



**МЕНЮ**

Сентябрь 2023г.

Рацион:

Начальная коррекция

Но-мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	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	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
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>21</b>	<b>17,41</b>	<b>84,88</b>	<b>569</b>	<b>62,72</b>	<b>39,64</b>	<b>13</b>	<b>0,38</b>

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
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>29,49</b>	<b>27,83</b>	<b>127,9</b>	<b>866,4</b>	<b>108,41</b>	<b>60,36</b>	<b>0</b>	<b>1,7</b>

**Итого за день**

Норма (СанПиН

2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)

Отклонение

Содержание, % от калорийности

	<b>50,49</b>	<b>45,24</b>	<b>212,8</b>	<b>1435</b>	<b>171,13</b>			<b>13</b>	<b>2,08</b>
	54	55,2	229,8	1632					
	-3,51	-9,96	-17,05	-197					
	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
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>27,55</b>	<b>20,18</b>	<b>91,38</b>	<b>646,4</b>	<b>84,49</b>	<b>45,01</b>	<b>15,5</b>	<b>0,38</b>

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
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** **96,99** **54,99** **7** **1,53**

**Итого за день** **60,03** **44,59** **205,8** **1436** **181,48** **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** **43,44** **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		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	200	0	0	22,33	91,53				
Витошка						8,62		0	0
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>23,45</b>	<b>31,81</b>	<b>98,57</b>	<b>765</b>	<b>75,78</b>	<b>56,56</b>	<b>0</b>	<b>1,2</b>
<b>Итого за день</b>		<b>37,17</b>	<b>56,63</b>	<b>179,6</b>	<b>1352</b>	<b>134,48</b>		<b>8</b>	<b>1,58</b>
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	-280				
Содержание, % от калорийности		11	39	50					

4 день

Завтрак

2/6	Омлет запеченный или паровой	100	9,73	10,6	1,7	140,8			0	0,5
24/2	Суп молочный с лапшой	200	5,29	5,96	16,02	137,7				
							20,28			
								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>19,2</b>	<b>17,12</b>	<b>65,35</b>	<b>484,4</b>	<b>42,32</b>	<b>38,23</b>		<b>6,08</b>	<b>0,9</b>

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 61,77 10 1,45**

**Итого за день**

**50,16 45,32 170,4 1267 121,87 16,08 2,35**

Норма (СанПиН

54 55,2 229,8 1632

2.3/2.4.3590-20 12 лет и

старше)

Отклонение

-3,84 -9,88 -59,41 -365

Содержание, % от

16 33 51

калорийности

5 день

## Завтрак

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	
-	Бананы	200	3	1	45,4	191	26,60	0	0	
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>22,55</b>	<b>32,11</b>	<b>119,1</b>	<b>837,3</b>	<b>82,40</b>	<b>49,29</b>	<b>13,75</b>	<b>0,38</b>

## 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	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'****33,41 43,95 89,51 861,6 129,64 50,71 9 1,35****Итого за день****55,95 76,06 208,6 1699 212,04 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 66,83

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	
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>20,05</b>	<b>15,76</b>	<b>78,86</b>	<b>529,5</b>	<b>32,78</b>	<b>36,07</b>	<b>14,4</b>	<b>0,55</b>

## Обед



	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				0	0
							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)

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
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

Компот из сухофруктов (вариант 2)	200	1,02	0,06	18,29	69,02					
						3,39			5	0

<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>30,22</b>	<b>21,4</b>	<b>103,5</b>	<b>702,5</b>	<b>76,55</b>	<b>59,19</b>		<b>9</b>	<b>1,63</b>
<b>Итого за день</b>		<b>49,42</b>	<b>38,52</b>	<b>168,8</b>	<b>1187</b>	<b>118,87</b>			<b>15,08</b>	<b>2,53</b>
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 калорийности		17	30	52						

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
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>12,77</b>	<b>23,8</b>	<b>79,62</b>	<b>573,4</b>	<b>57,08</b>	<b>44,06</b>	<b>8</b>	<b>0,38</b>

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 Витошка	200	0	0	22,33	91,53				
							8,62		0	0

<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>26,7</b>	<b>26,69</b>	<b>96,62</b>	<b>728,2</b>	<b>83,97</b>	<b>55,94</b>		<b>0</b>	<b>1,38</b>
<b>Итого за день</b>		<b>39,47</b>	<b>50,49</b>	<b>176,3</b>	<b>1302</b>	<b>141,05</b>			<b>8</b>	<b>1,75</b>
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 калорийности		13	36	52						

9 день

Завтрак



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	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				
							65,26		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 91,81 728,9 106,90 53,00 10 1,7**

**Итого за день** **55,89 49,77 183,2 1375 191,39 25,5 2,08**

Норма (СанПиН 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
-	Бананы	200	3	1	45,4	191	26,60		0	0

**Итого за 'Завтрак'** **22,8 31,61 112 805,1 79,95 50,44 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
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
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>37,12</b>	<b>28,88</b>	<b>99,86</b>	<b>791,1</b>	<b>94,36</b>	<b>49,56</b>	<b>5</b>	<b>1,23</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>59,92</b>	<b>60,49</b>	<b>211,9</b>	<b>1596</b>	<b>174,31</b>		<b>18,75</b>	<b>1,6</b>
	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	-35,9				
	Содержание, % от калорийности		16	35	49					
	<b>Итого за период</b>		<b>507,35</b>	<b>518,79</b>	<b>1925</b>	<b>14118</b>	<b>1554,20</b>		<b>164,06</b>	<b>19,8</b>
	Содержание, % от калорийности		14,375	33,073	51,84	1412	155,42			