

**МЕНЮ**  
 Май 2026 г.



Рацион: Льготники

Родительская плата

Сотрудники

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Цена, руб	Доля, %
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.				
1 день										
Обед										
-	Огурец свежий	100	0,78	0	0,1	0,1	3,43	15,61	20,25	
16/2	Суп картофельный с бобовыми	250	9,12	0	7,37	5,44	19,83	195,9	12,98	
46/3	Макаронные изделия отварные	200	7,07	0,04	3,97	0,88	45,48	290,3	17,00	
16/8	Котлета школьная	100	10,87	9,27	23,41	2,4	10,07	327,22	51,43	
-	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	
6/10	Компот из клюквы	200	0,05	0	0,02	0,02	10,46	40,47	5,26	
	<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>33,84</b>	<b>9,31</b>	<b>35,58</b>	<b>9,55</b>	<b>132,9</b>	<b>743,9</b>	<b>114,63</b>	<b>100,00</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>33,84</b>	<b>9,31</b>	<b>35,58</b>	<b>9,55</b>	<b>132,9</b>	<b>743,9</b>	<b>114,63</b>	
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)		31,5	0	32,2	0	134,1	952		
	Отклонение		2,34	9,31	3,38	9,55	-1,19	-208		
	Содержание, % от калорийности		14		34		52			

2 день

Обед

-	Помидор	100	1,08	0	0,2	0,2	5,1	25,41	24,12	
2/2	Борщ	250	6,04	0,3	7,5	4,15	12,95	158,8	16,93	
48/3	Горошница	200	13,52	0,03	3,78	1,4	38,71	251	8,60	
5/9	Биточки (котлеты) рубленые из птицы	100	17,93	0,59	10,8	4,72	15,18	230	45,56	
-	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	
10/10	Компот из кураги	200	0,51	0	0,03	0,03	11,59	43,8	3,82	
	<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>45,03</b>	<b>0,92</b>	<b>23,02</b>	<b>11,21</b>	<b>127,1</b>	<b>910,6</b>	<b>106,74</b>	<b>100,00</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>45,03</b>	<b>0,92</b>	<b>23,02</b>	<b>11,21</b>	<b>127,1</b>	<b>910,6</b>	<b>106,74</b>	
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)		31,5	0	32,2	0	134,1	952		
	Отклонение		13,53	0,92	-9,18	11,21	-6,93	-41,4		

Содержание, % от  
калорийности

21

22

57

3 день

Обед

-	Огурец свежий	100	0,78	0	0,1	0,1	3,43	15,61	20,25	
18/2	Суп картофельный с макаронными	250	4,44	0	2,51	2,51	29,09	154	14,76	
-	Мясо кур отварное	15	3,54	3,77	3,35	0	0	44,33	8,11	
38/3	Рис отварной	200	5,08	0,07	7,11	0,72	53,25	347,2	15,09	
12/7	Биточки рыбные из горбуши	100	19,42	18,28	9,26	0,13	8,52	217,4	79,26	
-	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	
-	Кисель с витаминами Витошка	200	0	0	0	0	22,33	91,53	11,00	
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>39,21</b>	<b>22,12</b>	<b>23,04</b>	<b>4,17</b>	<b>160,2</b>	<b>1072</b>	<b>156,18</b>	<b>100,00</b>
<b>Итого за день</b>			<b>39,21</b>	<b>22,12</b>	<b>23,04</b>	<b>4,17</b>	<b>160,2</b>	<b>1072</b>	<b>156,18</b>	
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)			31,5	0	32,2	0	134,1	952		
Отклонение			7,71	22,12	-9,16	4,17	26,16	119,7		
Содержание, % от калорийности			16		24		60			

4 день

Обед

-	Помидор	100	1,08	0	0,2	0,2	5,1	25,41	24,12	
11/2	Рассольник с крупой и сметаной	250	6,34	0,13	7,31	5,34	16,17	172,3	24,68	
39/3	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200	8,71	0,07	8,66	2,26	45,43	282,9	12,02	
5/9	Биточки (котлеты) из филе куриного	100	16,31	0,04	4,23	0,12	7,68	168,6	51,77	
-	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	
37/10	Напиток из шиповника	200	0,5	0	0,21	0,21	15,27	58,44	5,89	
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>38,89</b>	<b>0,24</b>	<b>21,32</b>	<b>8,84</b>	<b>133,2</b>	<b>909,3</b>	<b>126,19</b>	<b>100,00</b>
<b>Итого за день</b>			<b>38,89</b>	<b>0,24</b>	<b>21,32</b>	<b>8,84</b>	<b>133,2</b>	<b>909,3</b>	<b>126,19</b>	
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)			31,5	0	32,2	0	134,1	952		
Отклонение			7,39	0,24	-10,9	8,84	-0,81	-42,7		

5 день

Обед

-	Огурец свежий	100	0,78	0	0,1	0,1	3,43	15,61	20,25	
2/2	Борщ	250	6,04	0,3	7,5	4,15	12,95	158,8	16,93	
46/3	Макаронные изделия отварные	200	7,07	0,04	3,97	0,88	45,48	290,3	17,00	
16/8	Котлета детская	100	17,22	9,27	24	2,4	10,07	324,6	46,37	
-	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	
6/10	Компот из смородины	200	0,06	0	0,02	0,02	10,86	41,84	6,48	
-	Мандарины	130	1,04	0	0,26	0,26	12,22	52,78	32,18	
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>37,12</b>	<b>9,61</b>	<b>36,3</b>	<b>8,26</b>	<b>126,4</b>	<b>1086</b>	<b>146,92</b>	<b>100,00</b>
<b>Итого за день</b>			<b>37,12</b>	<b>9,61</b>	<b>36,3</b>	<b>8,26</b>	<b>126,4</b>	<b>1086</b>	<b>146,92</b>	
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)			31,5	0	32,2	0	134,1	952		
Отклонение			5,62	9,61	4,1	8,26	-7,67	133,6		
Содержание, % от калорийности			16		34		50			

6 день

Обед

-	Огурец свежий	100	0,78	0	0,1	0,1	3,43	15,61	20,25	
11/2	Рассольник с крупой и сметаной	250	6,34	0,13	7,31	5,34	16,17	172,3	24,68	
46/3	Макаронные изделия отварные	200	7,07	0,04	3,97	0,88	45,48	290,3	17,00	
16/8	Котлета школьная	100	10,87	9,27	23,41	2,4	10,07	327,2	51,43	
-	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	
6/10	Компот из смородины	200	0,06	0	0,02	0,02	10,86	41,84	6,48	
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>31,07</b>	<b>9,44</b>	<b>35,52</b>	<b>9,45</b>	<b>129,6</b>	<b>1049</b>	<b>127,55</b>	<b>100,00</b>
<b>Итого за день</b>			<b>31,07</b>	<b>9,44</b>	<b>35,52</b>	<b>9,45</b>	<b>129,6</b>	<b>1049</b>	<b>127,55</b>	
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)			31,5	0	32,2	0	134,1	952		
Отклонение			-0,43	9,44	3,32	9,45	-4,45	96,91		
Содержание, % от калорийности			13		35		52			

7 день

Обед

-	Помидор	100	1,08	0	0,2	0,2	5,1	25,41	24,12	
---	---------	-----	------	---	-----	-----	-----	-------	-------	--

2/2	Борщ	250	6,04	0,3	7,5	4,15	12,95	158,8	16,93
39/3	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200	8,71	0,07	8,66	2,26	45,43	282,9	12,02
5/9	Биточки (котлеты) рубленные из птицы	100	17,93	0,59	10,8	4,72	15,18	230	45,56
-	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
-	Кисель с витаминами Витошка	200	0	0	0	0	22,33	91,53	11,00

**Итого за 'Обед'** 39,71 0,96 27,87 12,04 144,6 990,3 117,34 100,00  
**Итого за день** 39,71 0,96 27,87 12,04 144,6 990,3 117,34  
 Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше) 31,5 0 32,2 0 134,1 952  
 Отклонение 8,21 0,96 -4,33 12,04 10,53 38,29  
 Содержание, % от калорийности 18 26 57

8 день

Обед

-	Огурец свежий	100	0,78	0	0,1	0,1	3,43	15,61	20,25
16/2	Суп картофельный с бобовыми	250	9,12	0	7,37	5,44	19,83	195,9	12,98
38/3	Рис отварной	200	5,08	0,07	7,11	0,72	53,25	347,2	15,09
12/7	Котлеты рыбные из скумбрии	100	16,1	15,02	13,76	0,12	8,07	221	67,00
-	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
10/10	Компот из кураги	200	0,51	0	0,03	0,03	11,59	43,8	3,82

**Итого за 'Обед'** 37,54 15,09 29,08 7,12 139,8 1025 126,85 100,00  
**Итого за день** 37,54 15,09 29,08 7,12 139,8 1025 126,85  
 Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше) 31,5 0 32,2 0 134,1 952  
 Отклонение 6,04 15,09 -3,12 7,12 5,71 73,14  
 Содержание, % от калорийности 15 30 55

9 день

Обед

-	Помидор	100	1,08	0	0,2	0,2	5,1	25,41	24,12
11/2	Рассольник с крупой и сметаной	250	6,34	0,13	7,31	5,34	16,17	172,3	24,68
46/3	Макаронные изделия отварные	200	7,07	0,04	3,97	0,88	45,48	290,3	17,00

5/9	Биточки (котлеты) из филе куриного	100	16,31	0,04	4,23	0,12	7,68	168,6	51,77	
-	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	
-	Напиток с витаминами Витошка	200	0	0	0	0	18,95	70,71	8,20	

**Итого за 'Обед'** 36,75 0,21 16,42 7,25 137 929 133,48 100,00  
**Итого за день** 36,75 0,21 16,42 7,25 137 929 133,48  
 Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше) 31,5 0 32,2 0 134,1 952  
 Отклонение 5,25 0,21 -15,8 7,25 2,92 -23  
 Содержание, % от калорийности 19 18 63

10 день  
Обед

-	Огурец свежий	100	0,78	0	0,1	0,1	3,43	15,61	20,25	
2/2	Борщ	250	6,04	0,3	7,5	4,15	12,95	158,8	16,93	
48/3	Горошница	200	13,52	0,03	3,78	1,4	38,71	251	8,60	
16/8	Котлета детская	100	17,22	9,27	24	2,4	10,07	324,6	46,37	
-	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	
37/10	Напиток из шиповника	200	0,5	0	0,21	0,21	15,27	58,44	5,89	
-	Мандарины	130	1,04	0	0,26	0,26	12,22	52,78	32,18	

**Итого за 'Обед'** 44,01 9,6 36,3 8,97 124 1063 137,93 100,00  
**Итого за день** 44,01 9,6 36,3 8,97 124 1063 137,93  
 Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше) 31,5 0 32,2 0 134,1 952  
 Отклонение 12,51 9,6 4,1 8,97 -10,03 110,8  
 Содержание, % от калорийности 19 35 47

**Итого за период** 383,2 77,5 284,5 86,86 1355 9777 1293,82  
 Содержание, % от калорийности 15,68 26,18 52,54 977,7