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 7 до 11 лет)

Период действия меню: с 09.01.2025 по 31.05.2025

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
2/79	Каша молочная Дружба (греча, рис) без сахара с маслом сливочным	210	8,20	3,00	8,40	1,36	36,20	244,00	133,60	93,88	206,11	2,87	42,00	47,57	0,40	0,19	0,55
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'	**525**	**24,88**	**15,68**	**29,18**	**2,50**	**62,04**	**596,39**	**426,34**	**150,66**	**537,05**	**6,44**	**264,42**	**288,12**	**1,40**	**0,34**	**1,17**
	Обед																
7/22	Салат из картофеля с соленым огурцом и луком репчатым	80	1,04	0,00	3,20	3,20	6,11	56,00	33,00	10,80	19,70	0,38	0,00	24,00	1,52	0,01	19,32
6/1	Уха из минтая	200	5,57	4,63	2,94	0,17	8,97	93,07	11,97	8,54	50,85	0,51	10,08	177,70	0,49	0,06	0,96
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	150	2,70	0,04	4,00	0,59	21,53	124,83	18,00	30,25	80,83	1,29	19,80	22,92	0,20	0,13	6,20
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	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
-	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'	**820**	**29,33**	**17,89**	**25,97**	**8,14**	**112,37**	**794,52**	**108,96**	**110,03**	**409,20**	**7,71**	**29,88**	**242,84**	**5,68**	**0,44**	**27,80**
	Итого за день		**54,21**	**33,57**	**55,15**	**10,64**	**201,00**	**1390,91**	**535,30**	**260,69**	**946,25**	**14,15**	**294,30**	**530,96**	**7,08**	**0,78**	**28,97**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)		46,20	0,00	47,40	0,00	201,00	1410,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	700,00	0,00	1,40	60,00
	Выполнение, %		117,34	0,00	116,35	0,00	100,00	98,65	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	75,85	0,00	55,71	48,28
	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
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
-	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
-	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'	**600**	**25,39**	**20,66**	**31,05**	**4,79**	**46,73**	**559,74**	**286,14**	**61,66**	**422,70**	**7,85**	**394,99**	**444,61**	**3,66**	**0,25**	**13,60**
	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\31	Свинина тушенная в соусе	100	14,50	16,13	28,80	8,19	48,00	322,00	31,49	44,35	195,39	2,22	35,20	296,90	4,00	0,17	9,08
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
11/73	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'	**880**	**34,41**	**20,41**	**51,23**	**21,99**	**155,27**	**1051,93**	**206,19**	**144,90**	**528,69**	**9,28**	**80,29**	**763,49**	**12,53**	**0,49**	**24,14**
	Итого за день		**59,80**	**41,07**	**82,28**	**26,78**	**202,00**	**1611,67**	**492,33**	**206,56**	**951,39**	**17,13**	**475,28**	**1208,10**	**16,19**	**0,74**	**37,74**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)		46,20	0,00	47,40	0,00	201,00	1410,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	700,00	0,00	1,40	60,00
	Выполнение, %		129,44	0,00	173,59	0,00	100,50	114,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	172,59	0,00	52,86	62,90
	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 сливочным 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
11/59 (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 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'	**505**	**17,21**	**8,93**	**20,73**	**1,20**	**66,49**	**512,63**	**394,79**	**71,59**	**446,30**	**2,91**	**124,62**	**149,76**	**1,66**	**0,27**	**1,08**
	Обед																
7/40	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
6/70	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	200	22,00	11,44	26,31	6,46	70,38	427,07	26,52	46,63	173,13	2,13	0,00	603,00	3,21	0,32	12,28
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	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
-	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'	**810**	**34,16**	**14,49**	**41,83**	**17,94**	**138,14**	**921,11**	**113,28**	**142,09**	**434,29**	**7,18**	**16,71**	**2512,31**	**9,95**	**0,61**	**23,04**
	Итого за день		**51,37**	**23,42**	**62,56**	**19,14**	**204,63**	**1433,73**	**508,07**	**213,68**	**880,59**	**10,09**	**141,33**	**2662,07**	**11,61**	**0,88**	**24,12**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)		46,20	0,00	47,40	0,00	201,00	1410,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	700,00	0,00	1,40	60,00
	Выполнение, %		111,19	0,00	131,98	0,00	101,81	101,68	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	380,30	0,00	62,86	40,20
	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

9/10	Фрикасе из филе грудки в сметанном соусе	90	16,50	12,72	4,84	2,96	13,24	121,63	19,63	14,80	94,45	0,95	17,00	221,31	2,10	0,05	0,80
5\73	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
11/66 (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'	**630**	**24,44**	**12,76**	**10,50**	**5,21**	**80,67**	**516,61**	**79,55**	**84,95**	**273,21**	**7,10**	**36,80**	**255,27**	**3,47**	**0,33**	**21,12**
	Обед																
7/75-1	Салат из белокочанной капусты с яблоками, морковью и растительным маслом без сахара	80	0,00	0,00	4,80	3,99	6,16	75,20	32,40	26,81	38,89	0,56	0,00	1440,00	2,05	0,04	27,76
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	90	12,67	11,68	18,98	2,12	16,12	262,00	13,04	22,55	131,51	1,79	0,00	0,00	1,73	0,30	0,11
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
11/68 (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'	**870**	**28,51**	**15,64**	**40,24**	**16,04**	**115,09**	**895,35**	**187,85**	**182,00**	**510,01**	**11,41**	**32,13**	**2072,02**	**10,54**	**0,71**	**85,25**
	Итого за день		**52,95**	**28,40**	**50,74**	**21,25**	**195,76**	**1411,96**	**267,40**	**266,95**	**783,22**	**18,51**	**68,93**	**2327,29**	**14,01**	**1,04**	**106,37**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)		46,20	0,00	47,40	0,00	201,00	1410,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	700,00	0,00	1,40	60,00
	Выполнение, %		114,61	0,00	107,05	0,00	97,39	100,14	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	332,47	0,00	74,29	177,28
	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 сливочным 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
11/72 (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'	**515**	**22,94**	**15,34**	**29,39**	**2,95**	**49,34**	**546,58**	**419,22**	**105,75**	**501,31**	**4,74**	**266,42**	**289,59**	**1,54**	**0,30**	**1,10**
Обед																	
7/47	Салат из квашеной капусты с зеленью и маслом растительным без сахара	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
6/57 (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	200	15,55	12,97	18,70	7,18	44,29	408,60	30,17	47,98	205,54	1,75	24,82	285,20	3,63	0,11	1,60
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	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'	**820**	**35,03**	**15,88**	**31,58**	**15,50**	**163,55**	**929,68**	**124,45**	**156,69**	**493,28**	**8,28**	**43,18**	**2137,90**	**8,93**	**0,54**	**10,23**
	Итого за день		**57,97**	**31,22**	**60,97**	**18,45**	**212,89**	**1476,26**	**543,67**	**262,44**	**994,59**	**13,02**	**309,60**	**2427,49**	**10,47**	**0,84**	**11,33**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)		46,20	0,00	47,40	0,00	201,00	1410,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	700,00	0,00	1,40	60,00
	Выполнение, %		125,48	0,00	128,63	0,00	105,92	104,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	346,78	0,00	60,00	18,88
	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 сливочным 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
-	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'	**505**	**17,79**	**8,88**	**22,87**	**2,27**	**70,43**	**551,36**	**385,73**	**92,83**	**401,17**	**3,91**	**140,62**	**158,91**	**1,50**	**0,23**	**1,08**
	Обед																
7/22	Салат из картофеля с соленым огурцом и луком репчатым	80	1,04	0,00	3,20	3,20	6,11	56,00	33,00	10,80	19,70	0,38	0,00	24,00	1,52	0,01	19,32
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)	200	23,89	14,28	9,33	2,73	47,39	359,53	25,81	22,88	136,80	1,91	10,20	14,12	1,35	0,27	2,58
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'	**830**	**37,05**	**17,49**	**25,00**	**14,22**	**107,58**	**777,62**	**149,74**	**108,20**	**390,49**	**7,44**	**27,26**	**469,81**	**8,14**	**0,53**	**34,26**
	Итого за день		**54,84**	**26,37**	**47,87**	**16,49**	**192,01**	**1345,98**	**535,47**	**201,03**	**791,66**	**11,35**	**167,88**	**628,72**	**9,64**	**0,76**	**35,34**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)		46,20	0,00	47,40	0,00	201,00	1410,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	700,00	0,00	1,40	60,00
	Выполнение, %		118,70	0,00	100,99	0,00	95,53	95,46	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	89,82	0,00	54,29	58,90
	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																	
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
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
11/75 (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 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'	**640**	**33,07**	**16,17**	**15,52**	**10,47**	**95,49**	**643,07**	**83,92**	**89,36**	**333,88**	**7,85**	**55,00**	**326,08**	**6,02**	**0,38**	**22,08**
Обед																	
7/83	Морковные палочки	80	1,04	0,00	0,08	0,08	5,52	58,00	37,17	11,87	23,27	0,46	0,00	2,25	2,72	0,02	33,08
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	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
11/73	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'	**840**	**29,52**	**16,77**	**35,93**	**16,58**	**126,70**	**1006,41**	**172,13**	**152,03**	**518,18**	**7,28**	**66,34**	**741,68**	**11,83**	**0,45**	**51,10**
	Итого за день		**62,59**	**32,94**	**51,45**	**27,05**	**222,19**	**1649,48**	**256,05**	**241,39**	**852,06**	**15,13**	**121,34**	**1067,76**	**17,85**	**0,83**	**73,18**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)		46,20	0,00	47,40	0,00	201,00	1410,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	700,00	0,00	1,40	60,00
	Выполнение, %		135,48	0,00	108,54	0,00	110,54	116,98	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	152,54	0,00	59,29	121,97
	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
2/75 (МР 2.4.0162-19 2.4)	Каша пшенная молочная жидкая с маслом сливочным 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
11/59 (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	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 'Завтрак'	**515**	**15,47**	**8,83**	**21,90**	**1,36**	**54,75**	**471,31**	**371,64**	**64,82**	**343,33**	**2,97**	**131,82**	**157,98**	**1,50**	**0,21**	**4,20**
	Обед																
7/75-1	Салат из белокочанной капусты с яблоками, морковью и растительным маслом без сахара	80	0,00	0,00	4,80	3,99	6,16	75,20	32,40	26,81	38,89	0,56	0,00	1440,00	2,05	0,04	27,76
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	200	22,64	16,13	12,00	8,19	44,80	372,80	31,49	44,35	195,39	2,22	35,20	296,90	4,00	0,17	13,00
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'	**830**	**34,73**	**19,34**	**28,77**	**21,43**	**122,57**	**870,96**	**149,37**	**168,00**	**473,21**	**10,14**	**42,52**	**2173,86**	**11,87**	**0,44**	**48,99**
	Итого за день		**50,20**	**28,17**	**50,67**	**22,79**	**191,32**	**1342,27**	**521,01**	**232,82**	**816,54**	**13,11**	**174,34**	**2331,84**	**13,37**	**0,65**	**53,19**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)		46,20	0,00	47,40	0,00	201,00	1410,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	700,00	0,00	1,40	60,00
	Выполнение, %		108,66	0,00	106,90	0,00	95,18	95,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	333,12	0,00	46,43	88,65
	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	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	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'	**540**	**30,00**	**23,96**	**18,09**	**4,18**	**67,25**	**544,55**	**266,87**	**69,52**	**379,01**	**5,67**	**95,20**	**115,55**	**2,76**	**0,22**	**13,46**

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
6/63	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	200	13,71	12,97	25,36	7,18	37,78	433,77	30,17	47,98	205,54	1,75	24,82	285,20	3,63	0,11	1,60
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	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
-	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'	**810**	**32,07**	**17,89**	**42,77**	**16,74**	**154,60**	**935,52**	**150,58**	**119,14**	**446,91**	**6,93**	**139,51**	**780,24**	**9,68**	**0,48**	**8,91**
	Итого за день		**62,07**	**41,85**	**60,86**	**20,92**	**221,85**	**1480,07**	**417,45**	**188,66**	**825,92**	**12,60**	**234,71**	**895,79**	**12,44**	**0,70**	**22,37**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)		46,20	0,00	47,40	0,00	201,00	1410,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	700,00	0,00	1,40	60,00
	Выполнение, %		134,35	0,00	128,40	0,00	110,37	104,97	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	127,97	0,00	50,00	37,28
	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 сливочным 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
11/72 (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'	**515**	**22,94**	**15,34**	**29,39**	**2,95**	**49,34**	**546,58**	**419,22**	**105,75**	**501,31**	**4,74**	**266,42**	**289,59**	**1,54**	**0,30**	**1,10**
	Обед																
7/47	Салат из квашеной капусты с зеленью и маслом растительным без сахара	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
6/57 (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	90	12,67	11,68	18,98	2,12	16,12	262,00	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	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 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'	**870**	**38,93**	**14,63**	**36,28**	**11,44**	**173,25**	**996,22**	**134,45**	**146,93**	**482,10**	**10,02**	**38,16**	**2038,48**	**8,79**	**0,81**	**48,74**
	Итого за день		**61,87**	**29,97**	**65,67**	**14,39**	**222,59**	**1542,80**	**553,67**	**252,68**	**983,41**	**14,76**	**304,58**	**2328,07**	**10,33**	**1,11**	**49,84**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)		46,20	0,00	47,40	0,00	201,00	1410,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	700,00	0,00	1,40	60,00
	Выполнение, %		133,92	0,00	138,54	0,00	110,74	109,42	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	332,58	0,00	79,29	83,07
	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		**553,58**	**191,31**	**617,62**	**130,18**	**2066,24**	**14685,13**	**2640,97**	**1503,84**	**5554,61**	**93,31**	**1372,12**	**14770,22**	**80,86**	**8,38**	**426,19**
	Среднее за период		**55,36**	**19,13**	**61,76**	**13,02**	**206,62**	**1468,51**	**264,10**	**150,38**	**555,46**	**9,33**	**137,21**	**1477,02**	**8,09**	**0,84**	**42,62**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)		46,20	0,00	47,40	0,00	201,00	1410,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	700,00	0,00	1,40	60,00
	Выполнение, %		119,82	0,00	130,30	0,00	102,80	104,15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	211,00	0,00	59,86	71,03
	Содержание, % от калорийности		15,08		37,85		184,59										

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