



МЕНЮ

Октябрь 2023 г - Май 2024 г

Рацион:

Начальная школа

Но-мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюда)	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	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	150	7,07	3,97	45,48	184						
							7,04			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 Витошка	200	0	0	18,95	70,71				0		0
							6,60			0		0

Итого за 'Обед'

29,49 27,83 127,9 866,4 101,48 100,00 0 1,7

Итого за день

29,49 27,83 127,9 866,4 101,48 0 1,7

Норма (СанПиН

31,5 32,2 134,1 952

2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)

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 картофелем	200	2,75	4,28	13,32	97,57						
							7,16			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	97,15	100,00			7	1,53
Итого за день		32,49	24,41	114,4	789,7	97,15				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				5,07	0	0,4
-	Мясо кур отварное	10	2,36	2,23	0	29,55	5,52				0	0
-	Картофельное пюре	200	4,15	0,73	4,89	176,8	13,24					
6/8	Биточки (котлеты) рубленые из птицы	90	11,42	20,89	20,69	312,8				30,92	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	941,8	74,90	100,00				0	1,2
Итого за день		23,45	31,81	98,57	941,8	74,90					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	-10,2							
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	
-	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200	8,84	8,69	46,08	286,2				12,31	0	0,3	
12/7	Свинина тушеная	90	19,07	50,95	5,52	556,5	58,53				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 из шиповника	200	0,24	0,1	14,6	55,74					
						5,18			10	0
Итого за 'Обед'		30,96	28,2	105	1249	97,73	99,98		10	1,45
Итого за день		30,96	28,2	105	1249	97,73			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	297,3					
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 с картофелем	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
-	Горошница	200	4,3	3,76	20,95	124	6,19		4	0,5
16/8	Котлета домашняя	90	12,36	18,63	8,08	249,5	49,89		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 изюма	200	0,93	0,11	18,4	69,69	7,41		5	0
Итого за 'Обед'		31,41	40,01	89,51	818,1	113,66	100,00		9	1,35
Итого за день		31,41	40,01	89,51	818,1	113,66			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				
-	Мясо кур отварное	10	2,36	2,23	0	29,55	5,52		0	0
46/3	Макаронные изделия отварные	150	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
3/3	Картофельное пюре	200	4,3	3,76	20,95	178,6	13,24					4		0,5
5/9	Биточки (котлеты) рубленные 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 21,4 103,5 757 70,58 100,00 9 1,63

Итого за день 30,22 21,4 103,5 757 70,58 9 1,63

Норма (СанПиН

2.3/2.4.3590-20 12 лет и
старше)

Отклонение -1,28 -10,8 -30,57 -195

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 с картофелем	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
38/3	Рис отварной	150	3,81	5,33	39,94	223,6	10,16					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

Итого за 'Обед' 26,7 26,69 96,62 819 80,89 100,00 0 1,38

Итого за день 26,7 26,69 96,62 819 80,89 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	-133
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	Горошница	200	11,6	3,61	33,19	201,3	6,19		0	0,5
18/8	Котлета детская	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 91,29 762,7 94,22 100,00 10 1,7

Итого за день 26,83 28,25 91,29 762,7 94,22 10 1,7

Норма (СанПиН

2.3/2.4.3590-20 12 лет и
старше)

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 паровые из мяса	90	14,68	3,8	6,91	121,2				
							43,29		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 кураги	200	0,93	0,11	18,4	69,69	3,89		5	0

Итого за 'Обед' 37,12 28,88 99,86 791,1 107,93 100,00 5 1,23

Итого за день 37,12 28,88 99,86 791,1 107,93 5 1,23

Норма (СанПиН

2.3/2.4.3590-20 12 лет и
старше)

Отклонение 5,62 -3,32 -34,19 -161

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	8733	906,44	50 14,82
Содержание, % от калорийности	13,624	30,236	46,04	873,3	90,64	