



**МЕНЮ**  
Сентябрь 2023г.

Рацион: Льготники  
Родительская плата

Но-мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	Белки,	Жиры,	Угле-	ЭЦ,	Цена,	Доля,	Вложен-	Вложен-
			г	г	воды,					
			всего	всего	г					
1 день										
Обед										
21/1	Салат из свежих огурцов и томатов с растительным маслом	100	0,88	6,01	4,01	72,15	11,62		0	0,5
11/2	Рассольник с крупой и сметаной	300	2,96	6,5	22,52	157,4	13,44		0	0,6
-	Мясо кур отварное	5	1,18	1,12	0	14,78	2,76		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
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,35	31,08	143,6	3,24		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
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>30,97</b>	<b>31,4</b>	<b>147,3</b>	<b>980,9</b>	<b>115,85</b>	<b>100,00</b>	<b>0</b>	<b>2,1</b>
<b>Итого за день</b>			<b>30,97</b>	<b>31,4</b>	<b>147,3</b>	<b>980,9</b>	<b>115,85</b>		<b>0</b>	<b>2,1</b>
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)			31,5	32,2	134,1	952				
Отклонение			-0,53	-0,8	13,29	28,85				
Содержание, % от калорийности			13	30	57					

2 день

Обед

19/1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100	0,74	5,97	3,22	67,54	12,69		0	0,5
3/2	Борщ с фасолью и сметаной	300	4,13	6,42	19,98	146,4	10,45		3	0,6
-	Мясо кур отварное	5	1,18	1,12	0	14,78	2,76		0	0
38/3	Рис отварной	200	5,08	7,11	53,25	298,1	13,55		0	0,5
12/7	Биточки рыбные из горбуши	100	19,42	9,26	8,52	195,2	66,22		0	0,5
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,35	31,08	143,6	3,24		0	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01	1,55		0	0

Компот из сухофруктов (вариант 2)	200	1,02	0,06	18,29	69,02					
						3,39			5	0
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>37,51</b>	<b>30,64</b>	<b>146,9</b>	<b>992,6</b>	<b>113,85</b>	<b>100,00</b>		<b>8</b>	<b>2,1</b>
<b>Итого за день</b>		<b>37,51</b>	<b>30,64</b>	<b>146,9</b>	<b>992,6</b>	<b>113,85</b>			<b>8</b>	<b>2,1</b>
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)		31,5	32,2	134,1	952					
Отклонение		6,01	-1,56	12,8	40,61					
Содержание, % от калорийности		16	29	56						

3 день

Обед

20/1	Салат из свежих томатов с растительным маслом	100	1,01	6,06	4,79	76,75				
							12,52		0	0,5
16/2	Суп картофельный с бобовыми	300	6,65	6,68	29,17	196,9				
							6,52		0	0,6
-	Мясо кур отварное	5	1,18	1,12	0	14,78	2,76		0	0
6/8	Рагу из свинины	220	12,57	22,98	22,76	344,1	50,23		0	0,55
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,35	31,08	143,6	3,24		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
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>27,36</b>	<b>37,54</b>	<b>122,6</b>	<b>925,7</b>	<b>85,44</b>	<b>100,00</b>		<b>0</b>	<b>1,65</b>
<b>Итого за день</b>		<b>27,36</b>	<b>37,54</b>	<b>122,6</b>	<b>925,7</b>	<b>85,44</b>			<b>0</b>	<b>1,65</b>
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)		31,5	32,2	134,1	952					
Отклонение		-4,14	5,34	-11,41	-26,34					
Содержание, % от калорийности		12	38	50						

4 день

Обед

8/1	Салат из белокочанной капусты с огурцами и растительным маслом	100	1,32	5,97	5,11	76,34				
							9,80		0	0,5
39/2	Суп фасолевый	300	6,45	6,62	26,18	183,3	9,90		0	0,6
3/3	Картофельное пюре	200	4,15	4,89	29,43	176,8	13,24		0	0,3
12/7	Котлеты рыбные из скумбрии	100	16,1	13,76	8,07	221				
							43,80		0	0,5
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,35	31,08	143,6	3,24		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
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>34,21</b>	<b>32,05</b>	<b>127</b>	<b>914,7</b>	<b>86,71</b>	<b>100,00</b>		<b>10</b>	<b>1,9</b>

Итого за день	34,21	32,05	127	914,7	86,71	10	1,9
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)	31,5	32,2	134,1	952			
Отклонение	2,71	-0,15	-7,08	-37,28			
Содержание, % от калорийности	16	33	52				

5 день  
Обед

53/1	Сельдь с маслом растительным	85	11,33	22,31	0	246,1	54,55	0	0	
3/2	Борщ со сметаной (вариант 2)	300	2,26	6,27	13,28	113,7	8,46	0	0,6	
-	Мясо кур отварное	5	1,18	1,12	0	14,78	2,76	0	0	
12/3	Капуста тушеная (вариант 2)	200	4,3	3,76	20,95	124	19,21	4	0,5	
16/8	Котлета домашняя	100	13,73	20,7	8,98	277,3	62,63	0	0,5	
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,35	31,08	143,6	3,24	0	0	
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,68	77,35	2,07	0	0	
16/10	Компот из сухофруктов и шиповника (вариант 2)	200	0,93	0,11	18,4	69,69	3,89	5	0	
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>40,33</b>	<b>55,1</b>	<b>109,4</b>	<b>1066</b>	<b>156,81</b>	<b>100,00</b>	<b>9</b>	<b>1,6</b>
<b>Итого за день</b>			<b>40,33</b>	<b>55,1</b>	<b>109,4</b>	<b>1066</b>	<b>156,81</b>	<b>9</b>	<b>1,6</b>	
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)			31,5	32,2	134,1	952				
Отклонение			8,83	22,9	-24,68	114,4				
Содержание, % от калорийности			16	48	36					

6 день  
Обед

21/1	Салат из свежих огурцов и томатов с растительным маслом	100	0,88	6,01	4,01	72,15	11,62	0	0,5	
16/2	Суп картофельный с бобовыми	300	6,65	6,68	29,17	196,9	6,52	0	0,6	
-	Мясо кур отварное	5	1,18	1,12	0	14,78	2,76	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	100	10,87	23,41	10,07	293,9	37,30	0	0,5	
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,35	31,08	143,6	3,24	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	
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>32,59</b>	<b>41,89</b>	<b>151,3</b>	<b>1095</b>	<b>83,56</b>	<b>100,00</b>	<b>0</b>	<b>2,1</b>

<b>Итого за день</b>	<b>32,59</b>	<b>41,89</b>	<b>151,3</b>	<b>1095</b>	<b>83,56</b>	<b>0</b>	<b>2,1</b>
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)	31,5	32,2	134,1	952			
Отклонение	1,09	9,69	17,22	143,3			
Содержание, % от калорийности	12	35	52				

7 день  
Обед

19/1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100	0,74	5,97	3,22	67,54							
							12,69				0		0,5
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	300	3,85	2,93	28,32	152,9							
							9,29				0		0,6
-	Мясо кур отварное	5	1,18	1,12	0	14,78	2,76				0		0
12/3	Капуста тушеная (вариант 2)	200	4,3	3,76	20,95	124							
							19,21				4		0,5
5/9	Биточки (котлеты) рубленные из птицы	100	16,57	10,24	11,34	204,1							
							34,35				0		0,48
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,35	31,08	143,6	3,24				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

<b>Итого за 'Обед'</b>	<b>33,6</b>	<b>24,79</b>	<b>125,7</b>	<b>833,9</b>	<b>86,48</b>	<b>100,00</b>	<b>9</b>	<b>2,08</b>
<b>Итого за день</b>	<b>33,6</b>	<b>24,79</b>	<b>125,7</b>	<b>833,9</b>	<b>86,48</b>		<b>9</b>	<b>2,08</b>
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)	31,5	32,2	134,1	952				
Отклонение	2,1	-7,41	-8,35	-118,1				
Содержание, % от калорийности	17	28	55					

8 день  
Обед

20/1	Салат из свежих томатов с растительным маслом	100	1,01	6,06	4,79	76,75							
							12,52				0		0,5
3/2	Борщ со сметаной (вариант 2)	250	1,88	5,22	11,07	94,73							
							7,05				0		0,5
-	Мясо кур отварное	5	1,18	1,12	0	14,78	2,76				0		0
3/3	Картофельное пюре	200	4,15	4,89	29,43	176,8	13,24				0		0,3
12/7	Котлеты рыбные из скумбрии	100	16,1	13,76	8,07	221							
							43,80				0		0,5
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,35	31,08	143,6	3,24				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
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>30,27</b>	<b>31,76</b>	<b>119,3</b>	<b>877,2</b>	<b>92,78</b>	<b>100,00</b>		<b>0</b>	<b>1,8</b>
<b>Итого за день</b>		<b>30,27</b>	<b>31,76</b>	<b>119,3</b>	<b>877,2</b>	<b>92,78</b>			<b>0</b>	<b>1,8</b>
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)		31,5	32,2	134,1	952					
Отклонение		-1,23	-0,44	-14,77	-74,81					
Содержание, % от калорийности		14	34	52						

9 день

Обед

8/1	Салат из белокочанной капусты с огурцами и растительным маслом	100	1,32	5,97	5,11	76,34				
							9,80		0	0,5
10/2	Рассольник домашний со сметаной	250	2,24	5,38	15,67	117,7				
							11,25		0	0,5
32/3	Рагу из овощей	200	3,34	5,3	23,13	147,2				
							12,35		0	0,5
18/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины с крупой (геркулес)	100	15,2	13,48	5,26	202,7				
							72,51		0	0,5
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,35	31,08	143,6				
							3,24		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
	<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>28,29</b>	<b>30,94</b>	<b>107,4</b>	<b>801,3</b>	<b>115,88</b>	<b>100,00</b>	<b>10</b>	<b>2</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>28,29</b>	<b>30,94</b>	<b>107,4</b>	<b>801,3</b>	<b>115,88</b>		<b>10</b>	<b>2</b>
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)		31,5	32,2	134,1	952				
	Отклонение		-3,21	-1,26	-26,7	-150,7				
	Содержание, % от калорийности		15	36	49					

10 день

Обед

53/1	Сельдь с маслом растительным	85	11,33	22,31	0	246,1				
							54,55		0	0
39/2	Суп фасолевый	300	6,45	6,62	26,18	183,3				
							9,90		0	0,6
-	Мясо кур отварное	5	1,18	1,12	0	14,78				
							2,76		0	0
1/3	Картофель отварной	200	3,86	4,39	31,82	180,7				
							12,82		0	0,5
5/9	Биточки (котлеты) из филе куриного	100	16,31	4,23	7,68	134,6				
							33,02		0	0,5
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,35	31,08	143,6				
							3,24		0	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01				
							1,55		0	0

Компот из сухофруктов и шиповника (вариант 2)	200	0,93	0,11	18,4	69,69					
						3,89			5	0
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>46,01</b>	<b>39,48</b>	<b>127,7</b>	<b>1031</b>	<b>121,73</b>	<b>100,00</b>		<b>5</b>	<b>1,6</b>
<b>Итого за день</b>		<b>46,01</b>	<b>39,48</b>	<b>127,7</b>	<b>1031</b>	<b>121,73</b>			<b>5</b>	<b>1,6</b>
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)		31,5	32,2	134,1	952					
Отклонение		14,51	7,28	-6,38	78,71					
Содержание, % от калорийности		18	36	46						
<b>Итого за период</b>		<b>341,14</b>	<b>355,59</b>	<b>1284</b>	<b>9519</b>	<b>1059,09</b>			<b>51</b>	<b>18,93</b>
Содержание, % от калорийности		14,336	33,621	51,52	951,9	105,91				