



"Утверждаю"

И.о. директора МАОУ СОШ №24

Е.Н. Самылина

**МЕНЮ**

Февраль 2026 г - Март 2026 г

Рацион: Начальная коррекция

Но-мер рец.	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.				
I день										
Завтрак										
9/4	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	200	5,19	2,17	6,34	0,43	40,44	238,5	15,17	
29/10	Чай с лимоном (вариант 2)	200	0,63	0	0,15	0,15	5,56	25,18	5,17	
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,18	0,18	15,54	71,79	2,82	
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,01	2,07	
4/13	Сыр (порциями)	30	7,89	7,89	7,98	0	0	105,2	22,17	
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>17,67</b>	<b>10,06</b>	<b>15,01</b>	<b>1,12</b>	<b>74,05</b>	<b>498,7</b>	<b>47,40</b>	<b>35,73</b>
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	
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>30,24</b>	<b>10,34</b>	<b>32,48</b>	<b>7,95</b>	<b>110,4</b>	<b>896,9</b>	<b>104,62</b>	<b>64,27</b>
<b>Итого за день</b>			<b>47,91</b>	<b>20,4</b>	<b>47,49</b>	<b>9,07</b>	<b>184,4</b>	<b>1396</b>	<b>152,02</b>	
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)			46,2	0	47,4	0	201	1410		
Отклонение			1,71	20,4	0,09	9,07	-16,6	-14,4		
Содержание, % от калорийности			14		32		54			

2 день

Завтрак

20/5	Суфле творожное школьное	150	21,74	21,99	13,65	0,14	20,45	322,8	62,36	
27/10	Чай (вариант 2)	200	0,63	0	0,15	0,15	5,56	25,18	5,17	
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,18	0,18	15,54	71,79	2,82	
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,01	2,07	
-	Молоко сгущенное	20	1,44	1,44	1,7	0	11,1	63,48	6,85	
4/13	Сыр (порциями)	30	7,89	7,89	7,98	0	0	105,2	22,17	

Итого за 'Завтрак'

35,23 31,32 23,92 0,73 64,63 641,5

97,70 44,25

Обед

-	Помидор	60	0,7	0	0,11	0,11	3,1	15	21,54	
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями (с чищен	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) рубленые 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
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>40,52</b>	<b>4,32</b>	<b>18,77</b>	<b>8,16</b>	<b>124,2</b>	<b>808,1</b>	<b>100,44</b>	<b>55,75</b>
<b>Итого за день</b>			<b>75,75</b>	<b>35,64</b>	<b>42,69</b>	<b>8,89</b>	<b>188,9</b>	<b>1450</b>	<b>198,14</b>	
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)			46,2	0	47,4	0	201	1410		
Отклонение			29,55	35,64	-4,71	8,89	-12,13	39,61		
Содержание, % от калорийности			22		28		50			

3 день

Завтрак

6/4	Каша овсяная со злаками	200	7,7	2,88	9,12	2,43	34,17	245,8		16,82
-	Какао с молоком и витаминами Витошка	200	3,78	2,84	3,72	0	13,14	96,54		13,55
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,18	0,18	15,54	71,79		2,82
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,01		2,07
-	Масло сливочное	20	0,16	0,16	14,5	0	0,26	132,1		18,86
-	Мандарины	130	1,04	0	0,26	0,26	12,22	52,78		31,46
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>16,64</b>	<b>5,88</b>	<b>28,14</b>	<b>3,23</b>	<b>87,84</b>	<b>657</b>	<b>85,58</b>	<b>43,67</b>

Обед

-	Огурец свежий	60	0,5	0	0,1	0,05	2,1	9,586		22,22
2/2	Борщ (с чищен картофель 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

<b>Итого за 'Обед'</b>	<b>32,52</b>	<b>16,75</b>	<b>20,07</b>	<b>4,73</b>	<b>125,5</b>	<b>847,4</b>	<b>137,13</b>	<b>56,33</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>49,16</b>	<b>22,63</b>	<b>48,21</b>	<b>7,96</b>	<b>213,4</b>	<b>1504</b>	<b>222,71</b>			
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7- 11 лет)	46,2	0	47,4	0	201	1410				
Отклонение	2,96	22,63	0,81	7,96	12,37	94,47				
Содержание, % от калорийности	14		31		56					

4 день

Завтрак

2/6	Омлет запеченный или паровой	150	14,59	15,53	15,9	0	2,54	241,2	39,30	
27/10	Чай с шиповником	200	0,53	0	0,19	0,19	11,95	46,74	5,09	
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,18	0,18	15,54	71,79	2,82	
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,01	2,07	
	Джем	20	0,1	0	0	0	14,52	55,58	4,44	
1/1	Кукуруза консервированная	30	0,65	0	0,12	0,12	3,44	17,27	16,47	
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>19,83</b>	<b>15,53</b>	<b>16,75</b>	<b>0,85</b>	<b>60,5</b>	<b>490,6</b>	<b>70,19</b>	<b>39,22</b>	

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	
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>33,44</b>	<b>0,18</b>	<b>17,17</b>	<b>7,11</b>	<b>115,9</b>	<b>760,3</b>	<b>110,51</b>	<b>60,78</b>	

**Итого за день** **53,27** **15,71** **33,92** **7,96** **176,4** **1251** **180,70**

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)

Отклонение

Содержание, % от калорийности

7,07 15,71 -13,5 7,96 -24,62 -159

19 27 54

5 день

Завтрак

17/4	Каша "Дружба 2" (греча, пшено)	200	5,78	3	6,82	0,86	25,26	181,6	15,32	
32/10	Кофейный напиток с молоком (вариант	200	3,14	2,84	3,21	0,07	9,5	77,79	8,72	
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,18	0,18	15,54	71,79	2,82	
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,01	2,07	
4/13	Сыр (порциями)	30	7,89	7,89	7,98	0	0	105,2	22,17	
-	Мандарины	130	1,04	0	0,26	0,26	12,22	52,78	31,46	
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>21,81</b>	<b>13,73</b>	<b>18,81</b>	<b>1,73</b>	<b>75,03</b>	<b>547,1</b>	<b>82,56</b>	<b>39,58</b>

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	
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>33,26</b>	<b>10,44</b>	<b>31,08</b>	<b>5,73</b>	<b>102,1</b>	<b>835</b>	<b>102,73</b>	<b>60,42</b>
<b>Итого за день</b>			<b>55,07</b>	<b>24,17</b>	<b>49,89</b>	<b>7,46</b>	<b>177,2</b>	<b>1382</b>	<b>185,29</b>	
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7- 11 лет)			46,2	0	47,4	0	201	1410		
Отклонение			8,87	24,17	2,49	7,46	-23,83	-27,9		
Содержание, % от калорийности			16		33		51			

6 день										
Завтрак										
11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,54	2,36	6,6	1,32	32,56	214,3	15,77	
27/10	Чай с шиповником	200	0,53	0	0,19	0,19	11,95	46,74	5,09	
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,18	0,18	15,54	71,79	2,82	
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,01	2,07	
-	Масло сливочное	20	0,16	0,16	14,5	0	0,26	132,1	18,86	
-	Мандарины	130	1,04	0	0,26	0,26	12,22	52,78	31,46	
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>12,23</b>	<b>2,52</b>	<b>22,09</b>	<b>2,31</b>	<b>85,04</b>	<b>575,7</b>	<b>76,07</b>	<b>39,57</b>

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 60,43  
Итого за день 40,26 12,96 54,52 10,18 192,9 1455 191,27  
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет) 46,2 0 47,4 0 201 1410  
Отклонение -5,94 12,96 7,12 10,18 -8,14 45,05  
Содержание, % от калорийности 12 35 53

7 день  
Завтрак

20/5	Творожная запеканка школьная	150	26,78	26,9	16,94	0,17	24,46	389,7	77,35
27/10	Чай (вариант 2)	200	0,2	0	0,05	0,05	5,03	20,17	1,43
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,18	0,18	15,54	71,79	2,82
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,01	2,07
	Джем	20	0,1	0	0	0	14,52	55,58	4,44
4/13	Сыр (порциями)	30	7,89	7,89	7,98	0	0	105,2	22,17

Итого за 'Завтрак' 38,93 34,79 25,51 0,76 72,06 700,4 110,28 46,46

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) рубленые 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 53,54  
Итого за день 72,83 35,47 46,51 9,66 196,1 1508 212,69  
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет) 46,2 0 47,4 0 201 1410

Отклонение	26,63	35,47	-0,89	9,66	-4,93	97,69
Содержание, % от калорийности	20		29		50	

8 день

Завтрак

6/4	Каша овсяная со злаками	200	7,7	2,88	9,12	2,43	34,17	245,8	16,82	
-	Какао с молоком и витаминами Витошка	200	3,78	2,84	3,72	0	13,14	96,54	13,55	
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,18	0,18	15,54	71,79	2,82	
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,01	2,07	
-	Масло сливочное	20	0,16	0,16	14,5	0	0,26	132,1	18,86	
-	Мандарины	130	1,04	0	0,26	0,26	12,22	52,78	31,46	
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>16,64</b>	<b>5,88</b>	<b>28,14</b>	<b>3,23</b>	<b>87,84</b>	<b>657</b>	<b>85,58</b>	<b>45,34</b>

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	
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>30,03</b>	<b>13,8</b>	<b>22,96</b>	<b>4,75</b>	<b>114,4</b>	<b>791,9</b>	<b>118,91</b>	<b>54,66</b>
<b>Итого за день</b>			<b>46,67</b>	<b>19,68</b>	<b>51,1</b>	<b>7,98</b>	<b>202,2</b>	<b>1449</b>	<b>204,49</b>	
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)			46,2	0	47,4	0	201	1410		
Отклонение			0,47	19,68	3,7	7,98	1,2	38,98		
Содержание, % от калорийности			13		33		53			

9 день

Завтрак

2/4	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	7,82	2,88	7,98	1,29	34,48	233	15,14	
32/10	Кофейный напиток с молоком (вариант	200	3,14	2,84	3,21	0,07	9,5	77,79	8,72	
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,18	0,18	15,54	71,79	2,82	
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,01	2,07	
4/13	Сыр (порциями)	30	7,89	7,89	7,98	0	0	105,2	22,17	
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>22,81</b>	<b>13,61</b>	<b>19,7</b>	<b>1,9</b>	<b>72,02</b>	<b>545,8</b>	<b>50,92</b>	<b>40,89</b>

## Обед

-	Помидор	60	0,7	0	0,11	0,11	3,1	15	21,54	
16/2	Суп картофельный с бобовыми (с	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 59,11

Итого за день 58,1 15,64 34,9 7,84 189,7 1335 158,11

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-

11 лет)

Отклонение

11,9 15,64 -12,5 7,84 -11,29 -75,1

Содержание, % от

18 24 57

калорийности

10 день

Завтрак

17/4	Каша "Дружба" (рис, пшено)	200	4,99	3	6,51	0,51	26,42	182,8		16,45
29/10	Чай с лимоном (вариант 2)	200	0,63	0	0,15	0,15	5,56	25,18		5,17
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,18	0,18	15,54	71,79		2,82
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,01		2,07
-	Масло сливочное	20	0,16	0,16	14,5	0	0,26	132,1		18,86
-	Мандарины	130	1,04	0	0,26	0,26	12,22	52,78		31,46

Итого за 'Завтрак' 10,78 3,16 21,96 1,46 72,51 522,7

76,83 37,93

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 62,07

Итого за день 48,14 11,62 53,22 9,91 183,4 1378 169,46

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7- 11 лет)	46,2	0	47,4	0	201	1410	
Отклонение	1,94	11,62	5,82	9,91	-17,6	-32	
Содержание, % от калорийности	15		36		49		
<b>Итого за период</b>	<b>547,2</b>	<b>213,9</b>	<b>462,5</b>	<b>86,91</b>	<b>1904</b>	<b>14107</b>	<b>1874,88</b>
Содержание, % от калорийности	15,51		29,5		52,22	1411	