Понедельник, вторая неделя

Завтрак

1/55 (2004 № 3)	Бутерброд на батоне пшеничном витаминизированном с сыром и маслом 20/15/15 г	50	5,02	3,53	15,15	0,16	10,34	198,73	136,81	7,89	90,65	0,39	97,02	110,70	0,45	0,03	0,10
	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
2/67 (МР 2.4.0162-19 2.4)	Каша жидкая пшеничная с маслом без сахара	230	3,34	2,80	7,94	0,00	9,28	120,34	124,78	16,85	91,83	0,17	48,76	54,37	0,07	0,04	4,12
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	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'		**15,77**	**9,17**	**26,96**	**1,61**	**63,74**	**546,93**	**422,13**	**107,20**	**384,39**	**4,17**	**165,78**	**191,02**	**1,71**	**0,18**	**5,15**

Обед

7/40	Салат из моркови с растительным маслом без сахара	100	1,21	0,00	5,97	5,97	8,66	88,32	25,14	35,38	51,32	0,65	0,00	1900,00	3,02	0,06	4,66
6/63 (2004 № 147)	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
9/16	Фрикадельки куриные	120	18,30	0,00	3,66	2,70	8,09	139,30	0,00	0,00	0,06	0,00	0,00	0,00	1,58	0,00	0,00
5/58 (2004 № 520)	Пюре картофельное	100	2,19	0,50	2,84	0,31	15,28	94,55	31,02	21,83	65,08	0,80	16,54	21,11	0,12	0,09	6,10
5/57 (2004 № 214)	Капуста тушеная	100	2,52	0,00	2,65	2,65	10,15	69,51	59,68	24,55	48,11	0,92	0,00	171,57	1,44	0,04	18,64
11/66 (МР 2.4.0162-19 2.4 № 11.10а)	Чай с лимоном без сахара	200	0,26	0,00	0,06	0,06	0,48	4,15	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	0,26	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	60	3,96	0,00	0,72	0,72	25,02	116,03	21,00	28,20	94,80	2,34	0,00	0,60	0,84	0,11	0,00
	Итого за 'Обед'		**37,66**	**4,39**	**26,79**	**16,50**	**104,43**	**792,86**	**166,71**	**127,53**	**323,44**	**5,84**	**45,00**	**2576,64**	**9,75**	**0,34**	**31,51**
	Итого за день		**53,43**	**13,57**	**53,76**	**18,11**	**168,18**	**1339,78**	**588,84**	**234,72**	**707,83**	**10,01**	**210,78**	**2767,66**	**11,46**	**0,52**	**36,66**
	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, %		59,37	0,00	58,43	0,00	43,91	49,26	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	307,52	0,00	37,14	52,37
	Содержание, % от калорийности		17,00		38,00		46,00										
	Соотношение Б:Ж:У		1:1:2,7														
	Соотношение Са:Р		1:1,2														

Вторник, вторая неделя

Завтрак

4/54 (2004 № 342)	Омлет с сыром	200	23,47	23,47	27,95	4,75	3,28	359,60	325,29	29,42	370,34	3,38	397,01	439,64	3,15	0,10	0,43
11/66 (МР 2.4.0162-19 2.4 № 11.10а)	Чай с лимоном без сахара	200	0,26	0,00	0,06	0,06	0,48	4,15	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	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
-	Йогурт без сахара	100	3,20	4,10	2,50	0,00	4,00	53,80	124,00	15,00	95,00	0,10	10,00	10,00	0,00	0,03	0,60
	Итого за 'Завтрак'		**31,11**	**27,57**	**31,59**	**5,88**	**35,10**	**548,80**	**470,40**	**70,62**	**546,97**	**5,48**	**407,01**	**450,18**	**4,06**	**0,24**	**2,15**
	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 (2004 № 124)	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
8/26	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
5/7	Рис припущенный с овощами	180	4,27	0,04	6,65	2,82	44,22	253,37	16,02	31,93	93,52	0,75	21,17	164,70	1,45	0,05	0,56
11/65 (МР 2.4.0162-19 2.4 № 11.6а)	Отвар из смеси сухофруктов без сахара	200	1,02	0,00	0,06	0,06	13,40	50,43	31,04	19,95	27,16	0,62	0,00	116,60	1,10	0,02	0,32
-	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 'Обед'		**30,04**	**17,52**	**46,69**	**18,63**	**103,00**	**932,64**	**205,86**	**134,84**	**439,81**	**6,59**	**48,52**	**725,96**	**11,37**	**0,51**	**15,23**
	Итого за день		**61,15**	**45,09**	**78,28**	**24,51**	**138,10**	**1481,44**	**676,26**	**205,46**	**986,78**	**12,07**	**455,52**	**1176,14**	**15,43**	**0,75**	**17,38**
	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, %		67,94	0,00	85,09	0,00	36,06	54,46	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	130,68	0,00	53,57	24,83
	Содержание, % от калорийности		17,00		49,00		34,00										
	Соотношение Б:Ж:У		1:1,3:2														
	Соотношение Са:Р		1:1,5														

Среда, вторая неделя

Завтрак

1/51 (2004 № 3)	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 (2004 № 311)	Каша жидкая рисовая с маслом без сахара	250	5,75	3,19	8,74	0,37	32,43	231,08	136,37	32,56	147,03	0,51	54,00	60,20	0,23	0,06	0,57
11/72 (2014 № 11.8)	Какао с молоком без сахара	200	4,03	2,84	3,19	0,74	6,87	68,88	122,61	33,49	114,16	1,16	20,00	22,15	0,02	0,04	0,52
-	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	20	0,37	0,00	0,10	0,12	10,29	40,81	11,97	15,09	12,28	0,44	0,00	1,70	0,31	0,00	0,20
	Итого за 'Завтрак'		**17,77**	**9,52**	**24,11**	**1,86**	**76,54**	**584,48**	**420,57**	**107,82**	**425,85**	**4,06**	**151,42**	**172,65**	**1,51**	**0,20**	**1,40**

Обед

7/41	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом без сахара	100	1,66	0,00	5,97	5,97	6,17	81,32	46,02	14,85	29,04	0,57	0,00	2,82	2,73	0,03	41,45
4/57 (2018 № 1/6)	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
6/2	Борщ с морской капустой без сахара	250	5,31	3,21	10,73	8,00	13,23	165,29	50,00	49,84	80,93	3,41	7,32	435,96	4,42	0,05	8,23
9/60 (2004 № 488)	Птица тушенная в соусе с овощами (соус - томатный)	250	28,30	20,16	12,29	10,24	21,99	309,32	39,36	55,44	244,24	2,77	44,00	371,12	5,00	0,21	11,35
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	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	60	3,96	0,00	0,72	0,72	25,02	116,03	21,00	28,20	94,80	2,34	0,00	0,60	0,84	0,11	0,00
	Итого за 'Обед'		**48,30**	**29,72**	**35,74**	**25,21**	**85,58**	**840,64**	**183,88**	**154,33**	**545,01**	**10,34**	**176,32**	**940,50**	**13,29**	**0,43**	**61,03**
	Итого за день		**66,06**	**39,24**	**59,85**	**27,06**	**162,13**	**1425,12**	**604,45**	**262,14**	**970,85**	**14,40**	**327,74**	**1113,15**	**14,79**	**0,64**	**62,43**
	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	1,40	70,00
	Выполнение, %		73,40	0,00	65,05	0,00	42,33	52,39	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	123,68	0,00	45,71	89,19
	Содержание, % от калорийности		19,00		39,00		42,00										
	Соотношение Б:Ж:У		1,1:1:2,4														
	Соотношение Са:Р		1:1,6														

Четверг, вторая неделя

Завтрак

3/10	Запеканка творожная без сахара	150	25,12	23,96	16,45	2,53	11,08	296,87	227,27	32,42	284,51	0,81	95,20	108,65	1,60	0,07	0,46
11/66 (МР 2.4.0162-19 2.4 № 11.10а)	Чай с лимоном без сахара	200	0,26	0,00	0,06	0,06	0,48	4,15	2,72	0,80	1,43	0,04	0,00	0,14	0,01	0,00	1,12
-	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
	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
-	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
	Итого за 'Завтрак'		**31,66**	**23,96**	**28,29**	**15,83**	**48,78**	**570,17**	**283,65**	**86,40**	**423,41**	**6,06**	**95,20**	**118,29**	**2,99**	**0,24**	**17,04**
	Обед																
7/54 (2018 № 24/1)	Салат из морской капусты с морковью и растительным маслом	100	1,09	0,41	9,45	4,94	7,71	117,08	31,26	95,26	51,84	7,56	0,07	1000,00	2,40	0,05	3,35
6/70 (2004 № 132)	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
8/23	Биточек домашний	100	17,07	14,11	14,20	2,32	5,60	218,54	13,98	19,13	131,25	1,44	14,40	18,00	1,77	0,26	0,18
5/53 (2004 № 297)	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	150	7,46	0,05	6,20	1,94	38,92	231,42	16,25	114,19	168,59	3,94	24,00	28,20	0,54	0,22	0,00
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
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	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 'Обед'		**35,49**	**17,61**	**44,72**	**20,03**	**105,35**	**941,77**	**116,28**	**270,96**	**480,43**	**15,63**	**55,18**	**1630,17**	**10,89**	**0,66**	**49,60**
	Итого за день		**67,15**	**41,57**	**73,01**	**35,85**	**154,13**	**1511,94**	**399,92**	**357,36**	**903,83**	**21,69**	**150,38**	**1748,46**	**13,88**	**0,91**	**66,64**
	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, %		74,61	0,00	79,36	0,00	40,24	55,59	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	194,27	0,00	65,00	95,20
	Содержание, % от калорийности		19,00		45,00		36,00										
	Соотношение Б:Ж:У		1:1,1:1,9														
	Соотношение Са:Р		1:2,3														

Пятница, вторая неделя

Завтрак

1/51 (2004 № 3)	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 (2018 № 1/6)	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 без сахара	250	7,83	3,33	10,77	2,27	29,37	242,74	158,11	61,22	212,96	1,46	55,00	61,30	0,68	0,18	0,60
11/59 (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	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'		**23,22**	**16,07**	**30,56**	**2,66**	**53,24**	**575,97**	**433,84**	**96,68**	**508,04**	**3,96**	**269,42**	**301,70**	**1,65**	**0,31**	**1,22**

Обед

7/53 (2018 № 21/1)	Салат из свежих огурцов и томатов с растительным маслом	100	0,88	0,00	6,01	6,01	4,01	72,15	18,85	15,77	31,81	0,71	0,00	67,21	3,02	0,04	16,12
6/57 (2004 № 139)	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
9/6	Фрикасе из филе бедра в сметанном соусе	100	13,08	14,13	14,42	3,29	3,85	196,48	21,81	16,45	104,97	1,06	18,89	245,90	2,33	0,05	0,89
5/57 (2004 № 214)	Капуста тушеная	100	2,52	0,00	2,65	2,65	10,15	69,51	59,68	24,55	48,11	0,92	0,00	171,57	1,44	0,04	18,64
5/54 (2004 № 516)	Макаронные изделия отварные	100	3,77	0,03	2,72	0,44	23,61	133,62	8,82	5,27	29,33	0,54	13,20	14,85	0,57	0,04	0,00
11/70 (2018 № 1/10)	Отвар из яблок и кураги без сахара	200	0,41	0,00	0,17	0,17	7,87	31,63	13,97	8,41	10,88	1,01	0,00	31,15	0,36	0,01	1,68
-	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	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'		**33,49**	**17,07**	**34,36**	**16,38**	**98,70**	**817,73**	**180,27**	**128,86**	**394,95**	**8,26**	**50,45**	**942,88**	**10,26**	**0,48**	**42,27**
	Итого за день		**56,71**	**33,14**	**64,91**	**19,04**	**151,94**	**1393,70**	**614,11**	**225,54**	**903,00**	**12,22**	**319,87**	**1244,58**	**11,91**	**0,79**	**43,49**
	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, %		63,01	0,00	70,55	0,00	39,67	51,24	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	138,29	0,00	56,43	62,13
	Содержание, % от калорийности		17,00		43,00		40,00										
	Соотношение Б:Ж:У		1:1,1:2,4														
	Соотношение Са:Р		1:1,5														
	Итого за период		**609,53**	**343,26**	**648,56**	**224,17**	**1585,21**	**14360,24**	**5655,27**	**2393,09**	**8954,57**	**130,77**	**3086,05**	**17410,34**	**129,78**	**7,28**	**463,84**
	Среднее за период		**60,95**	**34,33**	**64,86**	**22,42**	**158,52**	**1436,02**	**565,53**	**239,31**	**895,46**	**13,08**	**308,61**	**1741,03**	**12,98**	**0,73**	**46,38**
	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, %		67,73	0,00	70,50	0,00	41,39	52,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	193,45	0,00	52,00	66,26
	Содержание, % от калорийности		16,98		40,65		41,58										

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