ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ 2-х разового питания для детей от 12 лет и старше, с исключением молока и молочных продуктов

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, 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
2/77 (МР 2.4.0162-19 № 54-33к-2020)	Каша вязкая рисовая на воде с растительным маслом	250	3,60	0,00	12,75	12,75	41,88	296,55	8,65	25,20	74,34	0,56	0,00	0,00	5,71	0,04	0,00
12/2	Соус из малины	35	0,16	0,00	0,10	0,10	10,73	42,17	8,64	4,32	7,86	0,26	0,00	6,81	0,12	0,00	2,07
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
-	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	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'		**13,21**	**6,35**	**19,49**	**13,75**	**86,03**	**565,38**	**59,05**	**52,25**	**228,14**	**3,33**	**125,00**	**137,15**	**6,76**	**0,15**	**3,19**
	Обед																
7/80	Салат из отварной свеклы с солеными огурцами, яйцом и растительным маслом	100	1,29	0,00	5,97	5,97	7,97	86,23	30,76	18,34	35,44	1,12	0,00	2,46	2,74	0,01	2,41
6/73	Щи из свежей капусты с картофелем	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
20/9	Печень куриная по строгановски без сметаны	100	17,30	14,34	6,20	1,59	4,60	145,00	45,83	17,41	112,59	1,17	28,48	36,08	1,29	0,09	0,37
5/58	Макаронные изделия отварные с маслом растительным	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
11/1	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'		**33,54**	**17,55**	**31,18**	**22,39**	**106,69**	**828,43**	**159,55**	**83,49**	**309,91**	**5,42**	**45,54**	**471,03**	**12,36**	**0,29**	**16,34**
	Итого за день		**46,75**	**23,90**	**50,67**	**36,14**	**192,72**	**1393,81**	**218,60**	**135,74**	**538,05**	**8,75**	**170,54**	**608,18**	**19,12**	**0,44**	**19,53**
	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, %		51,94	0,00	55,08	0,00	50,32	51,24	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	67,58	0,00	27,50	27,90
	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

	Завтрак																
4/58 (2018 № 2/6-1)	Омлет безмолочный запеченный или паровой	200	17,96	19,11	19,65	0,00	1,04	252,60	77,32	15,85	253,04	3,30	241,80	421,50	0,97	0,08	0,00
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	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
-	Фрукт свежий	150	0,60	0,00	0,60	0,60	17,40	73,02	24,00	13,50	16,50	3,30	0,00	7,50	0,30	0,05	15,00
	Итого за 'Завтрак'		**22,92**	**19,11**	**21,37**	**1,73**	**59,53**	**510,01**	**120,12**	**54,75**	**349,74**	**8,60**	**241,80**	**429,40**	**2,17**	**0,23**	**15,00**
	Обед																
7/81	Салат "Свежесть" (морковь, огурец св., кукуруза конс., 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 свининой	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		**51,82**	**36,62**	**73,02**	**25,84**	**165,65**	**1496,04**	**255,98**	**209,03**	**757,24**	**17,66**	**249,12**	**1677,05**	**14,84**	**0,76**	**41,75**
	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, %		57,58	0,00	79,37	0,00	43,25	55,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	186,34	0,00	47,50	59,64
	Содержание, % от калорийности		12,00		41,00		48,00										
	Соотношение Б:Ж:У		1:1,5:4,1														
	Соотношение Са:Р		1:1,6														

Среда, 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
2/78 (2018 № 15/4)	Каша ячневая безмолочная с маслом растит и отрубями	250	5,08	0,00	5,05	5,74	39,13	214,81	41,87	31,69	170,61	1,13	0,00	0,00	3,21	0,11	0,00
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
11/17	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
-	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	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'		**16,24**	**6,35**	**12,41**	**7,23**	**93,85**	**536,48**	**89,59**	**61,51**	**335,66**	**4,17**	**125,00**	**130,20**	**4,77**	**0,25**	**0,86**
	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 без молока	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		**46,62**	**21,15**	**51,21**	**19,34**	**244,27**	**1592,47**	**222,62**	**209,78**	**794,45**	**10,76**	**164,24**	**2425,54**	**12,05**	**0,86**	**18,73**
	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, %		51,80	0,00	55,66	0,00	63,78	58,55	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	269,50	0,00	53,75	26,76
	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																	
5/75	Морковная запеканка с маслом растительным	200	5,02	0,00	12,10	12,10	36,57	264,94	53,94	69,54	112,50	1,50	0,00	4360,00	7,41	0,10	2,10
-	Повидло яблочное	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	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
	Орехи	15	2,28	0,00	8,03	9,12	2,35	89,08	11,75	15,66	43,33	0,26	0,00	1,20	0,39	0,04	0,35
-	Фрукт свежий	150	0,60	0,00	0,60	0,60	17,40	73,02	24,00	13,50	16,50	3,30	0,00	7,50	0,30	0,05	15,00
	Итого за 'Завтрак'		**9,74**	**0,00**	**21,37**	**22,47**	**100,53**	**609,53**	**98,69**	**107,40**	**192,03**	**5,89**	**0,00**	**4368,70**	**8,44**	**0,22**	**17,60**
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 гренками	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		**45,72**	**16,77**	**40,34**	**35,78**	**220,60**	**1376,02**	**370,39**	**227,05**	**560,65**	**12,03**	**55,41**	**5341,78**	**16,82**	**0,53**	**185,94**
	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, %		50,80	0,00	43,85	0,00	57,60	50,59	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	593,53	0,00	33,13	265,63
	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																	
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
2/73 (МР 2.4.0162-19 № 54-29к-2020)	Каша вязкая геркулесовая на воде с растительным маслом	250	7,53	0,00	16,04	16,04	43,65	344,61	36,10	76,86	191,75	2,23	0,00	0,00	6,50	0,24	0,00
12/2	Соус из малины	35	0,16	0,00	0,10	0,10	10,73	42,17	8,64	4,32	7,86	0,26	0,00	6,81	0,12	0,00	2,07
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 витаминизированный	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	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'		**16,93**	**6,35**	**22,30**	**16,57**	**86,52**	**604,32**	**82,10**	**97,30**	**328,55**	**4,60**	**125,00**	**137,15**	**7,22**	**0,32**	**3,19**
Обед																	
7/65	Салат из припущеной моркови с яблоком и растительным маслом	100	1,01	0,00	6,01	6,01	11,40	98,97	22,31	29,02	41,78	0,88	0,00	1508,85	2,98	0,04	2,96
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
8/29	Биточки из мяса говядины и куры	100	15,51	13,99	3,34	2,19	10,38	132,91	42,72	47,05	220,69	1,04	17,75	21,36	1,55	0,11	0,61
5/52	Ризотто 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
11/18	Чай с малиной и сахаром	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	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	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
	Итого за 'Обед'		**35,78**	**16,95**	**22,63**	**12,83**	**130,91**	**859,37**	**131,43**	**155,14**	**469,80**	**6,00**	**59,87**	**1975,64**	**6,79**	**0,53**	**16,35**
	Итого за день		**52,71**	**23,30**	**44,93**	**29,40**	**217,43**	**1463,69**	**213,53**	**252,44**	**798,35**	**10,60**	**184,87**	**2112,79**	**14,01**	**0,85**	**19,54**
	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, %		58,57	0,00	48,84	0,00	56,77	53,81	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	234,75	0,00	53,13	27,91
	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																	
2/77 (МР 2.4.0162-19 № 54-33к-2020)	Каша вязкая рисовая на воде с растительным маслом	250	3,60	0,00	12,75	12,75	41,88	296,55	8,65	25,20	74,34	0,56	0,00	0,00	5,71	0,04	0,00
12/2	Соус из малины	40	0,19	0,00	0,12	0,12	12,26	48,19	9,88	4,93	8,98	0,30	0,00	7,79	0,14	0,00	2,36
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	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
	Орехи	20	3,05	0,00	10,70	12,16	3,13	118,78	15,66	20,88	57,77	0,35	0,00	1,60	0,52	0,06	0,46
	Итого за 'Завтрак'		**9,88**	**0,00**	**24,45**	**25,92**	**90,02**	**609,23**	**45,99**	**67,01**	**189,69**	**2,43**	**0,00**	**9,59**	**6,99**	**0,17**	**2,82**
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	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\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
43\3	Каша рисовая рассыпчатая	180	3,10	0,04	4,30	0,70	25,00	145,00	18,00	33,10	83,10	1,29	19,90	27,10	0,20	0,13	6,22
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'		**38,19**	**19,38**	**31,60**	**23,64**	**118,15**	**887,93**	**147,64**	**153,26**	**430,09**	**8,60**	**62,42**	**762,51**	**11,76**	**0,42**	**56,61**
	Итого за день		**48,07**	**19,38**	**56,05**	**49,56**	**208,17**	**1497,17**	**193,63**	**220,27**	**619,78**	**11,03**	**62,42**	**772,10**	**18,75**	**0,59**	**59,43**
	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, %		53,41	0,00	60,92	0,00	54,35	55,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	85,79	0,00	36,88	84,90
	Содержание, % от калорийности		16,00		34,00		49,00										
	Соотношение Б:Ж:У		1,1:1:3,3														
	Соотношение Са:Р		1:1,6														

Вторник, вторая неделя

Завтрак																	
5/9	Кукуруза припущенная с маслом	50	1,05	0,00	2,15	2,15	5,42	44,98	0,36	0,02	0,11	0,00	0,00	0,00	0,88	0,00	0,00
4/58 (2018 № 2/6-1)	Омлет безмолочный запеченный или паровой	200	17,96	19,11	19,65	0,00	1,04	252,60	77,32	15,85	253,04	3,30	241,80	421,50	0,97	0,08	0,00
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
-	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	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
	Сухофрукты порционно	40	0,74	0,00	0,21	0,24	20,58	81,62	23,94	30,17	24,55	0,89	0,00	3,40	0,61	0,00	0,41
	Итого за 'Завтрак'		**24,17**	**19,11**	**23,14**	**3,53**	**68,45**	**566,06**	**122,88**	**72,17**	**359,24**	**6,23**	**241,80**	**425,44**	**3,37**	**0,18**	**1,53**
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	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	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'		**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**
	Итого за день		**66,17**	**36,63**	**68,65**	**20,80**	**180,05**	**1533,58**	**305,16**	**168,47**	**739,00**	**12,65**	**292,91**	**964,43**	**13,73**	**0,71**	**17,48**
	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, %		73,52	0,00	74,62	0,00	47,01	56,38	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	107,16	0,00	44,38	24,97
	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																	
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
2/72 (МР 2.4.0162-19 № 54-26к-2020)	Каша вязкая пшенная на воде с растительным маслом	250	7,04	0,00	14,26	14,26	45,20	335,94	20,94	49,54	136,54	1,68	0,00	1,88	5,69	0,22	0,00
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
11/56	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	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'		**15,12**	**6,35**	**20,42**	**14,55**	**78,60**	**549,79**	**59,86**	**66,16**	**267,59**	**3,92**	**125,00**	**132,08**	**6,57**	**0,30**	**0,86**
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 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 без молока	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		**51,90**	**27,35**	**63,30**	**31,69**	**249,13**	**1747,95**	**209,71**	**230,24**	**800,86**	**10,49**	**214,26**	**2870,09**	**16,16**	**0,72**	**19,31**
	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, %		57,67	0,00	68,80	0,00	65,05	64,26	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	318,90	0,00	45,00	27,59
	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																
5/75	Морковная запеканка с маслом растительным	200	5,02	0,00	12,10	12,10	36,57	264,94	53,94	69,54	112,50	1,50	0,00	4360,00	7,41	0,10	2,10
-	Повидло яблочное	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
11/54	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
-	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	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	100	0,40	0,00	0,40	0,40	11,60	48,68	16,00	9,00	11,00	2,20	0,00	5,00	0,20	0,03	10,00
	Итого за 'Завтрак'		**10,18**	**0,00**	**13,99**	**14,00**	**111,70**	**591,16**	**92,80**	**103,97**	**193,14**	**5,75**	**0,00**	**4365,34**	**8,58**	**0,23**	**13,37**
	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	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
5/77	Макаронные изделия отварные с овощами	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'		**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**
	Итого за день		**41,93**	**16,08**	**58,26**	**31,48**	**243,73**	**1624,38**	**199,14**	**201,60**	**569,48**	**12,37**	**40,47**	**5084,62**	**19,61**	**0,84**	**118,56**
	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, %		46,59	0,00	63,33	0,00	63,64	59,72	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	564,96	0,00	52,50	169,37
	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																	
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
2/73 (МР 2.4.0162-19 № 54-29к-2020)	Каша вязкая геркулесовая на воде с растительным маслом	250	7,53	0,00	16,04	16,04	43,65	344,61	36,10	76,86	191,75	2,23	0,00	0,00	6,50	0,24	0,00
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
11/56	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	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'		**17,15**	**6,35**	**22,79**	**16,93**	**87,70**	**612,37**	**79,41**	**100,07**	**339,80**	**4,87**	**125,00**	**130,20**	**7,72**	**0,34**	**0,86**
Обед																	
7/82	Салат "Бурячок" (свекла, горошек конс., яблоки, лук зелёный, масло раст.)	100	1,59	0,00	4,99	4,99	9,72	87,73	42,30	14,25	29,41	0,56	0,00	0,00	2,30	0,02	25,83
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 растительным	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
11/15	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	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'		**39,31**	**19,55**	**21,97**	**11,59**	**113,37**	**794,38**	**167,35**	**120,98**	**418,90**	**6,60**	**154,48**	**485,43**	**6,53**	**0,68**	**47,19**
	Итого за день		**39,31**	**19,55**	**21,97**	**11,59**	**113,37**	**794,38**	**167,35**	**120,98**	**418,90**	**6,60**	**154,48**	**485,43**	**6,53**	**0,68**	**47,19**
	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, %		43,68	0,00	23,88	0,00	29,60	29,21	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	53,94	0,00	42,50	67,41
	Содержание, % от калорийности		20,00		26,00		54,00										
	Соотношение Б:Ж:У		1,8:1:4,7														
	Соотношение Са:Р		1:2,5														
	Итого за период		**412,01**	**147,50**	**433,52**	**166,36**	**1313,55**	**8578,86**	**1512,74**	**1172,52**	**3982,21**	**64,24**	**1072,47**	**13134,80**	**87,49**	**104,07**	**538,00**
	Среднее за период		**41,20**	**14,75**	**43,35**	**16,64**	**131,35**	**857,89**	**151,27**	**117,25**	**398,22**	**6,42**	**107,25**	**1313,48**	**8,75**	**10,41**	**53,80**
	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	1,40	70,00
	Выполнение, %		45,78	0,00	47,12	0,00	34,30	31,54	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	145,94	0,00	743,36	76,86
	Содержание, % от калорийности		19,21		45,48		#ДЕЛ/0!										

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