35 19,71 273,45 1906,94 618,63 273,21 1011,81 10,28 238,54 2916,24 10,78 0,76 20,96**

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, %

63,44 0,00 74,29 0,00 71,40 70,11 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 324,03 0,00 47,50 29,94

Содержание, % от калорийности

13,00 33,00 54,00

Соотношение Б:Ж:У

1:1,2:4,3

Соотношение Са:Р

1:1,6



Среда, 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 |
| 2/57  | 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  | 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'**

**17,58 9,37 24,79 1,74 94,16 654,50 405,86 82,01 459,30 3,21 133,02 183,36 1,65 0,23 2,91**

**Обед**

|       |                                    |     |       |       |       |       |       |        |       |       |        |      |       |        |      |      |       |
|-------|------------------------------------|-----|-------|-------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|--------|------|-------|--------|------|------|-------|
| 7/48  | Салат из свежих овощей             | 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 и сметаной | 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 | 21,99 | 309,32 | 39,36 | 55,44 | 244,24 | 2,77 | 44,00 | 371,12 | 5,00 | 0,21 | 11,35 |
| 11/56 | 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                     | 35  | 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'**

**40,75 23,37 29,76 24,99 97,55 804,80 137,51 131,25 395,84 7,86 51,32 809,63 12,56 0,33 52,66**

**Итого за день**

**58,33 32,74 54,55 26,73 191,71 1459,29 543,37 213,26 855,14 11,07 184,34 992,99 14,21 0,56 55,57**

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 0,00 0,00 900,00 0,00 1,60 70,00

Выполнение, %

64,81 0,00 59,29 0,00 50,05 53,65 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 110,33 0,00 35,00 79,39

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                      | 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                     | 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        | 107,81        | 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        |
| <b>Итого за 'Завтрак'</b> |   |     | <b>23,83</b> | <b>19,90</b> | <b>18,86</b> | <b>4,87</b> | <b>87,94</b> | <b>605,58</b> | <b>210,23</b> | <b>62,09</b> | <b>292,66</b> | <b>4,91</b> | <b>61,47</b> | <b>808,93</b> | <b>2,84</b> | <b>0,16</b> | <b>13,64</b> |

**Обед**

|       |                                      |     |       |       |       |      |       |        |       |       |        |      |       |        |      |      |       |
|-------|--------------------------------------|-----|-------|-------|-------|------|-------|--------|-------|-------|--------|------|-------|--------|------|------|-------|
| 7/53  | Салат из свежих томатов и огурцов    | 100 | 1,61  | 0,00  | 4,96  | 4,96 | 8,82  | 84,95  | 15,62 | 17,37 | 43,20  | 0,64 | 0,00  | 9,90   | 2,31 | 0,06 | 2,60  |
| 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  |
| 20/51 | Греча по-Царски с мясом и овощами    | 250 | 13,18 | 12,04 | 17,58 | 1,50 | 6,00  | 233,11 | 25,81 | 22,88 | 136,80 | 1,91 | 10,20 | 14,12  | 1,35 | 0,27 | 0,58  |
| 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                       | 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'** **23,78** **15,09** **35,32** **15,20** **86,66** **739,40** **99,61** **83,44** **309,37** **5,47** **26,91** **640,67** **9,11** **0,47** **105,25**

**Итого за день** **47,61** **34,99** **54,18** **20,07** **174,60** **1344,98** **309,84** **145,53** **602,03** **10,38** **88,38** **1449,60** **11,95** **0,63** **118,89**

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, % 52,90 0,00 58,89 0,00 45,59 49,45 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 161,07 0,00 39,38 169,84

Содержание, % от калорийности 15,00 36,00 49,00

Соотношение Б:Ж:У 1:1,1:3,4

Соотношение Са:Р 1:2,4

