



## МЕНЮ

Сентябрь 2023г.

Рацион: Класс-комплект  
Старшая коррекция

Но-мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюды)	Вы-ход, г	Белки,	Жиры,	Угле-воды,	ЭЦ,	Цена,	Доля,	Вложен-ный сахар, г	Вложен-ная соль, г
			г	г						
			всего	всего						
1 день										
Завтрак										
11/4	Каша пшениная молочная с маслом сливочным	200	6,54	6,6	32,56	214,3				
							11,11		4	0,5
-	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	180	0,6	0,6	17,4	73,02	25,20		0	0
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>22,64</b>	<b>19,06</b>	<b>93,02</b>	<b>622,5</b>	<b>67,45</b>	<b>38,77</b>	<b>14</b>	<b>0,5</b>
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	2,95	6,77	22,51	159,7				
							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>30,96</b>	<b>31,67</b>	<b>147,3</b>	<b>983,2</b>	<b>115,85</b>	<b>61,23</b>	<b>0</b>	<b>2,1</b>
<b>Итого за день</b>			<b>53,6</b>	<b>50,73</b>	<b>240,4</b>	<b>1606</b>	<b>183,30</b>		<b>14</b>	<b>2,6</b>

Содержание, % от калорийности

14      29      57

2 день  
Завтрак

20/5	Суфле творожное	200	29,45	24,23	27,89	449,3	67,17		14	0,5
-	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	20	1,32	0,24	8,34	38,68	1,03		0	0
	Джем	20	0,1	0	14,52	55,58	4,04		0	0

	й (вариант 2)	200	0,08	0,02	4,95	19,22	0,75		5	0
	блоки	180	0,6	0,6	17,4	73,02	25,20		0	0
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>34,25</b>	<b>26,12</b>	<b>94,19</b>	<b>739,4</b>	<b>102,71</b>	<b>42,63</b>	<b>19</b>	<b>0,5</b>
Обед										
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	4,12	6,68	19,97	148,7				
							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
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>37,51</b>	<b>30,9</b>	<b>146,8</b>	<b>994,9</b>	<b>113,85</b>	<b>57,37</b>	<b>8</b>	<b>2,1</b>
<b>Итого за день</b>			<b>71,75</b>	<b>57,01</b>	<b>241</b>	<b>1734</b>	<b>216,56</b>		<b>27</b>	<b>2,6</b>

Содержание, % от калорийности

17 31 52

3 день  
Завтрак

2/4	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	7,82	7,98	34,48	233				
							13,27		4	0,5
-	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	180	0,6	0,6	17,4	73,02	25,20		0	0
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>15,68</b>	<b>26,82</b>	<b>89,68</b>	<b>645,8</b>	<b>63,97</b>	<b>39,90</b>	<b>9</b>	<b>0,5</b>
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	250	14,28	26,11	25,86	391,1	57,08		0	0,63
-	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>29,07</b>	<b>40,68</b>	<b>125,7</b>	<b>972,6</b>	<b>92,29</b>	<b>60,10</b>	<b>0</b>	<b>1,73</b>
<b>Итого за день</b>			<b>44,75</b>	<b>67,5</b>	<b>215,4</b>	<b>1618</b>	<b>156,26</b>		<b>9</b>	<b>2,23</b>



Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)	54	55,2	229,8	1632
Отклонение	-9,25	12,3	-14,37	-13,7
Содержание, % от калорийности	11	39	50	

4 день

Завтрак

2/6	Омлет запеченный или паровой	150	14,59	15,9	2,54	211,2	30,42		0	0,75
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
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>24,07</b>	<b>22,42</b>	<b>66,2</b>	<b>554,8</b>	<b>52,46</b>	<b>36,30</b>	<b>6,08</b>	<b>1,15</b>

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
-	Мясо кур отварное	20	4,72	4,47	0	59,11	11,04		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
37/10	Напиток из шиповника	200	0,24	0,1	14,6	55,74	5,18		10	0
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>38,93</b>	<b>36,52</b>	<b>127</b>	<b>973,8</b>	<b>97,75</b>	<b>63,70</b>	<b>10</b>	<b>1,9</b>
<b>Итого за день</b>			<b>62,99</b>	<b>58,94</b>	<b>193,2</b>	<b>1529</b>	<b>150,21</b>		<b>16,08</b>	<b>3,05</b>

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)	54	55,2	229,8	1632
Отклонение	8,99	3,74	-36,63	-103
Содержание, % от калорийности	17	36	47	

5 день

Завтрак

9/4	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	250	6,49	7,92	50,55	298,2	16,11		6,25	0,63
-	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
Сыр (порциями)	30	7,89	7,98	0	105,2	16,50		0	0
Какао с молоком (вариант 2)	200	3,64	3,34	15,02	100,3	11,47		10	0
- Бананы	240	3	1	45,4	191	31,92		0	0
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>25,14</b>	<b>35,28</b>	<b>139,3</b>	<b>956,6</b>	<b>94,17</b>	<b>47,28</b>	<b>16,25</b>	<b>0,63</b>

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

**Итого за 'Обед'** 40,33 55,1 109,4 1066 156,81 52,72 9 1,6

**Итого за день** 65,47 90,38 248,6 2023 250,98 25,25 2,23

Норма (СанПиН 54 55,2 229,8 1632

2.3/2.4.3590-20 12 лет и  
старше)

Отклонение 11,47 35,18 18,84 391

Содержание, % от  
калорийности 13 42 45

6 день

Завтрак

16/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	270	8,82	8,05	43,94	281,4	8,76		5,4	0,68
-	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'** 21,69 17,25 87 581,6 34,40 34,68 15,4 0,68

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



отлета 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	200	0	0	18,95	70,71				
Витошка						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>65,32</b>	<b>0</b>	<b>2,1</b>
<b>Итого за день</b>		<b>54,27</b>	<b>59,15</b>	<b>238,3</b>	<b>1677</b>	<b>117,96</b>		<b>15,4</b>	<b>2,78</b>
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)		54	55,2	229,8	1632				
Отклонение		0,27	3,95	8,47	44,86				
Содержание, % от калорийности		13	33	54					

7 день

Завтрак

2/6	Омлет запеченный или паровой	150	14,59	15,9	2,54	211,2		30,42		0	0,75
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
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>24,07</b>	<b>22,42</b>	<b>66,2</b>	<b>554,8</b>	<b>52,46</b>	<b>39,95</b>			<b>6,08</b>	<b>1,15</b>

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) рубленые 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>60,05</b>			<b>9</b>	<b>2,08</b>
<b>Итого за день</b>		<b>57,66</b>	<b>47,21</b>	<b>191,9</b>	<b>1389</b>	<b>138,94</b>				<b>15,08</b>	<b>3,23</b>
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)		54	55,2	229,8	1632						
Отклонение		3,66	-7,99	-37,9	-243						





	салат из белокочанной капусты с огурцами и растительным маслом	100	1,32	5,97	5,11	76,34				
							9,80		0	0,5
0/2	Рассольник домашний со сметаной	200	1,79	4,3	12,54	94,19				
							11,25		0	0,4
-	Мясо кур отварное	20	4,72	4,47	0	59,11	11,04		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)	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>32,56</b>	<b>34,33</b>	<b>104,2</b>	<b>836,8</b>	<b>126,92</b>	<b>52,45</b>		<b>10</b>	<b>1,9</b>
<b>Итого за день</b>		<b>67,47</b>	<b>60,57</b>	<b>202,6</b>	<b>1596</b>	<b>230,15</b>			<b>29</b>	<b>2,4</b>
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)		54	55,2	229,8	1632					
Отклонение		13,47	5,37	-27,23	-36,5					
Содержание, % от калорийности		18	35	47						

10 день  
Завтрак

5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	5,54	5,66	31,05	195,6				
							9,61		5	0,5
-	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
-	Бананы	240	3	1	45,4	191	31,92		0	0
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>24,19</b>	<b>33,02</b>	<b>119,8</b>	<b>854</b>	<b>87,67</b>	<b>45,69</b>		<b>15</b>	<b>0,5</b>

Обед

53/1	Сельдь с маслом растительным	85	11,33	22,31	0	246,1				
							54,55		0	0
39/2	Суп фасолевый	200	4,3	4,41	17,45	122,2	9,90		0	0,4
-	Мясо кур отварное	5	1,18	1,12	0	14,78	2,76		0	0
1/3	Картофель отварной	250	4,83	5,49	39,78	225,9	16,03		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

**Итого за 'Обед'** 44,83 38,38 126,9 1015 124,94 54,30 5 1,4

**Итого за день** 69,02 71,4 246,7 1869 212,61 20 1,9

Норма (СанПиН 54 55,2 229,8 1632

2.3/2.4.3590-20 12 лет и  
старше)

Отклонение 15,02 16,2 16,9 237

Содержание, % от  
калорийности 15 36 49

**Итого за период** 591,28 619,05 2223 16525 1811,56 179,81 25,22

Содержание, % от  
калорийности 14,312 33,714 51,11 1653 181,16