

Вторник, 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
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'			24,25	20,74	37,93	4,58	52,21	638,31	281,89	52,26	394,04	7,13	434,19	489,41	3,48	0,21	13,60

Обед

7/81	Салат "Свежесть" (морковь, огурец св., кукуруза конг., капуста св., масло раст.)	100	2,34	0,00	7,29	7,29	14,46	127,32	39,27	31,33	61,42	1,73	0,00	57,50	3,80	0,03	5,80
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'			28,90	17,51	51,65	24,11	106,12	986,03	135,86	154,28	407,50	9,06	7,32	1247,65	12,67	0,53	26,75
Итого за День			53,15	38,25	89,58	28,69	158,33	1624,33	417,75	206,54	801,54	16,19	441,51	1737,06	16,15	0,74	40,35
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, %			59,06	0,00	97,37	0,00	41,34	59,72	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	193,01	0,00	46,25	57,64
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 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

7/63	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100	1,15	0,00	4,98	4,98	16,03	107,37	24,05	33,52	48,61	0,64	0	1800	2,56	0,05	4,41
6/1	Уха из минтая	250	4,79	3,60	2,38	0,21	11,06	82,88	19,41	12,86	61,68	0,74	9,47	220,69	0,24	0,05	1,2
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	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 "Каркаде" с сахаром	200	0,18	0,00	0,04	0,05	13,75	53,14	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0,00	0,33	0,33	23,45	111,95	0	0	0	0	0	0	0	0	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"			30,38	14,80	38,80	12,11	150,42	1056,00	133,03	148,27	458,79	6,59	39,24	2295,34	7,28	0,61	17,87
Итого за день			49,55	24,13	60,68	14,36	256,94	1739,45	538,72	234,40	930,33	10,13	152,66	2450,36	9,41	0,87	19,87

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)

Выполнение, %

Содержание, % от калорийности

Соотношение Б:Ж:У

Соотношение Са:Р

1:1,4:4,4
1:1,4

36,00

52,00

65,96

67,09

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

63,95

0,00

0,00

0,00

54,38

92,00

2720,00

0,00

0,00

900,00

1,60

0,00

63,95

0,00

0,00

272,26

28,39

Четверг, первая неделя

Завтрак

3/11	Запеканка (сырники) из творога с морковью	130	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 стуженное	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
-	Багет пшеничный	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
Итого за "Завтрак"			25,87	22,06	21,41	4,87	84,79	625,35	298,13	70,19	355,66	4,58	74,07	823,03	2,90	0,18	13,79

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
6/65	Суп-пюре из разных овощей с грибами	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	180	4,53	0,00	4,77	4,77	18,27	125,12	107,43	44,20	86,60	1,65	0,00	308,82	2,60	0,07	33,54
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	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"			35,98	16,77	18,97	13,31	120,07	766,49	271,70	119,65	368,62	6,14	55,41	973,08	8,38	0,31	168,34
Итого за день			61,85	38,83	40,38	18,18	204,86	1391,84	569,83	189,84	724,28	10,72	129,48	1796,11	11,28	0,49	182,13

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12

лет и старше)

Выполнение, %

Содержание, % от калорийности

Соотношение Б:Ж:У

Соотношение Са:Р

17,00

1,4:1:4,5

1:1,5

28,00

55,00

28,00

55,00

199,57

0,00

30,63

260,19

Вторник, вторая неделя

Завтрак

4/54	Омлет с сыром	200	23,47	23,47	27,95	4,75	3,28	359,60	325,29	29,42	370,34	3,38	397,01	439,64	3,15	0,10	0,43
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
-	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'			28,57	23,47	29,95	6,76	61,77	622,50	362,29	63,72	450,24	7,86	397,01	446,34	4,37	0,24	13,43

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	Шни 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 6/к)	250	29,86	17,85	7,91	3,41	52,98	388,17	25,81	22,88	136,80	1,91	10,20	14,12	1,35	0,27	0,58
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	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'

Итого за день

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)

Выполнение, %

Содержание, % от калорийности

Соотношение Б:Ж:У

Соотношение Са:Р

1:1,2:2,6

1:1,5

42,00 17,52 45,51 17,27 111,60 967,52 182,28 96,30 379,76 6,42 51,11 538,99 10,36 0,53 15,95

70,57 40,99 75,46 24,03 173,37 1590,02 544,57 160,02 830,00 14,28 448,12 985,33 14,73 0,77 29,38

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

78,41 0,00 82,02 0,00 45,27 58,46 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 109,48 0,00 48,13 41,97

16,00 44,00 41,00

Среда, вторая неделя

Завтрак

1/57	Бутерброд с сыром и маслом сливочным 20/15/10 г (батон, витаминизированный)	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 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
11/51	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 рыба из минтая	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"

Итого за день

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)

Выполнение, %

Содержание, % от калорийности

Соотношение Б:Ж:У

Соотношение Са:Р

1.1:2.4:1
1.4:4

36,78
57,10
90,00
63,44
13,00

21,00
32,08
0,00
0,00
0,00

42,88
68,35
92,00
74,29
34,00

17,14
19,71
0,00
0,00
0,00

170,53
273,45
383,00
71,40
53,00

1198,16
1906,94
2720,00
70,11
0,00

149,85
618,63
0,00
0,00
0,00

164,08
273,21
0,00
0,00
0,00

533,27
1011,81
0,00
0,00
0,00

6,57
10,28
0,00
0,00
0,00

89,26
238,54
0,00
0,00
0,00

2738,01
2916,24
900,00
324,03
0,00

9,59
10,78
0,00
0,00
0,00

0,42
0,76
1,60
47,50
29,94

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

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
8/26	Тефтели мясные (говядина, свинина) с отрубями	100	14,07	12,98	21,09	2,36	6,80	272,22	14,49	25,06	146,12	1,99	0,00	0,00	1,92	0,33	0,12
5/54	Макаронные изделия отварные	180	6,78	0,05	4,89	0,80	42,50	240,52	15,88	9,49	52,79	0,97	23,76	26,73	1,03	0,08	0,00
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
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'

Итого за день

Норма (СанПин 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)

Выполнение, %

Содержание, % от калорийности

Соотношение Б:Ж:У

Соотношение Са:Р

31,75	16,08	44,27	17,48	132,03	1033,22	106,34	97,63	376,34	6,62	40,47	719,28	11,03	0,61	105,19
55,58	35,98	63,13	22,35	219,97	1638,80	316,57	159,72	669,00	11,53	101,94	1528,21	13,87	0,77	118,83
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
61,76	0,00	68,62	0,00	57,43	60,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	169,80	0,00	48,13	169,76
15,00		36,00		49,00										

1:1,1:3,4

1:2,4

