



МЕНЮ

Октябрь 2023 г - Май 2024 г

Рацион:

Начальная коррекция

| Но- мер реп. | Прием пищи, наименование изделий (блюд) | Вы- ход, г | Белки, | Жиры, | Угле- воды, г | ЭЦ, ккал | Цена, руб | Доля, % | Вложен- ный сахар, г | Вложен- ная соль, г |
|--------------------|---|---------------|--------|-------|---------------------|-------------|--------------|------------|----------------------------|---------------------------|
| | | | г | г | | | | | | |

1 день

Завтрак

| | | | | | | | | | | |
|-------|---|-----|------|------|-------|-------|-------|-------|----|------|
| 11/4 | Каша пшениная молочная с маслом сливочным | 150 | 4,91 | 4,95 | 24,42 | 160,7 | | | | |
| | | | | | | | 8,33 | | 3 | 0,38 |
| - | Хлеб пшеничный | 30 | 1,98 | 0,18 | 15,54 | 71,79 | 1,62 | | 0 | 0 |
| - | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 12,51 | 58,01 | 1,55 | | 0 | 0 |
| 4/13 | Сыр (порциями) | 30 | 7,89 | 7,98 | 0 | 105,2 | 16,50 | | 0 | 0 |
| 36/10 | Какао с молоком (вариант 2) | 200 | 3,64 | 3,34 | 15,02 | 100,3 | | 11,47 | 10 | 0 |
| - | Яблоки | 150 | 0,6 | 0,6 | 17,4 | 73,02 | 23,25 | | 0 | 0 |

Итого за 'Завтрак'

21 17,41 84,88 569 62,72 39,64 13 0,38

Обед

| | | | | | | | | | | |
|------|---|-----|-------|-------|-------|-------|------|-------|---|-----|
| 21/1 | Салат из свежих огурцов и томатов с растительным маслом | 60 | 0,53 | 3,61 | 2,4 | 43,29 | | | | |
| | | | | | | | 6,98 | | 0 | 0,3 |
| 11/2 | Рассольник с крупой и сметаной | 200 | 1,97 | 4,34 | 15,02 | 104,9 | | | | |
| | | | | | | | 8,96 | | 0 | 0,4 |
| - | Мясо кур отварное | 10 | 2,36 | 2,23 | 0 | 29,55 | 5,52 | | 0 | 0 |
| - | Хлеб пшеничный | 40 | 2,64 | 0,23 | 20,72 | 95,73 | 2,16 | | 0 | 0 |
| - | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 12,51 | 58,01 | 1,55 | | 0 | 0 |
| 46/3 | Макаронные изделия отварные | 200 | 7,07 | 3,97 | 45,48 | 245,3 | | 13,97 | 0 | 0,5 |
| 36/8 | Тефтели из мяса говядины с рисом | 100 | 12,94 | 13,09 | 12,79 | 218,9 | | 62,67 | 0 | 0,5 |
| - | Напиток с витаминами Витошка | 200 | 0 | 0 | 18,95 | 70,71 | | 6,60 | 0 | 0 |

Итого за 'Обед'

29,49 27,83 127,9 866,4 108,41 60,36 0 1,7

Итого за день

50,49 45,24 212,8 1435 171,13 13 2,08

Норма (СанПиН

54 55,2 229,8 1632

2.3/2.4.3590-20 12 лет и
старше)

Отклонение

-3,51 -9,96 -17,05 -197

Содержание, % от
калорийности

15 29 56

2 день

Завтрак

| | | | | | | | | | | |
|------|------------------|-----|-------|-------|-------|-------|-------|--|------|------|
| 20/5 | Суфле творожное | 150 | 22,08 | 18,17 | 20,92 | 337 | 50,38 | | 10,5 | 0,38 |
| - | Молоко сгущенное | 10 | 0,72 | 0,85 | 5,55 | 31,74 | 2,90 | | 0 | 0 |

| | | | | | | | | | | |
|---------------------------|-----------------|-----|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|-------------|
| | Хлеб пшеничный | 30 | 1,98 | 0,18 | 15,54 | 71,79 | 1,62 | | 0 | 0 |
| - | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 12,51 | 58,01 | 1,55 | | 0 | 0 |
| | Джем | 20 | 0,1 | 0 | 14,52 | 55,58 | 4,04 | | 0 | 0 |
| 27/10 | Чай (вариант 2) | 200 | 0,08 | 0,02 | 4,95 | 19,22 | 0,75 | | 5 | 0 |
| - | Яблоки | 150 | 0,6 | 0,6 | 17,4 | 73,02 | 23,25 | | 0 | 0 |
| Итого за 'Завтрак' | | | 27,55 | 20,18 | 91,38 | 646,4 | 84,49 | 45,01 | 15,5 | 0,38 |

Обед

| | | | | | | | | | | | |
|------|---|-----|-------|------|-------|-------|-------|-------|--|---|------|
| 19/1 | Салат из свежих огурцов с растительным маслом | 60 | 0,44 | 3,58 | 1,93 | 40,53 | | 7,61 | | 0 | 0,3 |
| 3/2 | Борщ с фасолью и картофелем | 200 | 2,75 | 4,28 | 13,32 | 97,57 | | 7,16 | | 2 | 0,4 |
| - | Мясо кур отварное | 10 | 2,36 | 2,23 | 0 | 29,55 | 5,52 | | | 0 | 0 |
| 38/3 | Рис отварной | 150 | 3,81 | 5,33 | 39,94 | 223,6 | 10,16 | | | 0 | 0,38 |
| 12/7 | Биточки рыбные из горбуши | 90 | 17,48 | 8,33 | 7,67 | 175,7 | | 59,60 | | 0 | 0,45 |
| - | Хлеб пшеничный | 40 | 2,64 | 0,23 | 20,72 | 95,73 | 2,16 | | | 0 | 0 |
| - | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 12,51 | 58,01 | 1,55 | | | 0 | 0 |
| 6/10 | Компот из сухофруктов (вариант 2) | 200 | 1,02 | 0,06 | 18,29 | 69,02 | | | | | |
| | | | | | | | 3,39 | | | 5 | 0 |

Итого за 'Обед'

32,49 24,41 114,4 789,7 97,15 54,99 7 1,53

Итого за день

60,03 44,59 205,8 1436 181,64 22,5 1,9

Норма (СанПиН

54 55,2 229,8 1632

2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)

Отклонение

6,03 -10,61 -24,04 -196

Содержание, % от

17 29 54

калорийности

3 день

Завтрак

| | | | | | | | | | | | |
|---------------------------|--|-----|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--|----------|-------------|
| 2/4 | Каша гречневая молочная с маслом сливочным | 150 | 5,87 | 5,99 | 25,86 | 174,8 | | 9,95 | | 3 | 0,38 |
| - | Хлеб пшеничный | 30 | 1,98 | 0,18 | 15,54 | 71,79 | 1,62 | | | 0 | 0 |
| - | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 12,51 | 58,01 | 1,55 | | | 0 | 0 |
| - | Масло сливочное | 20 | 0,16 | 14,5 | 0,26 | 132,1 | 15,00 | | | 0 | 0 |
| 32/10 | Кофейный напиток с молоком (вариант 2) | 200 | 3,14 | 3,21 | 9,5 | 77,79 | | 7,33 | | 5 | 0 |
| - | Яблоки | 150 | 0,6 | 0,6 | 17,4 | 73,02 | 23,25 | | | 0 | 0 |
| Итого за 'Завтрак' | | | 13,72 | 24,83 | 81,06 | 587,5 | 58,70 | 38,42 | | 8 | 0,38 |

Обед

| | | | | | | | | | | | |
|------|---|-----|------|------|-------|-------|-------|------|--|---|-----|
| 20/1 | Салат из свежих томатов с растительным маслом | 60 | 0,61 | 3,64 | 2,87 | 46,05 | | 7,82 | | 0 | 0,3 |
| 16/2 | Суп картофельный с бобовыми | 200 | 4,43 | 4,45 | 19,45 | 131,2 | | 5,07 | | 0 | 0,4 |
| - | Мясо кур отварное | 10 | 2,36 | 2,23 | 0 | 29,55 | 5,52 | | | 0 | 0 |
| | Картофельное пюре | 200 | 4,15 | 0,73 | 4,89 | 176,8 | 13,24 | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|---|--|-----|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|----------|-------------|
| 3 | Биточки (котлеты) рубленые из птицы | 90 | 11,42 | 20,89 | 20,69 | 312,8 | | | | |
| | | | | | | | 30,92 | | 0 | 0,5 |
| - | Хлеб пшеничный | 40 | 2,64 | 0,23 | 20,72 | 95,73 | 2,16 | | 0 | 0 |
| - | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 12,51 | 58,01 | 1,55 | | 0 | 0 |
| - | Кисель с витаминами | 200 | 0 | 0 | 22,33 | 91,53 | | | | |
| | Витошка | | | | | | 8,62 | | 0 | 0 |
| | Итого за 'Обед' | | 23,45 | 31,81 | 98,57 | 941,8 | 74,90 | 61,58 | 0 | 1,2 |
| | Итого за день | | 37,17 | 56,63 | 179,6 | 1529 | 133,60 | | 8 | 1,58 |
| | Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше) | | 54 | 55,2 | 229,8 | 1632 | | | | |
| | Отклонение | | -16,83 | 1,43 | -50,17 | -103 | | | | |
| | Содержание, % от калорийности | | 11 | 39 | 50 | | | | | |

4 день
Завтрак

| | | | | | | | | | | |
|-------|------------------------------|-----|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|------------|
| 2/6 | Омлет запеченный или паровой | 100 | 9,73 | 10,6 | 1,7 | 140,8 | | | | |
| | | | | | | | 20,28 | | 0 | 0,5 |
| 24/2 | Суп молочный с лапшой | 200 | 5,29 | 5,96 | 16,02 | 137,7 | | | | |
| | | | | | | | 12,32 | | 1,2 | 0,4 |
| - | Хлеб пшеничный | 30 | 1,98 | 0,18 | 15,54 | 71,79 | 1,62 | | 0 | 0 |
| - | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 12,51 | 58,01 | 1,55 | | 0 | 0 |
| | Джем | 20 | 0,1 | 0 | 14,52 | 55,58 | 4,04 | | 0 | 0 |
| 29/10 | Чай с лимоном (вариант 2) | 200 | 0,12 | 0,02 | 5,06 | 20,53 | | | | |
| | | | | | | | 2,51 | | 4,88 | 0 |
| | Итого за 'Завтрак' | | 19,2 | 17,12 | 65,35 | 484,4 | 42,32 | 27,95 | 6,08 | 0,9 |

Обед

| | | | | | | | | | | |
|-------|--|-----|--------------|--------------|--------------|-------------|---------------|--------------|--------------|-------------|
| 8/1 | Салат из белокочанной капусты с огурцами и растительным маслом | 60 | 0,79 | 3,58 | 3,06 | 45,8 | | | | |
| | | | | | | | 5,88 | | 0 | 0,3 |
| 39/2 | Суп фасолевый | 200 | 4,3 | 4,41 | 17,45 | 122,2 | 6,60 | | 0 | 0,4 |
| - | Мясо кур отварное | 10 | 2,36 | 2,23 | 0 | 29,55 | 5,52 | | 0 | 0 |
| 3/3 | Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 200 | 8,84 | 8,69 | 46,08 | 286,2 | | | | |
| | | | | | | | 12,31 | | 0 | 0,3 |
| 12/7 | Свинина тушеная | 90 | 19,07 | 50,95 | 5,52 | 556,5 | 58,53 | | 0 | 0,45 |
| - | Хлеб пшеничный | 40 | 2,64 | 0,23 | 20,72 | 95,73 | 2,16 | | 0 | 0 |
| - | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 12,51 | 58,01 | 1,55 | | 0 | 0 |
| 37/10 | Напиток из шиповника | 200 | 0,24 | 0,1 | 14,6 | 55,74 | | | | |
| | | | | | | | 5,18 | | 10 | 0 |
| | Итого за 'Обед' | | 30,96 | 28,2 | 105 | 1249 | 97,73 | 72,07 | 10 | 1,45 |
| | Итого за день | | 50,16 | 45,32 | 170,4 | 1733 | 140,05 | | 16,08 | 2,35 |
| | Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше) | | 54 | 55,2 | 229,8 | 1632 | | | | |
| | Отклонение | | -3,84 | -9,88 | -59,41 | 101 | | | | |
| | Содержание, % от калорийности | | 16 | 33 | 51 | | | | | |

5 день

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------|---|-----|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--|--------------|--|----|-------------|
| 9/4 | Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным | 150 | 3,89 | 4,75 | 30,33 | 178,9 | | | | | | | |
| | | | | | | | 9,66 | | | 3,75 | | | 0,38 |
| - | Хлеб пшеничный | 30 | 1,98 | 0,18 | 15,54 | 71,79 | 1,62 | | | 0 | | | 0 |
| - | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 12,51 | 58,01 | 1,55 | | | 0 | | | 0 |
| - | Масло сливочное | 20 | 0,16 | 14,5 | 0,26 | 132,1 | 15,00 | | | 0 | | | 0 |
| 4/13 | Сыр (порциями) | 30 | 7,89 | 7,98 | 0 | 105,2 | 16,50 | | | 0 | | | 0 |
| 36/10 | Какао с молоком (вариант 2) | 200 | 3,64 | 3,34 | 15,02 | 100,3 | | | | 11,47 | | 10 | 0 |
| Итого за 'Завтрак' | | | 22,55 | 32,11 | 119,1 | 837,3 | 55,80 | 49,31 | | 13,75 | | | 0,38 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | |
|-------|---------------------------------|-----|-------|-------|-------|-------|-------|--|--|-------|--|---|------|
| 53/1 | Сельдь с маслом растительным | 55 | 7,33 | 14,43 | 0 | 159,2 | | | | 35,30 | | 0 | 0 |
| 3/2 | Борщ со сметаной (вариант 2) | 200 | 1,5 | 4,18 | 8,86 | 75,78 | | | | 5,64 | | 0 | 0,4 |
| - | Мясо кур отварное | 10 | 2,36 | 2,23 | 0 | 29,55 | 5,52 | | | | | 0 | 0 |
| 12/3 | Горошница | 200 | 4,3 | 3,76 | 20,95 | 124 | 6,19 | | | | | 4 | 0,5 |
| 16/8 | Котлета домашняя | 90 | 12,36 | 18,63 | 8,08 | 249,5 | 49,89 | | | | | 0 | 0,45 |
| - | Хлеб пшеничный | 40 | 2,64 | 0,23 | 20,72 | 95,73 | 2,16 | | | | | 0 | 0 |
| - | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 12,51 | 58,01 | 1,55 | | | | | 0 | 0 |
| 16/10 | Компот из изюма | 200 | 0,93 | 0,11 | 18,4 | 69,69 | 7,41 | | | | | 5 | 0 |

Итого за 'Обед'**33,41 43,95 89,51 861,6 113,66 50,74 9 1,35****Итого за день****55,95 76,06 208,6 1698 169,46 22,75 1,73**

Норма (СанПиН

54 55,2 229,8 1632

2.3/2.4.3590-20 12 лет и
старше)

Отклонение

1,95 20,86 -21,24 66

Содержание, % от

14 42 45

калорийности

6 день

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------|--|-----|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--|-------------|--|----|-------------|
| 16/4 | Каша пшеничная молочная с маслом сливочным | 220 | 7,19 | 6,56 | 35,8 | 229,3 | | | | | | | |
| | | | | | | | 7,14 | | | 4,4 | | | 0,55 |
| - | Хлеб пшеничный | 30 | 1,98 | 0,18 | 15,54 | 71,79 | 1,62 | | | 0 | | | 0 |
| - | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 12,51 | 58,01 | 1,55 | | | 0 | | | 0 |
| 4/13 | Сыр (порциями) | 20 | 5,26 | 5,32 | 0 | 70,12 | 11,00 | | | 0 | | | 0 |
| 36/10 | Какао с молоком (вариант 2) | 200 | 3,64 | 3,34 | 15,02 | 100,3 | | | | 11,47 | | 10 | 0 |
| Итого за 'Завтрак' | | | 20,05 | 15,76 | 78,86 | 529,5 | 32,78 | 36,07 | | 14,4 | | | 0,55 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | |
|------|---|-----|------|------|-------|-------|------|--|--|------|--|---|-----|
| 21/1 | Салат из свежих огурцов и томатов с растительным маслом | 60 | 0,53 | 3,61 | 2,4 | 43,29 | | | | | | | |
| | | | | | | | 6,98 | | | 0 | | | 0,3 |
| 16/2 | Суп картофельный с бобовыми | 200 | 4,43 | 4,45 | 19,45 | 131,2 | | | | 4,45 | | 0 | 0,4 |

| | | | | | | | | | | |
|--|------------------------------|-----|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-------------|-------------|
| | Мясо кур отварное | 10 | 2,36 | 2,23 | 0 | 29,55 | 5,52 | | 0 | 0 |
| 46/3 | Макаронные изделия отварные | 200 | 7,07 | 3,97 | 45,48 | 245,3 | 13,97 | | 0 | 0,5 |
| 16/8 | Котлета школьная | 90 | 9,78 | 21,07 | 9,06 | 264,5 | 33,57 | | 0 | 0,45 |
| - | Хлеб пшеничный | 40 | 2,64 | 0,23 | 20,72 | 95,73 | 2,16 | | 0 | 0 |
| - | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 12,51 | 58,01 | 1,55 | | 0 | 0 |
| - | Напиток с витаминами Витошка | 200 | 0 | 0 | 18,95 | 70,71 | 6,60 | | 0 | 0 |
| Итого за 'Обед' | | | 28,79 | 35,92 | 128,6 | 938,3 | 74,80 | 63,93 | 0 | 1,65 |
| Итого за день | | | 48,85 | 51,68 | 207,4 | 1468 | 107,58 | | 14,4 | 2,2 |
| Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше) | | | 54 | 55,2 | 229,8 | 1632 | | | | |
| Отклонение | | | -5,15 | -3,52 | -22,36 | -164 | | | | |
| Содержание, % от калорийности | | | 14 | 33 | 54 | | | | | |

7 день

Завтрак

| | | | | | | | | | | |
|---------------------------|------------------------------|-----|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|------------|
| 2/6 | Омлет запеченный или паровой | 100 | 9,73 | 10,6 | 1,7 | 140,8 | 20,28 | | 0 | 0,5 |
| 24/2 | Суп молочный с лапшой | 200 | 5,29 | 5,96 | 16,02 | 137,7 | 12,32 | | 1,2 | 0,4 |
| - | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 12,51 | 58,01 | 1,55 | | 0 | 0 |
| - | Хлеб пшеничный | 30 | 1,98 | 0,18 | 15,54 | 71,79 | 1,62 | | 0 | 0 |
| | Джем | 20 | 0,1 | 0 | 14,52 | 55,58 | 4,04 | | 0 | 0 |
| 29/10 | Чай с лимоном (вариант 2) | 200 | 0,12 | 0,02 | 5,06 | 20,53 | 2,51 | | 4,88 | 0 |
| Итого за 'Завтрак' | | | 19,2 | 17,12 | 65,35 | 484,4 | 42,32 | 40,82 | 6,08 | 0,9 |

Обед

| | | | | | | | | | | |
|------|---|-----|-------|------|-------|-------|-------|--|---|------|
| 19/1 | Салат из свежих огурцов с растительным маслом | 60 | 0,44 | 3,58 | 1,93 | 40,53 | 7,61 | | 0 | 0,3 |
| 18/2 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 2,56 | 1,96 | 18,88 | 101,9 | 6,19 | | 0 | 0,4 |
| - | Мясо кур отварное | 10 | 2,36 | 2,23 | 0 | 29,55 | 5,52 | | 0 | 0 |
| 3/3 | Картофельное пюре | 200 | 4,3 | 3,76 | 20,95 | 178,6 | 13,24 | | 4 | 0,5 |
| 5/9 | Биточки (котлеты) рубленые из птицы | 90 | 14,91 | 9,21 | 10,2 | 183,7 | 30,92 | | 0 | 0,43 |
| - | Хлеб пшеничный | 40 | 2,64 | 0,23 | 20,72 | 95,73 | 2,16 | | 0 | 0 |
| - | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 12,51 | 58,01 | 1,55 | | 0 | 0 |
| 6/10 | Компот из сухофруктов (вариант 2) | 200 | 1,02 | 0,06 | 18,29 | 69,02 | 3,39 | | 5 | 0 |

| | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|-------------|
| Итого за 'Обед' | | | 30,22 | 21,4 | 103,5 | 702,5 | 70,58 | 59,19 | 9 | 1,63 |
| Итого за день | | | 49,42 | 38,52 | 168,8 | 1187 | 112,90 | | 15,08 | 2,53 |
| Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше) | | | 54 | 55,2 | 229,8 | 1632 | | | | |

Отклонение -4,58 -16,68 -60,97 -445
 Содержание, % от 17 30 52
 калорийности

8 день

Завтрак

| | | | | | | | | | | | |
|---------------------------|--|-----|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--|----------|-------------|
| 11/4 | Каша пшеничная молочная с маслом сливочным | 150 | 4,91 | 4,95 | 24,42 | 160,7 | | 8,33 | | 3 | 0,38 |
| - | Хлеб пшеничный | 30 | 1,98 | 0,18 | 15,54 | 71,79 | 1,62 | | | 0 | 0 |
| - | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 12,51 | 58,01 | 1,55 | | | 0 | 0 |
| - | Масло сливочное | 20 | 0,16 | 14,5 | 0,26 | 132,1 | 15,00 | | | 0 | 0 |
| 32/10 | Кофейный напиток с молоком (вариант 2) | 200 | 3,14 | 3,21 | 9,5 | 77,79 | | 7,33 | | 5 | 0 |
| - | Яблоки | 150 | 0,6 | 0,6 | 17,4 | 73,02 | 23,25 | | | 0 | 0 |
| Итого за 'Завтрак' | | | 12,77 | 23,8 | 79,62 | 573,4 | 57,08 | 44,06 | | 8 | 0,38 |

Обед

| | | | | | | | | | | | |
|--|---|-----|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--|----------|-------------|
| 20/1 | Салат из свежих томатов с растительным маслом | 60 | 0,61 | 3,64 | 2,87 | 46,05 | | 7,82 | | 0 | 0,3 |
| 3/2 | Борщ со сметаной (вариант 2) | 200 | 1,5 | 4,18 | 8,86 | 75,78 | | 5,64 | | 0 | 0,4 |
| - | Мясо кур отварное | 10 | 2,36 | 2,23 | 0 | 29,55 | 5,52 | | | 0 | 0 |
| 38/3 | Рис отварной | 150 | 3,81 | 5,33 | 39,94 | 223,6 | 10,16 | | | 0 | 0,23 |
| 12/7 | Котлеты рыбные из скумбрии | 90 | 14,49 | 12,39 | 7,26 | 198,9 | | 39,42 | | 0 | 0,45 |
| - | Хлеб пшеничный | 40 | 2,64 | 0,23 | 20,72 | 95,73 | 2,16 | | | 0 | 0 |
| - | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 12,51 | 58,01 | 1,55 | | | 0 | 0 |
| - | Кисель с витаминами Витошка | 200 | 0 | 0 | 22,33 | 91,53 | | 8,62 | | 0 | 0 |
| Итого за 'Обед' | | | 26,7 | 26,69 | 96,62 | 728,2 | 80,89 | 55,94 | | 0 | 1,38 |
| Итого за день | | | 39,47 | 50,49 | 176,3 | 1302 | 137,97 | | | 8 | 1,75 |
| Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше) | | | 54 | 55,2 | 229,8 | 1632 | | | | | |

Отклонение -14,53 -4,71 -53,55 -330
 Содержание, % от 13 36 52
 калорийности

9 день

Завтрак

| | | | | | | | | | | | |
|---------------------------|------------------|-----|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--|-------------|-------------|
| 20/5 | Суфле творожное | 150 | 22,08 | 18,17 | 20,92 | 337 | 50,38 | | | 10,5 | 0,38 |
| - | Молоко сгущенное | 10 | 0,72 | 0,85 | 5,55 | 31,74 | 2,90 | | | 0 | 0 |
| - | Хлеб пшеничный | 30 | 1,98 | 0,18 | 15,54 | 71,79 | 1,62 | | | 0 | 0 |
| - | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 12,51 | 58,01 | 1,55 | | | 0 | 0 |
| | Джем | 20 | 0,1 | 0 | 14,52 | 55,58 | 4,04 | | | 0 | 0 |
| 27/10 | Чай (вариант 2) | 200 | 0,08 | 0,02 | 4,95 | 19,22 | 0,75 | | | 5 | 0 |
| - | Яблоки | 150 | 0,6 | 0,6 | 17,4 | 73,02 | 23,25 | | | 0 | 0 |
| Итого за 'Завтрак' | | | 27,55 | 20,18 | 91,38 | 646,4 | 84,49 | 47,00 | | 15,5 | 0,38 |

Обед

| | | | | | | | | | | |
|-------|--|-----|-------|-------|-------|-------|-------|--|----|-----|
| 8/1 | Салат из белокочанной капусты с огурцами и растительным маслом | 60 | 0,79 | 3,58 | 3,06 | 45,8 | | | | |
| | | | | | | | 5,88 | | 0 | 0,3 |
| 10/2 | Рассольник домашний со сметаной | 200 | 1,79 | 4,3 | 12,54 | 94,19 | | | | |
| | | | | | | | 9,00 | | 0 | 0,4 |
| - | Мясо кур отварное | 10 | 2,36 | 2,23 | 0 | 29,55 | 5,52 | | 0 | 0 |
| 32/3 | Горошница | 200 | 11,6 | 3,61 | 33,19 | 201,3 | 6,19 | | 0 | 0,5 |
| 18/8 | Котлета детская | 90 | 13,68 | 12,13 | 4,73 | 182,4 | 58,74 | | 0 | 0,5 |
| - | Хлеб пшеничный | 40 | 2,64 | 0,23 | 20,72 | 95,73 | 2,16 | | 0 | 0 |
| - | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 12,51 | 58,01 | 1,55 | | 0 | 0 |
| 37/10 | Напиток из шиповника | 200 | 0,24 | 0,1 | 14,6 | 55,74 | | | | |
| | | | | | | | 5,18 | | 10 | 0 |

Итого за 'Обед'

28,35 29,59 91,81 728,9 94,22 53,00 10 1,7

Итого за день

55,89 49,77 183,2 1375 178,71 25,5 2,08

Норма (СанПиН

54 55,2 229,8 1632

2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)

Отклонение

1,89 -5,43 -46,6 -257

Содержание, % от калорийности

17 34 49

10 день

Завтрак

| | | | | | | | | | | |
|-------|---|-----|-------------|--------------|------------|------------|--------------|--------------|--------------|-------------|
| 5/4 | Каша манная молочная с маслом сливочным | 150 | 4,15 | 4,25 | 23,28 | 146,7 | | | | |
| - | | | | | | | 7,21 | | 3,75 | 0,38 |
| - | Хлеб пшеничный | 30 | 1,98 | 0,18 | 15,54 | 71,79 | 1,62 | | 0 | 0 |
| - | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 12,51 | 58,01 | 1,55 | | 0 | 0 |
| - | Масло сливочное | 20 | 0,16 | 14,5 | 0,26 | 132,1 | 15,00 | | 0 | 0 |
| 4/13 | Сыр (порциями) | 30 | 7,89 | 7,98 | 0 | 105,2 | 16,50 | | 0 | 0 |
| 36/10 | Какао с молоком (вариант 2) | 200 | 3,64 | 3,34 | 15,02 | 100,3 | | | | |
| | | | | | | | 11,47 | | 10 | 0 |
| | Итого за 'Завтрак' | | 22,8 | 31,61 | 112 | 614 | 53,35 | 43,70 | 13,75 | 0,38 |

Обед

| | | | | | | | | | | |
|-------|------------------------------|-----|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|-------------|
| 53/1 | Сельдь с маслом растительным | 55 | 7,33 | 14,43 | 0 | 159,2 | | | | |
| | | | | | | | 35,30 | | 0 | 0 |
| 39/2 | Суп фасолевый | 200 | 4,3 | 4,41 | 17,45 | 122,2 | 6,60 | | 0 | 0,4 |
| - | Мясо кур отварное | 10 | 2,36 | 2,23 | 0 | 29,55 | 5,52 | | 0 | 0 |
| 1/3 | Картофель отварной | 150 | 2,89 | 3,29 | 23,87 | 135,5 | 9,62 | | 0 | 0,38 |
| 5/9 | Биточек паровые из мяса | 90 | 14,68 | 3,8 | 6,91 | 121,2 | | | | |
| | | | | | | | 43,29 | | 0 | 0,45 |
| - | Хлеб пшеничный | 40 | 2,64 | 0,23 | 20,72 | 95,73 | 2,16 | | 0 | 0 |
| - | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 12,51 | 58,01 | 1,55 | | 0 | 0 |
| 16/10 | Компот из кураги | 200 | 0,93 | 0,11 | 18,4 | 69,69 | 3,89 | | 5 | 0 |
| | Итого за 'Обед' | | 37,12 | 28,88 | 99,86 | 791,1 | 107,93 | 56,30 | 5 | 1,23 |
| | Итого за день | | 59,92 | 60,49 | 211,9 | 1405 | 161,28 | | 18,75 | 1,6 |

| | | | | | | |
|--|---------------|---------------|-------------|--------------|----------------|---------------|
| Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше) | 54 | 55,2 | 229,8 | 1632 | | |
| Отклонение | 5,92 | 5,29 | -17,93 | -227 | | |
| Содержание, % от калорийности | 16 | 35 | 49 | | | |
| Итого за период | 507,35 | 518,79 | 1925 | 14568 | 1494,32 | 164,06 |
| Содержание, % от калорийности | 13,93 | 32,05 | 50,24 | 1457 | 149,43 | 19,8 |