Утверждаю

Директор ООО "Комфорт"

Поматилов С.С._____

Согласовано

Директор МАОУ лицей № 109

_____ Кудимова Ю. А.

Примерное 2-х разовое меню на 10 дней для общеобразовательных учреждений
Ленинского района в 2023-2024 учебном году

(возрастная группа с 7 до 11 лет)

Период действия меню: с 9.01.2023 по 31.12.2023

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ 2-х разового питания для детей от 7 до 11 лет

№	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																
/58	Бутерброд с сыром и маслом сливочным 20/10/5 г (батон витаминизированный)	35	3,80	2,31	6,60	0,16	10,22	116,13	91,34	6,17	63,21	0,32	45,08	51,30	0,32	0,03	0,07
/61	Каша жидкая рисовая с маслом сливочным	210	7,29	5,14	9,47	0,31	37,47	262,16	215,44	38,85	195,92	0,53	62,66	69,60	0,19	0,08	0,93
2/2	Соус из малины	30	0,14	0,00	0,09	0,09	9,20	36,14	7,41	3,70	6,74	0,23	0,00	5,84	0,11	0,00	1,77
1/51	Какао с молоком	200	3,64	2,90	2,73	0,60	24,19	129,57	110,63	26,97	101,09	0,90	12,00	22,12	0,01	0,03	0,52
	Хлеб ржаной витаминизированный	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 'Завтрак'		**16,85**	**10,35**	**19,24**	**1,51**	**93,58**	**602,02**	**435,32**	**89,80**	**414,36**	**3,16**	**119,74**	**149,16**	**1,05**	**0,20**	**3,29**
	Обед																
/80	Салат из отварной свеклы с солеными огурцами, яйцом и растительным маслом	80	1,03	0,00	4,77	4,77	6,38	68,99	24,61	14,67	28,35	0,90	0,00	1,97	2,19	0,01	1,93
/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
0/9	Печень куриная по строгановски	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
/54	Макаронные изделия отварные	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
11/1	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	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	30,00	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'		**33,52**	**17,59**	**26,89**	**14,69**	**107,46**	**794,69**	**152,03**	**78,24**	**295,50**	**5,05**	**65,34**	**492,82**	**8,69**	**0,27**	**15,86**
	Итого за день		**50,37**	**27,94**	**46,13**	**16,20**	**201,04**	**1396,71**	**587,35**	**168,04**	**709,86**	**8,21**	**185,08**	**641,98**	**9,74**	**0,47**	**19,15**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)		77,00	0,00	79,00	0,00	335,00	2350,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	700,00	0,00	1,40	60,00
	Выполнение, %		65,42	0,00	58,39	0,00	60,01	59,43	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	91,71	0,00	33,57	31,92
	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	Бутерброд с сыром 20/10 г (батон витаминизированный)	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
56	Омлет натуральный с маслом сливочным	150	13,79	13,79	20,23	2,70	3,57	251,03	120,89	18,74	212,59	2,34	277,13	306,68	1,93	0,08	0,40
	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
1/56	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
	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'		**19,57**	**16,06**	**24,08**	**3,67**	**50,89**	**489,89**	**239,25**	**46,01**	**320,23**	**6,33**	**302,61**	**342,18**	**2,74**	**0,19**	**13,47**
	Обед																
/81	Салат "Свежесть" (морковь, огурец св., кукуруза конс., капуста св., масло раст.)	80	1,87	0,00	5,83	5,83	11,56	101,86	31,41	25,06	49,14	1,38	0,00	46,00	3,04	0,02	4,64
/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
/35	Жаркое по домашнему со свининой	200	12,58	11,44	26,31	6,46	20,38	365,35	26,52	46,63	173,13	2,13	0,00	603,00	3,21	0,32	9,28
1/54	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	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	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
	Итого за 'Обед'		**25,28**	**14,65**	**43,66**	**21,09**	**97,61**	**866,17**	**124,87**	**141,06**	**367,74**	**8,57**	**7,32**	**1085,50**	**11,24**	**0,46**	**23,27**
	Итого за день		**44,85**	**30,71**	**67,74**	**24,76**	**148,50**	**1356,06**	**364,12**	**187,07**	**687,97**	**14,90**	**309,93**	**1427,68**	**13,98**	**0,65**	**36,74**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)		77,00	0,00	79,00	0,00	335,00	2350,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	700,00	0,00	1,40	60,00
	Выполнение, %		58,25	0,00	85,75	0,00	44,33	57,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	203,95	0,00	46,43	61,23
	Содержание, % от калорийности		11,00		40,00		49,00										
	Соотношение Б:Ж:У		1:1,5:4,3														
	Соотношение Са:Р		1:1,7														

Среда, первая неделя

	Завтрак																
'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
'57	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	5,97	2,35	5,26	0,52	33,67	201,10	115,21	27,24	183,37	0,73	19,20	35,60	0,64	0,10	0,42
2/1	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
1/51	Какао с молоком	200	3,64	2,90	2,73	0,60	24,19	129,57	110,63	26,97	101,09	0,90	12,00	22,12	0,01	0,03	0,52
	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,68	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04	0,00
	Итого за 'Завтрак'		**15,00**	**7,60**	**18,51**	**1,52**	**87,44**	**561,42**	**329,37**	**71,00**	**384,19**	**2,91**	**95,88**	**131,72**	**1,60**	**0,20**	**1,87**
	Обед																
/63	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	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
/1	Уха из минтая	200	3,83	2,88	1,90	0,17	8,85	66,30	15,53	10,29	49,34	0,59	7,57	176,55	0,19	0,04	0,96
/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
/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
1/56	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	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	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'		**27,20**	**13,93**	**36,29**	**10,79**	**131,56**	**947,85**	**111,54**	**127,74**	**401,41**	**5,68**	**32,38**	**1884,77**	**6,55**	**0,54**	**14,91**
	Итого за день		**42,20**	**21,53**	**54,80**	**12,31**	**219,00**	**1509,27**	**440,91**	**198,74**	**785,60**	**8,59**	**128,26**	**2016,49**	**8,15**	**0,74**	**16,78**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)		77,00	0,00	79,00	0,00	335,00	2350,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	700,00	0,00	1,40	60,00
	Выполнение, %		54,81	0,00	69,37	0,00	65,37	64,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	288,07	0,00	52,86	27,97
	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																
/11	Запеканка (сырники) из творога с морковью	100	13,29	13,26	11,40	2,07	11,99	203,93	117,35	23,39	161,11	0,55	40,98	534,96	1,27	0,04	0,33
	Молоко сгущенное	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
1/17	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	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
	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'		**19,01**	**15,42**	**15,35**	**3,48**	**76,47**	**508,15**	**242,05**	**61,29**	**289,71**	**4,69**	**53,58**	**555,76**	**2,21**	**0,17**	**13,63**
	Обед																
7/59	Салат из свежих томатов с растительным маслом	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
5/65	Суп-пюре из разных овощей с гренками	200	3,29	0,83	3,82	0,29	17,37	114,50	57,81	21,46	65,40	0,81	21,65	316,03	0,38	0,06	6,41
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	150	3,78	0,00	3,98	3,98	15,22	104,27	89,53	36,83	72,17	1,37	0,00	257,35	2,17	0,06	27,95
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'		**32,76**	**16,57**	**16,10**	**11,31**	**101,38**	**654,74**	**229,04**	**103,54**	**331,69**	**5,54**	**50,00**	**835,10**	**7,39**	**0,27**	**155,12**
	Итого за день		**51,77**	**31,99**	**31,45**	**14,79**	**177,85**	**1162,90**	**471,09**	**164,83**	**621,40**	**10,23**	**103,58**	**1390,86**	**9,60**	**0,44**	**168,75**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)		77,00	0,00	79,00	0,00	335,00	2350,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	700,00	0,00	1,40	60,00
	Выполнение, %		67,23	0,00	39,81	0,00	53,09	49,48	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	198,69	0,00	31,43	281,25
	Содержание, % от калорийности		17,00		25,00		57,00										
	Соотношение Б:Ж:У		1,6:1:5,2														
	Соотношение Са:Р		1:1,5														

Пятница, первая неделя

	Завтрак																
/58	Бутерброд с сыром и маслом сливочным 20/10/5 г (батон витаминизированный)	35	3,80	2,31	6,60	0,16	10,22	116,13	91,34	6,17	63,21	0,32	45,08	51,30	0,32	0,03	0,07
/62	Каша жидкая геркулесовая с маслом сливочным	230	9,76	5,63	12,12	2,09	38,01	295,48	250,60	68,31	271,39	1,45	68,63	76,23	0,62	0,20	1,02
2/2	Соус из малины	20	0,09	0,00	0,06	0,06	6,13	24,10	4,94	2,47	4,49	0,15	0,00	3,89	0,07	0,00	1,18
1/59	Кофейный напиток	200	1,39	1,45	1,10	0,00	16,65	78,95	53,20	6,09	39,15	0,08	6,00	11,00	0,00	0,01	0,26
	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'		**16,36**	**9,39**	**20,12**	**2,55**	**79,35**	**553,34**	**407,08**	**92,44**	**409,84**	**2,78**	**119,71**	**142,62**	**1,29**	**0,28**	**2,53**
	Обед																
/65	Салат из припущенной моркови и яблок с 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
5/57	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
3/29	Биточки из мяса говядины и куры	90	11,63	10,49	2,50	1,64	7,79	99,69	32,04	35,29	165,52	0,78	13,31	16,02	1,17	0,08	0,46
5/52	Ризотто с овощами	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
11/18	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	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'		**28,64**	**13,44**	**20,83**	**12,00**	**103,61**	**701,51**	**124,16**	**146,33**	**429,67**	**6,27**	**51,47**	**1965,11**	**6,64**	**0,51**	**14,96**
	Итого за день		**45,00**	**22,83**	**40,95**	**14,55**	**182,96**	**1254,86**	**531,24**	**238,77**	**839,51**	**9,05**	**171,18**	**2107,73**	**7,93**	**0,79**	**17,49**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)		77,00	0,00	79,00	0,00	335,00	2350,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	700,00	0,00	1,40	60,00
	Выполнение, %		58,44	0,00	51,84	0,00	54,61	53,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	301,10	0,00	56,43	29,15
	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																
/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
/61	Каша жидкая рисовая с маслом сливочным	210	7,29	5,14	9,47	0,31	37,47	262,16	215,44	38,85	195,92	0,53	62,66	69,60	0,19	0,08	0,93
2/2	Соус из малины	30	0,14	0,00	0,09	0,09	9,20	36,14	7,41	3,70	6,74	0,23	0,00	5,84	0,11	0,00	1,77
1/51	Какао с молоком	200	3,64	2,90	2,73	0,60	24,19	129,57	110,63	26,97	101,09	0,90	12,00	22,12	0,01	0,03	0,52
	Хлеб ржаной витаминизированный	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
	Итого за 'Завтрак'		**17,55**	**10,39**	**22,92**	**1,64**	**97,82**	**653,73**	**439,99**	**94,49**	**431,63**	**3,55**	**139,34**	**171,76**	**1,24**	**0,21**	**3,29**
	Обед																
7/48	Салат из свежих овощей	80	1,33	0,00	4,81	4,81	7,75	76,75	29,74	9,49	18,62	0,37	0,00	1,80	2,17	0,02	26,46
5/2	Борщ с морской капустой и сметаной	250	5,31	3,21	10,73	8,00	16,16	176,44	50,08	49,84	80,93	3,42	7,32	435,96	4,42	0,05	8,23
9\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	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
11/56	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	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	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
	Итого за 'Обед'		**37,72**	**19,38**	**30,15**	**22,38**	**115,22**	**865,52**	**143,71**	**154,73**	**440,97**	**8,90**	**62,32**	**761,98**	**11,35**	**0,44**	**49,97**
	Итого за день		**55,27**	**29,77**	**53,07**	**24,02**	**213,04**	**1519,25**	**583,70**	**249,22**	**872,60**	**12,45**	**201,66**	**933,74**	**12,59**	**0,65**	**53,26**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)		77,00	0,00	79,00	0,00	335,00	2350,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	700,00	0,00	1,40	60,00
	Выполнение, %		71,78	0,00	67,18	0,00	63,59	64,65	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	133,39	0,00	46,43	88,77
	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																
/54	Омлет с сыром	150	17,60	17,60	20,97	3,56	2,46	269,70	243,97	22,07	277,75	2,54	297,75	329,73	2,36	0,08	0,32
1/56	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 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'		**21,16**	**17,60**	**22,37**	**4,97**	**50,29**	**478,70**	**276,57**	**49,77**	**340,65**	**6,62**	**297,75**	**336,43**	**3,24**	**0,19**	**13,32**
	Обед																
/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
5/73	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
3/81	Греча по-Царски с мясом и овощами (свинина б/к)	200	23,89	14,28	6,33	2,73	42,39	310,53	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	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'		**34,19**	**18,52**	**23,86**	**15,04**	**100,90**	**730,10**	**159,28**	**77,92**	**299,71**	**5,04**	**35,49**	**457,63**	**7,90**	**0,39**	**15,64**
	Итого за день		**55,35**	**36,12**	**46,23**	**20,01**	**151,19**	**1208,80**	**435,85**	**127,69**	**640,36**	**11,66**	**333,24**	**794,06**	**11,14**	**0,58**	**28,96**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)		77,00	0,00	79,00	0,00	335,00	2350,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	700,00	0,00	1,40	60,00
	Выполнение, %		71,88	0,00	58,52	0,00	45,13	51,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	113,44	0,00	41,43	48,27
	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																
/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
/60	Каша жидкая пшенная с маслом сливочным	230	10,38	5,37	11,24	1,44	45,22	320,59	234,25	60,14	255,50	1,41	66,79	75,54	0,21	0,22	0,97
2/1	Соус из черники	35	0,20	0,00	0,11	0,00	9,59	38,12	3,52	1,07	3,02	0,15	0,00	0,00	0,26	0,00	0,75
1/51	Какао с молоком	200	3,64	2,90	2,73	0,60	24,19	129,57	110,63	26,97	101,09	0,90	12,00	22,12	0,01	0,03	0,52
	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,68	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04	0,00
	Итого за 'Завтрак'		**19,39**	**10,62**	**24,48**	**2,44**	**97,61**	**675,46**	**447,91**	**103,75**	**455,89**	**3,57**	**143,47**	**171,66**	**1,13**	**0,32**	**2,31**
	Обед																
/19	Салат из моркови, сахара и изюма, с растительным маслом	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
/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
.0/10	Суфле рыбка из минтая	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
/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
1/56	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	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'		**30,63**	**17,61**	**36,55**	**14,44**	**142,02**	**1005,38**	**125,86**	**134,04**	**436,73**	**5,38**	**78,09**	**2288,28**	**8,17**	**0,35**	**15,31**
	Итого за день		**50,02**	**28,23**	**61,03**	**16,88**	**239,63**	**1680,84**	**573,77**	**237,79**	**892,62**	**8,95**	**221,56**	**2459,94**	**9,30**	**0,67**	**17,62**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)		77,00	0,00	79,00	0,00	335,00	2350,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	700,00	0,00	1,40	60,00
	Выполнение, %		64,96	0,00	77,25	0,00	71,53	71,53	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	351,42	0,00	47,86	29,37
	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																
/11	Запеканка (сырники) из творога с морковью	100	13,29	13,26	11,40	2,07	11,99	203,93	117,35	23,39	161,11	0,55	40,98	534,96	1,27	0,04	0,33
	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
1/56	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 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'		**16,97**	**13,26**	**12,80**	**3,48**	**79,62**	**488,38**	**154,15**	**53,19**	**226,71**	**5,02**	**40,98**	**541,66**	**2,15**	**0,15**	**13,48**
	Обед																
/53	Салат из свежих томатов и огурцов	80	0,96	0,00	2,98	2,98	5,29	50,97	9,37	10,42	25,92	0,38	0,00	5,94	1,39	0,04	1,56
/70	Рассольник Ленинградский со сметаной	200	4,44	2,44	9,67	6,43	14,36	159,83	29,31	23,92	75,19	1,10	13,37	336,30	3,41	0,07	4,85
/26	Тефтели мясные (говядина, свинина) с отрубями	90	12,67	11,68	18,98	2,12	6,12	245,00	13,04	22,55	131,51	1,79	0,00	0,00	1,73	0,30	0,11
2/51	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
/54	Макаронные изделия отварные	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
1/53	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'		**27,46**	**14,16**	**36,95**	**13,51**	**117,15**	**891,98**	**88,67**	**80,60**	**316,86**	**5,72**	**33,17**	**626,80**	**8,90**	**0,52**	**102,92**
	Итого за день		**44,43**	**27,42**	**49,75**	**16,99**	**196,77**	**1380,36**	**242,82**	**133,79**	**543,57**	**10,74**	**74,15**	**1168,46**	**11,05**	**0,67**	**116,40**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)		77,00	0,00	79,00	0,00	335,00	2350,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	700,00	0,00	1,40	60,00
	Выполнение, %		57,70	0,00	62,97	0,00	58,74	58,74	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	166,92	0,00	47,86	194,00
	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																
/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
/62	Каша жидкая геркулесовая с маслом сливочным	230	9,76	5,63	12,12	2,09	38,01	295,48	250,60	68,31	271,39	1,45	68,63	76,23	0,62	0,20	1,02
2/1	Соус из черники	30	0,17	0,00	0,09	0,00	8,22	32,67	3,01	0.91	2,58	0,13	0,00	0,00	0,22	0,00	0,64
1/59	Кофейный напиток	200	1,39	1,45	1,10	0,00	16,65	78,95	53,20	6,09	39,15	0,08	6,00	11,00	0,00	0,01	0,26
	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'		**16,48**	**9,43**	**23,70**	**2,49**	**81,50**	**594,29**	**406,32**	**90,88**	**409,40**	**2,77**	**139,31**	**161,23**	**1,49**	**0,28**	**1,99**
	Обед																
/82	Салат "Бурячок" (свекла, горошек конс., яблоки, лук зелёный, масло раст.)	80	1,28	0,00	3,99	3,99	7,78	70,18	33,84	11,40	23,53	0,45	0,00	0,00	1,84	0,02	20,67
/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
/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
/52	Картофель отварной с маслом	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
1/15	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	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'		**37,02**	**19,40**	**19,99**	**10,36**	**97,47**	**703,68**	**149,59**	**111,58**	**393,50**	**6,25**	**149,52**	**479,10**	**6,04**	**0,65**	**40,19**
	Итого за день		**53,50**	**28,83**	**43,69**	**12,85**	**178,97**	**1297,97**	**555,91**	**202,46**	**802,90**	**9,02**	**288,83**	**640,33**	**7,53**	**0,93**	**42,18**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)		77,00	0,00	79,00	0,00	335,00	2350,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	700,00	0,00	1,40	60,00
	Выполнение, %		69,48	0,00	55,30	0,00	53,42	55,23	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	91,48	0,00	66,43	70,30
	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		**456,66**	**219,48**	**454,54**	**129,81**	**1606,53**	**11167,77**	**3781,21**	**1550,29**	**5946,63**	**81,25**	**1482,57**	**11967,31**	**77,84**	**46,86**	**483,38**
	Среднее за период		**45,67**	**21,95**	**45,45**	**12,98**	**160,65**	**1116,78**	**378,12**	**155,03**	**594,66**	**8,13**	**148,26**	**1196,73**	**7,78**	**4,69**	**48,34**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)		77,00	0,00	79,00	0,00	335,00	2350,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	700,00	0,00	1,40	60,00
	Выполнение, %		59,31	0,00	57,54	0,00	47,96	47,52	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	170,96	0,00	334,70	80,56
	Содержание, % от калорийности		16,36		36,63												