Утверждаю

Директор ООО "Комфорт"

Поматилов С.С. _____

Согласовано

Директор МАОУ СОШ № 36

_____ Бабушкина А.С.

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**

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 163087394189883410712196312938131625200663305521

Владелец Бабушкина Александра Сергеевна

Действителен С 06.02.2025 по 06.02.2026