

Четверг, первая неделя

Завтрак

9/10	Фрикасе из филе грудки в сметанном соусе	120	22,00	17,00	6,48	4,00	17,65	162,17	34,57	19,68	125,93	1,26	22,68	295,08	2,66	0,05	1,07
5\78	Булгур с овощами	180	3,10	0,04	4,30	0,70	25,00	173,80	18,00	33,10	83,10	1,29	19,90	27,10	0,20	0,13	6,22
11/75	Чай с малиной 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 ржано-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
-	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'		690	30,06	17,04	12,44	6,36	85,55	586,12	94,49	90,68	304,96	7,41	42,58	329,22	4,03	0,33	21,41

Обед

7/35-1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом без сахара	100	1,67	0,00	6,01	6,01	9,69	95,93	37,17	11,87	23,27	0,46	0,00	2,25	2,72	0,02	33,08
6/65	Суп-пюре из разных овощей с гречками	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
8/81	Греча по-Царски с мясом и овощами (свинина б/к)	250	14,07	11,68	18,98	2,12	20,00	321,00	13,04	22,55	131,51	1,79	0,00	0,00	1,73	0,30	0,11
11/77	Напиток из черноплодой рябины без сахара	200	3,94	0,90	5,11	0,56	27,50	170,20	55,83	39,29	117,14	1,44	29,77	37,99	0,21	0,16	10,99
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	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 ржано-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

Итого за 'Обед'

900 28,94 15,79 41,70 17,56 106,23 906,76 184,42 150,11 434,91 9,60 37,09 640,10 10,54 0,63 92,41

Итого за день

59,00 32,83 54,14 23,92 219,30 1492,88 278,91 240,79 739,87 17,01 79,67 969,32 14,57 0,96 113,82

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)

54,00 0,00 55,20 0,00 229,80 1632,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 900,00 0,00 1,60 70,00

Выполнение, %

109,26 0,00 98,08 0,00 95,43 91,48 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 107,70 0,00 60,00 162,60

Содержание, % от калорийности

17,00 28,00 55,00

Соотношение Б:Ж:У

1,4:1:4,5

Соотношение Са:Р

1:1,5

Пятница, первая неделя

Завтрак

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
2/68	Каша ячневая молочная с маслом сливочным 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	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 ржано-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
Итого за 'Завтрак'		565	24,51	16,01	31,55	3,41	55,21	595,13	450,85	118,00	543,90	5,03	277,42	301,85	1,68	0,33	1,22

Обед

7/80	Салат из отварной свеклы с соленым огурцом и куриным яйцом	100	1,15	0,00	4,98	4,98	16,03	107,37	24,05	33,52	48,61	0,64	0	1800	2,56	0,05	4,41
6/70	Рассольник Ленинградский со сметаной	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
8/35	Жаркое по домашнему со свиной	250	19,44	19,44	23,37	8,98	55,36	508,50	37,71	59,98	256,92	2,19	31,03	356,50	4,54	0,14	2,00
11/73	Напиток ассорти из красных ягод 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 ржано-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

Итого за 'Обед'

900 39,81 22,35 37,36 18,41 182,00 1070,39 140,30 180,10 570,18 9,24 49,39 2569,30 10,49 0,59 11,51

Итого за день

64,32 38,36 68,91 21,82 237,21 1665,52 591,15 298,10 1114,08 14,27 326,81 2871,15 12,17 0,92 12,73

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)

54,00 0,00 55,20 0,00 229,80 1632,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 900,00 0,00 1,60 70,00

Выполнение, %

119,11 0,00 124,84 0,00 103,22 102,05 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 319,02 0,00 57,50 18,19

Содержание, % от калорийности

15,00 31,00 54,00

Соотношение Б:Ж:У

1,1:1:4

Соотношение Са:Р

1:1,5

Понедельник, вторая неделя

Завтрак

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
2/5-2	Каша молочная Ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным 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
11/66 (MP 2.4.0162-19 2.4 № 11.10а)	Чай лимонный 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 ржано-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
Итого за 'Завтрак'		555	18,94	9,52	24,61	2,35	76,92	597,57	413,01	99,34	430,57	4,01	151,42	170,95	1,55	0,24	1,19

Обед

7/18	Салат из солёных огурцов с зеленым горошком	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
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
8/55	Гуляш из свинины	100	29,86	17,85	15,50	3,41	59,24	489,40	25,81	22,88	136,80	1,91	10,20	14,12	1,35	0,27	3,23
5/74	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	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
11/79	Напиток из вишни без сахара	200	0,12	0,00	0,03	0,03	19,42	74,79	5,91	3,71	4,19	0,13	0,00	0,05	0,00	0,00	0,90
-	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 ржано-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

Итого за 'Обед'

930 43,41 21,06 32,00 15,73 140,38 921,43 163,87 114,64 399,61 7,67 27,26 475,86 8,52 0,53 40,64

Итого за день

62,35 30,58 56,61 18,08 219,88 1559,00 576,88 213,98 830,18 11,68 178,68 646,81 10,07 0,77 41,83

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)

54,00 0,00 55,20 0,00 229,80 1632,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 900,00 0,00 1,60 70,00

Выполнение, %

115,46 0,00 102,55 0,00 95,68 95,53 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 71,87 0,00 48,13 59,76

Содержание, % от калорийности

16,00 34,00 49,00

Соотношение Б:Ж:У

1,1:1:3,3

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
2/61/2	Каша жидкая молочная рисовая с маслом и яблоками без сахара	250	10,61	6,12	13,17	2,27	41,32	321,18	272,40	74,25	294,99	1,57	74,60	82,86	0,68	0,22	1,11
11/59 (2004 № 692)	Кофейный напиток 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 ржано-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

Итого за 'Завтрак'

565 27,29 18,80 33,95 3,41 67,16 673,57 565,14 131,03 625,93 5,14 297,02 323,41 1,68 0,37 1,73

Обед

7/40	Салат из моркови и изюма без сахара	100	1,15	0,00	4,98	4,98	16,03	107,37	24,05	33,52	48,61	0,64	0	1800	2,56	0,05	4,41
6/75	Борщ с с морской капустой и со сметаной без сахара	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	Котлеты мясные (говядина, свинина) с отрубями	100	14,07	11,68	18,98	2,12	20,00	321,00	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	180	6,73	0,00	7,29	7,29	42,44	261,71	14,60	9,49	51,31	0,96	0,00	0,00	3,98	0,08	0,00
11/76	Кисель витаминизированный "Витошка" 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 ржано-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

Итого за 'Обед'

930 41,64 14,59 40,49 19,06 187,36 1137,97 140,63 155,22 499,14 10,30 18,36 2376,20 12,42 0,84 49,62

Итого за день

68,93 33,39 74,44 22,47 254,52 1811,54 705,77 286,25 1125,07 15,44 315,38 2699,61 14,10 1,21 51,35

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20

54,00 0,00 55,20 0,00 229,80 1632,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 900,00 0,00 1,60 70,00

12 лет и старше)

Выполнение, %

127,65 0,00 134,86 0,00 110,76 111,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 299,96 0,00 75,63 73,36

Содержание, % от

калорийности

16,00 32,00 51,00

Соотношение Б:Ж:У

1,1:1:3,6

Соотношение Са:Р

1:1,4

Итого за период

640,14 165,27 661,86 110,14 2331,57 16969,29 2958,92 1412,23 5146,08 78,14 1153,29 13637,68 67,80 52,37 542,46

Среднее за период

64,01 16,53 66,19 11,01 233,16 1696,93 295,89 141,22 514,61 7,81 115,33 1363,77 6,78 5,24 54,25

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20

54,00 0,00 55,20 0,00 229,80 1632,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 900,00 0,00 1,60 70,00

12 лет и старше)

Выполнение, %

118,54 0,00 119,90 0,00 101,46 103,98 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 151,53 0,00 327,32 77,49

Содержание, % от

калорийности

15,09 35,10 0,00

* Блюда (изделия) изготовлены с использованием йодированной соли

