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 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, 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 |
| 2/79 | Каша молочная Дружба (греча, рис) без сахара 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 |
| 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 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'** | **565** | **26,46** | **16,28** | **30,76** | **2,76** | **68,94** | **643,66** | **451,77** | **168,54** | **576,31** | **6,99** | **272,42** | **297,18** | **1,46** | **0,38** | **1,27** |
| | **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 |
| 11/75 | Чай с малиной без сахара | 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** | | **58,62** | **33,44** | **66,15** | **15,60** | **218,94** | **1618,80** | **591,22** | **302,68** | **1036,58** | **16,02** | **324,64** | **861,03** | **9,95** | **0,85** | **35,17** |
| | 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, % | | 108,56 | 0,00 | 119,84 | 0,00 | 95,27 | 99,19 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 95,67 | 0,00 | 53,13 | 50,24 |
| | 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<br>**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 |
| - | 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 |
| 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 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'** | **615** | **26,61** | **21,88** | **39,60** | **4,79** | **46,86** | **642,33** | **331,61** | **63,38** | **450,14** | **7,92** | **446,93** | **504,01** | **3,79** | **0,25** | **13,63** |
| | **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 | 25,85 | 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 |
| 11/73 | Отвар из смеси красных ягод без сахара | 200 | 0,14 | 0,00 | 0,10 | 0,10 | 11,00 | 83,96 | 5,43 | 1,33 | 2,98 | 0,14 | 0,00 | 1,60 | 0,20 | 0,00 | 1,20 |
| - | 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'** | **950** | **38,91** | **23,86** | **58,78** | **31,45** | **176,00** | **1166,42** | **208,04** | **132,17** | **588,17** | **9,22** | **69,59** | **803,34** | **17,00** | **0,54** | **26,33** |
| | **Итого за день** | | **65,52** | **45,74** | **98,38** | **36,24** | **222,86** | **1808,76** | **539,65** | **195,55** | **1038,31** | **17,14** | **516,52** | **1307,35** | **20,79** | **0,79** | **39,96** |
| | 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, % | | 121,33 | 0,00 | 178,22 | 0,00 | 96,98 | 110,83 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 145,26 | 0,00 | 49,38 | 57,09 |
| | Содержание, % от калорийности | | 12,00 | | 41,00 | | 48,00 | | | | | | | | | | |
| | Соотношение Б:Ж:У | | 1:1,5:4,1 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Соотношение Са:Р | | 1:1,6 | | | | | | | | | | | | | | |

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 |
| 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 |
| 2/68 (МР 2.4.0162-19 2.4.) | Каша ячневая молочная с маслом сливочным без сахара | 250 | 7,78 | 2,88 | 7,33 | 0,64 | 39,36 | 249,09 | 158,60 | 37,18 | 245,03 | 1,00 | 40,00 | 44,50 | 0,80 | 0,15 | 0,52 |
| 11/59 | 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 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'** | **585** | **24,49** | **15,62** | **27,36** | **1,28** | **71,56** | **621,00** | **441,33** | **82,05** | **571,71** | **4,28** | **254,42** | **285,10** | **2,06** | **0,33** | **1,14** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7/40 | Салат из моркови, изюма, с растительным маслом без сахара | 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 |
| 11/66 (МР 2.4.0162-19 2.4 № 11.10а) | Чай лимонный без сахара | 200 | 0,26 | 0,00 | 0,06 | 0,06 | 0,48 | 55,61 | 2,72 | 0,80 | 1,43 | 0,04 | 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** | **41,25** | **17,35** | **49,26** | **20,40** | **168,10** | **1087,54** | **131,76** | **169,93** | **519,00** | **8,62** | **16,71** | **3035,26** | **11,38** | **0,72** | **27,01** |
| | **Итого за день** | | **65,74** | **32,97** | **76,62** | **21,68** | **239,66** | **1708,53** | **573,09** | **251,98** | **1090,71** | **12,90** | **271,13** | **3320,36** | **13,44** | **1,05** | **28,15** |
| | 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, % | | 121,74 | 0,00 | 138,80 | 0,00 | 104,29 | 104,69 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 368,93 | 0,00 | 65,63 | 40,21 |
| | 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 |
| 11/66 (МР 2.4.0162-19 2.4 № 11.10а) | Чай лимонный без сахара | 200 | 0,26 | 0,00 | 0,06 | 0,06 | 0,48 | 55,61 | 2,72 | 0,80 | 1,43 | 0,04 | 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** | **30,06** | **17,04** | **12,44** | **6,36** | **85,55** | **586,12** | **94,49** | **90,68** | **304,96** | **7,41** | **42,58** | **329,22** | **4,03** | **0,33** | **21,41** |
| | **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7/75-1 | Салат из белокочанной капусты с яблоками, морковью и растительным маслом без сахара | 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 |
| 6/3 | 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 |
| 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 |
| 11/68 (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 | 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** | **32,24** | **15,79** | **42,30** | **18,16** | **127,08** | **1003,45** | **201,92** | **173,61** | **513,91** | **11,55** | **37,09** | **640,60** | **11,24** | **0,72** | **92,41** |
| | **Итого за день** | | **62,30** | **32,83** | **54,74** | **24,52** | **219,30** | **1589,57** | **296,41** | **264,29** | **818,87** | **18,96** | **79,67** | **969,82** | **15,27** | **1,05** | **113,82** |
| | 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, % | | 115,37 | 0,00 | 99,17 | 0,00 | 95,43 | 97,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 107,76 | 0,00 | 65,63 | 162,60 |
| | 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 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 сливочным без сахара | 250 | 7,83 | 3,33 | 10,77 | 2,27 | 29,37 | 242,74 | 158,11 | 61,22 | 212,96 | 1,46 | 55,00 | 61,30 | 0,68 | 0,18 | 0,60 |
| 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 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'** | **565** | **24,51** | **16,01** | **31,55** | **3,41** | **55,21** | **595,13** | **450,85** | **118,00** | **543,90** | **5,03** | **277,42** | **301,85** | **1,68** | **0,33** | **1,22** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7/47 | Салат из квашеной капусты с зеленью и маслом растительным без сахара | 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 |
| 6/57 (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" без сахара | 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** | | **64,32** | **38,36** | **68,91** | **21,82** | **237,21** | **1665,52** | **591,15** | **298,10** | **1114,08** | **14,27** | **326,81** | **2871,15** | **12,17** | **0,92** | **12,73** |
| | 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, % | | 119,11 | 0,00 | 124,84 | 0,00 | 103,22 | 102,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 319,02 | 0,00 | 57,50 | 18,19 |
| | 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** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1/51 | 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 сливочным без сахара | 250 | 5,75 | 3,19 | 8,74 | 0,37 | 32,43 | 231,08 | 136,37 | 32,56 | 147,03 | 0,51 | 54,00 | 60,20 | 0,23 | 0,06 | 0,57 |
| 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 |
| - | 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 |
| | **Итого за 'Завтрак'** | **555** | **18,94** | **9,52** | **24,61** | **2,35** | **76,92** | **597,57** | **413,01** | **99,34** | **430,57** | **4,01** | **151,42** | **170,95** | **1,55** | **0,24** | **1,19** |
| **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 |
| 11/75 (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 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** | **43,29** | **21,06** | **31,97** | **15,70** | **120,96** | **921,43** | **157,96** | **110,93** | **395,42** | **7,54** | **27,26** | **475,81** | **8,52** | **0,53** | **39,74** |
| | **Итого за день** | | **62,23** | **30,58** | **56,58** | **18,05** | **219,88** | **1559,00** | **570,97** | **210,27** | **825,99** | **11,55** | **178,68** | **646,76** | **10,07** | **0,77** | **40,93** |
| | 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, % | | 115,24 | 0,00 | 102,50 | 0,00 | 95,68 | 95,53 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 71,86 | 0,00 | 48,13 | 58,47 |
| | Содержание, % от калорийности | | 16,00 | | 34,00 | | 49,00 | | | | | | | | | | |
| | Соотношение Б:Ж:У | | 1,1:1:3,3 | | | | | | | | | | | | | | |

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 |
| 11/75 (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 |
| - | 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 |
| - | 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 |
| | **Итого за 'Завтрак'** | **690** | **38,68** | **19,36** | **20,71** | **18,74** | **106,39** | **753,84** | **91,58** | **99,81** | **380,27** | **8,44** | **42,24** | **363,18** | **9,94** | **0,40** | **23,89** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7/40 | Салат из моркови, изюма, с растительным маслом без сахара | 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 |
| 11/73 | Отвар из смеси красных ягод без сахара | 200 | 0,14 | 0,00 | 0,10 | 0,10 | 11,00 | 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** | **156,80** | **1183,40** | **174,86** | **192,65** | **615,00** | **8,13** | **77,51** | **2677,06** | **11,74** | **0,53** | **24,73** |
| | **Итого за день** | | **73,05** | **39,52** | **65,12** | **40,17** | **263,19** | **1937,23** | **266,44** | **292,46** | **995,27** | **16,57** | **119,75** | **3040,24** | **21,68** | **0,93** | **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, % | | 135,28 | 0,00 | 117,97 | 0,00 | 114,53 | 118,70 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 337,80 | 0,00 | 58,13 | 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**

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1/55 | Бутерброд на батоне пшеничном витаминизированном с сыром и маслом 20/15/15 г | 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 |
| 2/75 (МР 2.4.0162-19 2.4) | Каша пшенная молочная жидкая с маслом сливочным без сахара | 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 (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 |
| - | 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 |
| | **Итого за 'Завтрак'** | **560** | **23,23** | **12,26** | **30,65** | **2,81** | **91,72** | **728,17** | **515,43** | **110,84** | **526,87** | **3,97** | **181,62** | **215,21** | **1,58** | **0,41** | **1,68** |
| | **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7/75-1 | Салат из белокочанной капусты с яблоками, морковью и растительным маслом без сахара | 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 |
| 6/3 | 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 |
| 9/60 | 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" без сахара | 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** | **42,06** | **23,37** | **32,98** | **25,50** | **137,30** | **984,89** | **162,01** | **164,15** | **506,44** | **10,59** | **51,32** | **810,33** | **13,54** | **0,46** | **57,56** |
| | **Итого за день** | | **65,29** | **35,63** | **63,63** | **28,31** | **229,02** | **1713,06** | **677,44** | **274,99** | **1033,31** | **14,56** | **232,94** | **1025,54** | **15,12** | **0,87** | **59,24** |
| | 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, % | | 120,91 | 0,00 | 115,27 | 0,00 | 99,66 | 104,97 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 113,95 | 0,00 | 54,38 | 84,63 |
| | Содержание, % от калорийности | | 13,00 | | 33,00 | | 54,00 | | | | | | | | | | |
| | Соотношение Б:Ж:У | | 1:1,2:4,3 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Соотношение Са:Р | | 1:1,6 | | | | | | | | | | | | | | |

Четверг, вторая неделя

**Завтрак**

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 3/10 | Запеканка творожная без сахара | 150 | 25,12 | 23,96 | 16,45 | 2,53 | 11,08 | 296,87 | 227,27 | 32,42 | 284,51 | 0,81 | 95,20 | 108,65 | 1,60 | 0,07 | 0,46 |
| 11/17 | Чай "Каркаде" без сахара | 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 |
| - | 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 |
| - | 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 | 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'** | **560** | **31,54** | **23,96** | **18,69** | **4,78** | **77,91** | **598,44** | **271,27** | **76,12** | **396,01** | **6,07** | **95,20** | **115,55** | **3,10** | **0,25** | **13,46** |

**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 |
| 11/76 | Кисель витаминизированный "Витошка" без сахара | 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 | 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 | 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'** | **840** | **33,38** | **24,62** | **50,08** | **19,25** | **149,08** | **987,64** | **160,39** | **116,53** | **448,17** | **6,06** | **147,78** | **853,89** | **10,58** | **0,43** | **9,68** |
| | **Итого за день** | | **64,92** | **48,58** | **68,77** | **24,03** | **226,99** | **1586,08** | **431,66** | **192,65** | **844,18** | **12,13** | **242,98** | **969,44** | **13,68** | **0,68** | **23,14** |
| | 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, % | | 120,22 | 0,00 | 124,58 | 0,00 | 98,78 | 97,19 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 107,72 | 0,00 | 42,50 | 33,06 |
| | 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**

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1/51 | 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 сливочным без сахара | 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 |
| 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 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'** | **565** | **27,29** | **18,80** | **33,95** | **3,41** | **67,16** | **673,57** | **565,14** | **131,03** | **625,93** | **5,14** | **297,02** | **323,41** | **1,68** | **0,37** | **1,73** |
| | **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7/47 | Салат из квашеной капусты с зеленью и маслом растительным без сахара | 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 |
| 6/57 (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 |
| 11/68 (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 | 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** | **41,64** | **14,59** | **40,49** | **19,06** | **187,36** | **1137,97** | **140,63** | **155,22** | **499,14** | **10,30** | **18,36** | **2376,20** | **12,42** | **0,84** | **49,62** |
| | **Итого за день** | | **68,93** | **33,39** | **74,44** | **22,47** | **254,52** | **1811,54** | **705,77** | **286,25** | **1125,07** | **15,44** | **315,38** | **2699,61** | **14,10** | **1,21** | **51,35** |
| | 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, % | | 127,65 | 0,00 | 134,86 | 0,00 | 110,76 | 111,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 299,96 | 0,00 | 75,63 | 73,36 |
| | Содержание, % от калорийности | | 16,00 | | 32,00 | | 51,00 | | | | | | | | | | |
| | Соотношение Б:Ж:У | | 1,1:1:3,6 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Соотношение Са:Р | | 1:1,4 | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Итого за период** | | **640,14** | **168,26** | **661,86** | **113,18** | **2331,57** | **16969,29** | **2861,43** | **1403,69** | **5183,54** | **79,83** | **1223,76** | **11684,58** | **68,58** | **52,42** | **530,79** |
| | **Среднее за период** | | **64,01** | **16,83** | **66,19** | **11,32** | **233,16** | **1696,93** | **286,14** | **140,37** | **518,35** | **7,98** | **122,38** | **1168,46** | **6,86** | **5,24** | **53,08** |
| | 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, % | | 118,54 | 0,00 | 119,90 | 0,00 | 101,46 | 103,98 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 129,83 | 0,00 | 327,63 | 75,83 |
| | Содержание, % от калорийности | | 15,09 | | 35,10 | | 0,00 | | | | | | | | | | |

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