

"Утверждаю"

Директора МАОУ СОШ №24

Е.Н. Самылина

МЕНЮ

МАОУ

Февраль 2026

Март 2026

Рацион: Начальная школа

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Цена, руб	Доля, %.
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.				
1 день										
Обед										
-	Огурец свежий	60	0,5	0	0,1	0,05	2,1	9,586	22,22	
16/2	Суп картофельный с бобовыми (с	200	7,29	0	5,9	4,35	15,87	140,7		10,38
16/8	Котлета школьная	90	9,78	8,34	21,07	2,16	9,06	294,6	46,30	
46/3	Макаронные изделия отварные	150	6,67	2	4,68	0,66	29,27	209,9		12,75
6/10	Компот из клюквы	200	0,05	0	0,02	0,02	10,46	40,47	5,26	
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0	0,35	0,35	31,08	143,6	5,64	
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,01	2,07	
	Итого за 'Обед'		30,24	10,34	32,48	7,95	110,4	896,9	104,62	100,00
	Итого за день		30,24	10,34	32,48	7,95	110,4	896,9	104,62	
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7- 11 лет)		26,95	0	27,65	0	117,3	822,5		
	Отклонение		3,29	10,34	4,83	7,95	-6,9	74,4		
	Содержание, % от калорийности		14		34		52			

2 день

Обед

-	Помидор	60	0,7	0	0,11	0,11	3,1	15	21,54	
18/2	Суп картофельный с макаронными	200	3,55	0	2,01	2,01	23,27	123,2		
									11,81	
-	Мясо кур отварное	15	3,54	3,77	3,35	0	0	44,33	8,11	
5/9	Биточки (котлеты) рубленные из птицы	90	16,13	0,53	9,72	4,25	13,66	207		
									41,00	
48/3	Горошница	150	10,14	0,02	2,84	1,05	29,03	173,2	6,45	
10/10	Компот из кураги	200	0,51	0	0,03	0,03	11,59	43,8	3,82	
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0	0,35	0,35	31,08	143,6	5,64	
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,01	2,07	
Итого за 'Обед'			40,52	4,32	18,77	8,16	124,2	808,1	100,44	100,00
Итого за день			40,52	4,32	18,77	8,16	124,2	808,1	100,44	
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7- 11 лет)			26,95	0	27,65	0	117,3	822,5		

• Отклонение	13,57	4,32	-8,88	8,16	6,99	-14,4
Содержание, % от калорийности	21		22		57	

3 день

Обед

-	Огурец свежий	60	0,5	0	0,1	0,05	2,1	9,586	22,22	
2/2	Борщ (с чищен картоф на бульоне	200	4,83	0,24	6	3,32	10,36	111,1	13,54	
12/7	Биточки рыбные из горбуши	90	17,48	16,46	8,33	0,12	7,67	195,7	71,34	
38/3	Рис отварной	150	3,76	0,05	4,93	0,53	39,48	237,9	11,32	
-	Кисель с витаминами Витошка	200	0	0	0	0	22,33	91,53	11,00	
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0	0,35	0,35	31,08	143,6	5,64	
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,01	2,07	
Итого за 'Обед'			32,52	16,75	20,07	4,73	125,5	847,4	137,13	100,00
Итого за день			32,52	16,75	20,07	4,73	125,5	847,4	137,13	
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)			26,95	0	27,65	0	117,3	822,5		
Отклонение			5,57	16,75	-7,58	4,73	8,28	24,94		
Содержание, % от калорийности			16		23		61			

4 день

Обед

-	Помидор	60	0,7	0	0,11	0,11	3,1	15	21,54	
11/2	Рассольник с крупой и сметаной	200	5,07	0,1	5,85	4,27	12,94	121,9	19,74	
5/9	Биточки (котлеты) из филе куриного	90	14,68	0,03	3,8	0,11	6,91	151,2	46,61	
39/3	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	6,54	0,05	6,49	1,7	34,07	212,2	9,02	
37/10	Напиток из шиповника	200	0,5	0	0,21	0,21	15,27	58,44	5,89	
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0	0,35	0,35	31,08	143,6	5,64	
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,01	2,07	
Итого за 'Обед'			33,44	0,18	17,17	7,11	115,9	760,3	110,51	100,00
Итого за день			33,44	0,18	17,17	7,11	115,9	760,3	110,51	
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)			26,95	0	27,65	0	117,3	822,5		
Отклонение			6,49	0,18	-10,5	7,11	-1,37	-62,2		

5 день

Обед

-	Огурец свежий	60	0,5	0	0,1	0,05	2,1	9,586	22,22	
7/2	Щи из свежей капусты со сметаной (с чищен	200	4,58	0,1	3,97	2,13	7,26	79,96		12,14
16/8	Котлета детская	90	15,5	8,34	21,6	2,16	9,06	292,1	41,43	
46/3	Макаронные изделия отварные	150	6,67	2	4,68	0,66	29,27	209,9		12,75
6/10	Компот из смородины	200	0,06	0	0,02	0,02	10,86	41,84		6,48
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0	0,35	0,35	31,08	143,6	5,64	
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,01	2,07	
Итого за 'Обед'			33,26	10,44	31,08	5,73	102,1	835	102,73	100,00
Итого за день			33,26	10,44	31,08	5,73	102,1	835	102,73	
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7- 11 лет)			26,95	0	27,65	0	117,3	822,5		
Отклонение			6,31	10,44	3,43	5,73	-15,11	12,53		
Содержание, % от калорийности			16		34		50			

6 день

Обед

-	Огурец свежий	60	0,5	0	0,1	0,05	2,1	9,586	22,22	
11/2	Рассольник с крупой и сметаной	200	5,07	0,1	5,85	4,27	12,94	121,9		19,74
16/8	Котлета школьная	90	9,78	8,34	21,07	2,16	9,06	294,5	46,30	
46/3	Макаронные изделия отварные	150	6,67	2	4,68	0,66	29,27	209,9		12,75
6/10	Компот из смородины	200	0,06	0	0,02	0,02	10,86	41,84		6,48
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0	0,35	0,35	31,08	143,6	5,64	
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,01	2,07	
Итого за 'Обед'			28,03	10,44	32,43	7,87	107,8	879,3	115,20	100,00
Итого за день			28,03	10,44	32,43	7,87	107,8	879,3	115,20	
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7- 11 лет)			26,95	0	27,65	0	117,3	822,5		
Отклонение			1,08	10,44	4,78	7,87	-9,43	56,83		
Содержание, % от калорийности			13		34		52			

7 день

Обед

-	Помидор	60	0,7	0	0,11	0,11	3,1	15	21,54	
7/2	Щи из свежей капусты со сметаной (с чищен	200	4,58	0,1	3,97	2,13	7,26	79,96		12,14
5/9	Биточки (котлеты) рубленные из птицы	90	16,13	0,53	9,72	4,25	13,66	207		41,00
39/3	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	6,54	0,05	6,49	1,7	34,07	212,2		9,02
-	Кисель с витаминами Витошка	200	0	0	0	0	22,33	91,53		11,00
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0	0,35	0,35	31,08	143,6		5,64
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,01		2,07

Итого за 'Обед' 33,9 0,68 21 8,9 124 807,3 102,41 100,00

Итого за день 33,9 0,68 21 8,9 124 807,3 102,41

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-

11 лет)

Отклонение 6,95 0,68 -6,65 8,9 6,76 -15,2

Содержание, % от калорийности 17 24 58

8 день

Обед

-	Огурец свежий	60	0,5	0	0,1	0,05	2,1	9,586	22,22	
2/2	Борщ (с чищен картоф на бульоне	200	4,83	0,24	6	3,32	10,36	111,1		13,54
12/7	Котлеты рыбные из скумбрии	90	14,48	13,51	11,19	0,11	7,24	188		60,30
38/3	Рис отварной	150	3,76	0,05	4,93	0,53	39,48	237,9		11,32
10/10	Компот из кураги	200	0,51	0	0,03	0,03	11,59	43,8		3,82
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0	0,35	0,35	31,08	143,6		5,64
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,01		2,07

Итого за 'Обед' 30,03 13,8 22,96 4,75 114,4 791,9 118,91 100,00

Итого за день 30,03 13,8 22,96 4,75 114,4 791,9 118,91

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-

11 лет)

Отклонение 3,08 13,8 -4,69 4,75 -2,89 -30,6

Содержание, % от калорийности 16 28 56

9 день

Обед

-	Помидор	60	0,7	0	0,11	0,11	3,1	15	21,54	
16/2	Суп картофельный с бобовыми (с пшеном, картофелем)	200	7,29	0	5,9	4,35	15,87	140,7	10,38	
5/9	Биточки (котлеты) из филе куриного	90	14,68	0,03	3,8	0,11	6,91	151,2	46,61	
46/3	Макаронные изделия отварные	150	6,67	2	4,68	0,66	29,27	209,9	12,75	
-	Напиток с витаминами Витошка	200	0	0	0	0	18,95	70,71	8,20	
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0	0,35	0,35	31,08	143,6	5,64	
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,01	2,07	

Итого за 'Обед' 35,29 2,03 15,2 5,94 117,7 789,1 107,19 100,00

Итого за день 35,29 2,03 15,2 5,94 117,7 789,1 107,19

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет) 26,95 0 27,65 0 117,3 822,5

Отклонение 8,34 2,03 -12,5 5,94 0,44 -33,4

Содержание, % от 19 17 64

калорийности

10 день

Обед

-	Огурец свежий	30	0,2	0	0,05	0,05	1	8	11,11	
11/2	Рассольник с крупой и сметаной	200	5,07	0,1	5,85	4,27	12,94	121,9	19,74	
16/8	Котлета детская	90	15,5	8,34	21,6	2,16	9,06	292,1	41,73	
48/3	Горошница	150	10,14	0,02	2,84	1,05	29,03	173,2	6,45	
37/10	Напиток из шиповника	200	0,5	0	0,21	0,21	15,27	58,44	5,89	
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0	0,35	0,35	31,08	143,6	5,64	
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,01	2,07	

Итого за 'Обед' 37,36 8,46 31,26 8,45 110,9 855,3 92,63 100,00

Итого за день 37,36 8,46 31,26 8,45 110,9 855,3 92,63

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет) 26,95 0 27,65 0 117,3 822,5

Отклонение 10,41 8,46 3,61 8,45 -6,36 32,79

Содержание, % от 18 34 47

калорийности

Итого за период 334,6 77,44 242,4 69,59 1153 8271 1091,77

Содержание, % от 16,18 26,38 54,54 827,1

калорийности