

3 день

Обед

-	Огурец свежий	60	0,5	0	0,1	0,05	2,1	9,586	12,15	
18/2	Суп картофельный с макаронными	200	3,55	0	2,01	2,01	23,27	123,2		
-	Мясо кур отварное	15	3,54	3,77	3,35	0	0	44,33	8,11	
12/7	Биточки рыбные из горбуши	90	17,48	16,46	8,33	0,12	7,67	195,7		71,34
38/3	Рис отварной	150	3,76	0,05	4,93	0,53	39,48	237,9	11,32	
-	Кисель с витаминами Витошка	200	0	0	0	0	22,33	91,53		11,00
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0	0,35	0,35	31,08	143,6	5,64	
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,01	2,07	

Итого за 'Обед' 34,78 20,28 19,43 3,42 138,4 903,9 133,44 100,00

Итого за день 34,78 20,28 19,43 3,42 138,4 903,9 133,44

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-

11 лет)

Отклонение 7,83 20,28 -8,22 3,42 21,19 81,39

Содержание, % от калорийности 16 23 61

4 день

Обед

-	Помидор	60	0,7	0	0,11	0,11	3,1	15	14,48	
11/2	Рассольник с крупой и сметаной	200	5,07	0,1	5,85	4,27	12,94	121,9		19,74
5/9	Биточки (котлеты) из филе куриного	90	14,68	0,03	3,8	0,11	6,91	151,2		46,61
39/3	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	6,54	0,05	6,49	1,7	34,07	212,2		9,02
37/10	Напиток из шиповника	200	0,5	0	0,21	0,21	15,27	58,44		5,89
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0	0,35	0,35	31,08	143,6	5,64	
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,01	2,07	

Итого за 'Обед' 33,44 0,18 17,17 7,11 115,9 760,3 103,45 100,00

Итого за день 33,44 0,18 17,17 7,11 115,9 760,3 103,45

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-

11 лет)

Отклонение 6,49 0,18 -10,5 7,11 -1,37 -62,2

Содержание, % от
калорийности

19

22

58

5 день

Обед

-	Огурец свежий	60	0,5	0	0,1	0,05	2,1	9,586	12,15	
2/2	Борщ	200	4,83	0,24	6	3,32	10,36	111,1	13,54	
16/8	Котлета детская	90	15,5	8,34	21,6	2,16	9,06	292,1	41,43	
46/3	Макаронные изделия отварные	150	6,67	2	4,68	0,66	29,27	209,9	12,75	
6/10	Компот из смородины	200	0,06	0	0,02	0,02	10,86	41,84	6,48	
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0	0,35	0,35	31,08	143,6	5,64	
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,01	2,07	
-	Мандарины	130	1,04	0	0,26	0,26	12,22	52,78	32,18	
Итого за 'Обед'			34,55	10,58	33,37	7,18	117,5	918,9	126,24	100,00
Итого за день			34,55	10,58	33,37	7,18	117,5	918,9	126,24	
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7- 11 лет)			26,95	0	27,65	0	117,3	822,5		
Отклонение			7,6	10,58	5,72	7,18	0,21	96,42		
Содержание, % от калорийности			16		34		50			

6 день

Обед

-	Огурец свежий	60	0,5	0	0,1	0,05	2,1	9,586	12,15	
11/2	Рассольник с крупой и сметаной	200	5,07	0,1	5,85	4,27	12,94	121,9	19,74	
16/8	Котлета школьная	90	9,78	8,34	21,07	2,16	9,06	294,5	46,30	
46/3	Макаронные изделия отварные	150	6,67	2	4,68	0,66	29,27	209,9	12,75	
6/10	Компот из смородины	200	0,06	0	0,02	0,02	10,86	41,84	6,48	
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0	0,35	0,35	31,08	143,6	5,64	
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,01	2,07	
Итого за 'Обед'			28,03	10,44	32,43	7,87	107,8	879,3	105,13	100,00
Итого за день			28,03	10,44	32,43	7,87	107,8	879,3	105,13	
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7- 11 лет)			26,95	0	27,65	0	117,3	822,5		
Отклонение			1,08	10,44	4,78	7,87	-9,43	56,83		
Содержание, % от калорийности			13		34		52			

7 день

Обед										
-	Помидор	60	0,7	0	0,11	0,11	3,1	15	14,48	
2/2	Борщ	200	4,83	0,24	6	3,32	10,36	111,1	13,54	
5/9	Биточки (котлеты) рубленные из птицы	90	16,13	0,53	9,72	4,25	13,66	207		41,00
39/3	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	6,54	0,05	6,49	1,7	34,07	212,2		9,02
-	Кисель с витаминами Витошка	200	0	0	0	0	22,33	91,53		11,00
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0	0,35	0,35	31,08	143,6	5,64	
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,01	2,07	
Итого за 'Обед'			34,15	0,82	23,03	10,09	127,1	838,4	96,75	100,00
Итого за день			34,15	0,82	23,03	10,09	127,1	838,4	96,75	
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)			26,95	0	27,65	0	117,3	822,5		
Отклонение			7,2	0,82	-4,62	10,09	9,86	15,88		
Содержание, % от калорийности			17		24		58			

8 день										
Обед										
-	Огурец свежий	60	0,5	0	0,1	0,05	2,1	9,586	12,15	
16/2	Суп картофельный с бобовыми	200	7,29	0	5,9	4,35	15,87	140,7	10,38	
12/7	Котлеты рыбные из скумбрии	90	14,48	13,51	11,19	0,11	7,24	188	60,30	
38/3	Рис отварной	150	3,76	0,05	4,93	0,53	39,48	237,9	11,32	
10/10	Компот из кураги	200	0,51	0	0,03	0,03	11,59	43,8	3,82	
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0	0,35	0,35	31,08	143,6	5,64	
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,01	2,07	
Итого за 'Обед'			32,49	13,56	22,86	5,78	119,9	821,6	105,68	100,00
Итого за день			32,49	13,56	22,86	5,78	119,9	821,6	105,68	
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)			26,95	0	27,65	0	117,3	822,5		
Отклонение			5,54	13,56	-4,79	5,78	2,62	-0,88		
Содержание, % от калорийности			16		28		56			

9 день										
Обед										
-	Помидор	60	0,7	0	0,11	0,11	3,1	15	14,48	

11/2	Рассольник с крупой и сметаной	200	5,07	0,1	5,85	4,27	12,94	121,9	19,74	
5/9	Биточки (котлеты) из филе куриного	90	14,68	0,03	3,8	0,11	6,91	151,2	46,61	
46/3	Макаронные изделия отварные	150	6,67	2	4,68	0,66	29,27	209,9	12,75	
-	Напиток с витаминами Витошка	200	0	0	0	0	18,95	70,71	8,20	
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0	0,35	0,35	31,08	143,6	5,64	
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,01	2,07	
Итого за 'Обед'			33,07	2,13	15,15	5,86	114,8	770,3	109,49	100,00
Итого за день			33,07	2,13	15,15	5,86	114,8	770,3	109,49	
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)			26,95	0	27,65	0	117,3	822,5		
Отклонение			6,12	2,13	-12,5	5,86	-2,49	-52,2		
Содержание, % от калорийности			19		17		64			

10 день
Обед

-	Огурец свежий	60	0,5	0	0,1	0,05	2,1	9,586	12,15	
2/2	Борщ	200	4,83	0,24	6	3,32	10,36	111,1	13,54	
16/8	Котлета детская	90	15,5	8,34	21,6	2,16	9,06	292,1	41,73	
48/3	Горошница	150	10,14	0,02	2,84	1,05	29,03	173,2	6,45	
37/10	Напиток из шиповника	200	0,5	0	0,21	0,21	15,27	58,44	5,89	
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0	0,35	0,35	31,08	143,6	5,64	
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,01	2,07	
-	Мандарины	130	1,04	0	0,26	0,26	12,22	52,78	32,18	
Итого за 'Обед'			37,42	8,6	31,46	7,5	109,4	898,8	119,65	100,00
Итого за день			37,42	8,6	31,46	7,5	109,4	898,8	119,65	
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)			26,95	0	27,65	0	117,3	822,5		
Отклонение			10,47	8,6	3,81	7,5	-7,84	76,35		
Содержание, % от калорийности			18		34		47			
Итого за период			336,4	77,72	246,8	72,23	1172	8440	1081,37	
Содержание, % от калорийности			15,94		26,32		52,81	844		