Утверждаю
Директор МАОУ «Школа № 6» КГО
_____ Н.Н. Захарова
01.09.2026

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Школа № 6»
Камышловского городского округа

Примерное 2- х разовое меню

для организации детей с сахарным диабетом, на 10 дней

В 2026 – 2027 учебном году

(возрастная группа с 12 лет и старше)

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ 2-х разового питания для детей от 12 лет и старше, 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 (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
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	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'		**22,43**	**15,87**	**29,52**	**1,50**	**58,27**	**583,47**	**429,11**	**89,33**	**477,97**	**4,09**	**276,42**	**300,75**	**1,22**	**0,20**	**1,19**
	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
6/1	Уха из горбуши	300	8,35	6,94	4,41	0,25	13,46	124,60	17,96	12,82	76,28	0,76	15,11	266,55	0,73	0,09	1,44
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	200	4,38	1,00	5,68	0,62	30,56	189,11	62,03	43,66	130,16	1,60	33,08	42,21	0,24	0,18	12,21
5/9	Кукуруза припущенная с маслом	40	0,84	0,00	1,72	1,72	4,33	35,98	0,29	0,02	0,09	0,00	0,00	0,00	0,70	0,00	0,00
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'		**39,93**	**7,94**	**22,47**	**12,30**	**109,36**	**787,04**	**129,13**	**120,86**	**354,14**	**5,40**	**48,19**	**2209,50**	**7,13**	**0,43**	**19,42**
	Итого за день		**62,36**	**23,81**	**51,99**	**13,79**	**167,63**	**1370,51**	**558,24**	**210,20**	**832,11**	**9,49**	**324,61**	**2510,25**	**8,35**	**0,63**	**20,62**
	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, %		69,29	0,00	56,51	0,00	43,77	50,39	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	278,92	0,00	45,00	29,46
	Содержание, % от калорийности		19,00		35,00		46,00										
	Соотношение Б:Ж:У		1,2:1:2,9														
	Соотношение Ca:P		1:1,5														

Вторник, первая 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
7/52 (2018 № 1/1)	Горошек зеленый	80	2,43	0,00	3,29	3,29	8,94	67,36	15,68	16,46	48,67	0,55	0,00	40,00	1,57	0,09	7,84
4/56 (2004 № 346)	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
-	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'		**28,52**	**21,88**	**42,37**	**7,55**	**40,72**	**646,42**	**326,50**	**68,14**	**484,51**	**5,61**	**446,93**	**537,51**	**5,09**	**0,29**	**8,48**

Обед

7/36	Салат из отварной свеклы с яблоками и растительным маслом (без сахара)	100	1,11	0,00	6,02	6,02	9,09	90,38	29,08	16,22	30,62	1,37	0,00	2,52	2,76	0,02	3,50
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
8/30	Соус "Болоньезе"	100	10,89	9,42	22,36	4,41	10,86	285,38	25,24	30,44	137,77	1,90	20,40	526,30	2,62	0,15	1,92
5/54 (2004 № 516)	Макаронные изделия отварные	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
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	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'		**27,27**	**12,68**	**45,06**	**18,85**	**100,35**	**899,44**	**147,10**	**101,48**	**339,66**	**7,28**	**61,22**	**1017,59**	**10,90**	**0,36**	**19,46**
	Итого за день		**55,79**	**34,56**	**87,43**	**26,40**	**141,07**	**1545,86**	**473,60**	**169,62**	**824,17**	**12,89**	**508,15**	**1555,09**	**16,00**	**0,65**	**27,94**
	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	1,40	70,00
	Выполнение, %		61,99	0,00	95,03	0,00	36,83	56,83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	172,79	0,00	46,43	39,91
	Содержание, % от калорийности		15,00		52,00		33,00										
	Соотношение Б:Ж:У		1:1,6:2,2														
	Соотношение Ca:P		1:1,7														

Среда, первая 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
2/68 (МР 2.4.0162-19 2.4.)	Каша ячневая молочная с маслом без сахара	250	7,78	2,88	7,33	0,64	39,36	249,09	158,60	37,18	245,03	1,00	40,00	44,50	0,80	0,15	0,52
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'		**25,78**	**15,56**	**28,34**	**2,01**	**73,54**	**640,16**	**458,34**	**103,36**	**607,56**	**5,35**	**262,42**	**285,25**	**2,07**	**0,32**	**1,14**
	Обед																
7/45	Морковь отварная с маслом растительным	100	1,17	0,00	5,96	5,96	7,28	83,24	22,98	32,34	46,93	0,60	0,00	1930,00	3,03	0,04	0,95
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
-	Сметана	30	0,73	0,00	3,96	0,00	0,98	43,03	23,23	2,35	15,92	0,05	18,00	32,10	0,09	0,01	0,05
9/8	Котлета куриная	120	22,90	17,21	3,77	1,91	10,35	166,80	50,18	22,09	159,11	1,40	34,18	43,30	1,54	0,10	0,44
5/57 (2004 № 214)	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
11/66 (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'		**41,50**	**20,42**	**30,24**	**21,69**	**94,37**	**793,22**	**277,53**	**179,81**	**485,72**	**9,49**	**59,50**	**2750,91**	**12,53**	**0,38**	**44,33**
	Итого за день		**67,28**	**35,98**	**58,58**	**23,70**	**167,91**	**1433,38**	**735,87**	**283,17**	**1093,28**	**14,84**	**321,92**	**3036,16**	**14,60**	**0,71**	**45,48**
	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	1,40	70,00
	Выполнение, %		74,76	0,00	63,67	0,00	43,84	52,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	337,35	0,00	50,71	64,97
	Содержание, % от калорийности		20,00		38,00		42,00										
	Соотношение Б:Ж:У		1,1:1:2,4														
	Соотношение Ca:P		1:1,5														

Четверг, первая неделя

Завтрак

	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
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
11/75 (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	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	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'		**29,39**	**23,96**	**18,12**	**4,23**	**68,12**	**544,73**	**286,60**	**92,10**	**374,16**	**6,18**	**95,20**	**119,75**	**3,13**	**0,18**	**15,87**
	Обед																
7/59 (2018 № 20/1)	Салат из свежих томатов с растительным маслом	100	1,01	0,00	6,06	6,06	4,79	76,75	14,70	18,53	24,44	0,84	0,00	125,02	3,30	0,06	23,03
6/65 (2004 № 168)	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
8/27	Плов со свининой	250	17,14	12,87	31,70	6,72	47,23	542,22	19,80	48,88	190,46	2,22	0,00	295,20	4,47	0,32	1,59
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'		**25,55**	**13,90**	**43,17**	**13,79**	**103,48**	**892,06**	**124,56**	**106,69**	**331,30**	**5,39**	**27,06**	**978,86**	**9,27**	**0,50**	**72,63**
	Итого за день		**54,94**	**37,86**	**61,29**	**18,02**	**171,60**	**1436,79**	**411,16**	**198,79**	**705,46**	**11,57**	**122,27**	**1098,60**	**12,41**	**0,69**	**88,49**
	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, %		61,04	0,00	66,62	0,00	44,80	52,82	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	122,07	0,00	49,29	126,41
	Содержание, % от калорийности		16,00		40,00		44,00										
	Соотношение Б:Ж:У		1:1,1:2,8														
	Соотношение Ca:P		1:1,7														

Пятница, первая 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

7/41	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
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
10/6	Тефтели из горбуши	120	20,19	19,42	8,01	2,12	6,16	176,19	30,47	34,48	205,78	0,97	37,23	416,40	2,65	0,19	0,90
5/71 (МР 2.4.0162-19 № 54-23г-2020)	Картофель отварной с маслом	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
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
11/75 (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'		**41,44**	**22,37**	**28,90**	**15,03**	**109,28**	**845,75**	**158,98**	**149,41**	**519,21**	**7,63**	**75,39**	**858,55**	**9,30**	**0,68**	**53,49**
	Итого за день		**64,66**	**38,44**	**59,46**	**17,69**	**162,52**	**1421,72**	**592,82**	**246,09**	**1027,26**	**11,59**	**344,81**	**1160,25**	**10,95**	**0,99**	**54,71**
	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, %		71,84	0,00	64,63	0,00	42,43	52,27	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	128,92	0,00	70,71	78,16
	Содержание, % от калорийности		19,00		39,00		42,00										
	Соотношение Б:Ж:У		1,1:1:2,4														
	Соотношение Ca:P		1:1,7														

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 Ca:P		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 Ca:P		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 тушеная 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 Ca:P		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 Ca:P		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 Ca:P		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**