



"Утверждаю"
 Директор МАОУ СОШ №24
 Заостровных

МЕНЮ
Май 2026 г.

Рацион: Начальная коррекция

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюды)	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										
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	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	
Итого за 'Завтрак'			17,67	10,06	15,01	1,12	74,05	498,7	47,40	35,73
Обед										
-	Огурец свежий	60	0,5	0	0,1	0,05	2,1	9,586	12,15	
16/2	Суп картофельный с бобовыми	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	94,55	64,27
Итого за день			47,91	20,4	47,49	9,07	184,4	1396	141,95	
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	0,2	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	
-	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 46,04

Обед

-	Помидор	60	0,7	0	0,11	0,11	3,1	15	14,48	
2/2	Борщ	200	4,83	0,24	6	3,32	10,36	111,1	13,54	
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' 38,26 0,79 19,41 9,47 111,3 751,7 87,00 53,96

Итого за день 73,49 32,11 43,33 10,2 176 1393 184,70

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет) 46,2 0 47,4 0 201 1410

Отклонение 27,29 32,11 -4,07 10,2 -25,04 -16,8

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	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	32,18	

Итого за 'Завтрак' 16,64 5,88 28,14 3,23 87,84 657

86,30 42,09

Обед

-	Огурец свежий	60	0,5	0	0,1	0,05	2,1	9,586	12,15	
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	
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	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' 34,78 20,28 19,43 3,42 138,4 903,9 133,44 57,91

Итого за день	51,42	26,16	47,57	6,65	226,3	1561	219,74
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)	46,2	0	47,4	0	201	1410	
Отклонение	5,22	26,16	0,17	6,65	25,28	150,9	
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

Итого за 'Завтрак'

19,83 15,53 16,75 0,85 60,5 490,6

70,19 39,22

Обед

-	Помидор	60	0,7	0	0,11	0,11	3,1	15	14,48
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 7,11 115,9 760,3 103,45 60,78

Итого за день

53,27 15,71 33,92 7,96 176,4 1251 173,64

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

46,2 0 47,4 0 201 1410

Отклонение

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

Содержание, % от калорийности

19 27 54

5 день

Завтрак

20/5	Творожная запеканка школьная	150	26,78	26,9	16,94	0,17	24,46	389,7	77,35
------	------------------------------	-----	-------	------	-------	------	-------	-------	-------

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	
	Джем	20	0,1	0	0	0	14,52	55,58	4,44	
-	Мандарины	130	1,04	0	0,26	0,26	12,22	52,78	32,18	
Итого за 'Завтрак'			42,91	37,63	28,93	1,04	88,75	810,8		

149,75 48,35

Обед

-	Огурец свежий	60	0,5	0	0,1	0,05	2,1	9,586	12,15	
2/2	Борщ	200	4,83	0,24	6	3,32	10,36	111,1	13,54	
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' 33,51 10,58 33,11 6,92 105,2 866,1 94,06 51,65

Итого за день 76,42 48,21 62,04 7,96 194 1677 243,81

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-

11 лет)

Отклонение 30,22 48,21 14,64 7,96 -7,01 266,9

Содержание, % от 16 33 51

калорийности

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	32,18	

Итого за 'Завтрак' 12,23 2,52 22,09 2,31 85,04 575,7

76,79 39,57

Обед

-	Огурец свежий	60	0,5	0	0,1	0,05	2,1	9,586	12,15	
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	105,13	60,43
Итого за день			40,26	12,96	54,52	10,18	192,9	1455	181,92	
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	45,52

Обед

-	Помидор	60	0,7	0	0,11	0,11	3,1	15	14,48	
2/2	Борщ	200	4,83	0,24	6	3,32	10,36	111,1	13,54	
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'			34,15	0,82	23,03	10,09	127,1	838,4	96,75	54,48
Итого за день			73,08	35,61	48,54	10,85	199,2	1539	207,03	
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)			46,2	0	47,4	0	201	1410		
Отклонение			26,88	35,61	1,14	10,85	-1,83	128,8		
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	32,18	

Итого за 'Завтрак'**16,64 5,88 28,14 3,23 87,84 657****86,30 44,43**

Обед

-	Огурец свежий	60	0,5	0	0,1	0,05	2,1	9,586	12,15	
16/2	Суп картофельный с бобовыми	200	7,29	0	5,9	4,35	15,87	140,7	10,38	
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'**32,49 13,56 22,86 5,78 119,9 821,6 105,68 55,57****Итого за день****49,13 19,44 51 9,01 207,7 1479 191,98**

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

46,2 0 47,4 0 201 1410

Отклонение

2,93 19,44 3,6 9,01 6,71 68,65

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	

Итого за 'Завтрак'**22,81 13,61 19,7 1,9 72,02 545,8****50,92 41,47**

Обед

-	Помидор	60	0,7	0	0,11	0,11	3,1	15	14,48	
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	

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' 33,07 2,13 15,15 5,86 114,8 770,3 109,49 58,53

Итого за день 55,88 15,74 34,85 7,76 186,8 1316 160,41

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

Отклонение 9,68 15,74 -12,6 7,76 -14,22 -93,9

Содержание, % от калорийности 18 24 57

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	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	32,18	

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

77,55 38,19

Обед

-	Огурец свежий	60	0,5	0	0,1	0,05	2,1	9,586	12,15	
2/2	Борщ	200	4,83	0,24	6	3,32	10,36	111,1	13,54	
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' 37,42 8,6 31,46 7,5 109,4 846,1 87,47 61,81

Итого за день 48,2 11,76 53,42 8,96 181,9 1369 165,02

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

Отклонение 2 11,76 6,02 8,96 -19,08 -41,2

Содержание, % от калорийности 15 36 49

Итого за период 569,1 238,1 476,7 88,6 1925 14435 1870,18

Содержание, % от калорийности 15,77 29,72 50,74 1443