



МЕНЮ

Сентябрь 2023г

Рацион:

Начальная школа

Но- мер ре- ц.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки,	Жиры,	Угле-	ЭЦ, ккал	Цена, руб	Доля, %	Вложен- ный сахар, г	Вложен- ная соль, г
			г всего	г всего	воды, г					
1 день										
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
46/3	Макаронные изделия отварные	200	7,07	3,97	45,48	245,3	7,07		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	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 Витощка	200	0	0	18,95	70,71	6,60		0	0
Итого за 'Обед'			29,49	27,83	127,9	866,4	101,51	100,00	0	1,7
Итого за день			29,49	27,83	127,9	866,4	101,51		0	1,7
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)			31,5	32,2	134,1	952				
Отклонение			-2,01	-4,37	-6,18	-85,6				
Содержание, % от калорийности			14	30	56					

2 день

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 сметаной	200	2,75	4,28	13,32	97,57	7,00		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

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	96,99	100,00		7	1,53
Итого за день		32,49	24,41	114,4	789,7	96,99			7	1,53
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)		31,5	32,2	134,1	952					
Отклонение		0,99	-7,79	-19,67	-162					
Содержание, % от калорийности		17	29	54						

3 день
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				
							4,45		0	0,4
-	Мясо кур отварное	10	2,36	2,23	0	29,55	5,52		0	0
6/8	Рагу из свинины	200	11,42	20,89	20,69	312,8	45,66		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 Витошка	200	0	0	22,33	91,53		8,62	0	0
	Итого за 'Обед'		23,45	31,81	98,57	765	75,78	100,00	0	1,2
	Итого за день		23,45	31,81	98,57	765	75,78		0	1,2
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)		31,5	32,2	134,1	952				
	Отклонение		-8,05	-0,39	-35,48	-187				
	Содержание, % от калорийности		13	39	49					

4 день
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	Картофельное пюре	200	4,15	4,89	29,43	176,8	13,24		0	0,3
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
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	782,7	79,55	100,00	10	1,45
Итого за день	30,96	28,2	105	782,7	79,55		10	1,45
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)	31,5	32,2	134,1	952				
Отклонение	-0,54	-4	-29,01	-169				
Содержание, % от калорийности	16	34	50					

5 день
Обед

53/1	Сельдь с маслом растительным	40	5,33	10,5	0	115,8	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	Капуста тушеная (вариант 2)	200	4,3	3,76	20,95	124	19,21		4	0,5
16/8	Котлета домашняя	90	12,36	18,63	8,08	249,5	56,37		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 сухофруктов и шиповника (вариант 2)	200	0,93	0,11	18,4	69,69	3,89		5	0

Итого за 'Обед'	31,41	40,01	89,51	818,1	129,64	100,00	9	1,35
Итого за день	31,41	40,01	89,51	818,1	129,64		9	1,35
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)	31,5	32,2	134,1	952				
Отклонение	-0,09	7,81	-44,54	-134				
Содержание, % от калорийности	16	46	38					

6 день
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	7,07		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	67,90	100,00	0	1,65
Итого за день	28,79	35,92	128,6	938,3	67,90		0	1,65
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)	31,5	32,2	134,1	952				
Отклонение	-2,71	3,72	-5,48	-13,7				
Содержание, % от калорийности	13	35	52					

7 день
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	
12/3	Капуста тушеная (вариант 2)	200	4,3	3,76	20,95	124					
							19,21		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	76,55	100,00	9	1,63
Итого за день	30,22	21,4	103,5	702,5	76,55		9	1,63
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)	31,5	32,2	134,1	952				
Отклонение	-1,28	-10,8	-30,57	-250				
Содержание, % от калорийности	18	29	53					

8 день
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	
3/3	Картофельное пюре	150	3,11	3,67	22,07	132,6	13,24		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	200	0	0	22,33	91,53					
Витошка						8,62			0	0
Итого за 'Обед'		26,7	26,69	96,62	728,2	83,97	100,00		0	1,38
Итого за день		26,7	26,69	96,62	728,2	83,97			0	1,38
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)		31,5	32,2	134,1	952					
Отклонение		-4,8	-5,51	-37,43	-224					
Содержание, % от калорийности		15	34	51						

9 день

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	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)	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'		26,83	28,25	91,29	708,6	100,38	100,00		10	1,7
Итого за день		26,83	28,25	91,29	708,6	100,38			10	1,7
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)		31,5	32,2	134,1	952					
Отклонение		-4,67	-3,95	-42,76	-243					
Содержание, % от калорийности		16	37	47						

10 день

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	Биточки (котлеты) из филе куриного	90	14,68	3,8	6,91	121,2				
							29,72		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

Компот из сухофруктов и шиповника (вариант 2)	200	0,93	0,11	18,4	69,69					
						3,89			5	0
Итого за 'Обед'		37,12	28,88	99,86	791,1	94,36	100,00		5	1,23
Итого за день		37,12	28,88	99,86	791,1	94,36			5	1,23
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)		31,5	32,2	134,1	952					
Отклонение		5,62	-3,32	-34,19	-161					
Содержание, % от калорийности		19	34	46						
Итого за период		297,46	293,4	1055	7891	906,63			50	14,82
Содержание, % от калорийности		15,079	33,466	50,96	789,1	90,66				