

"Утверждаю"

Директор МАОУ СОШ №24

Т.М. Заостровных

**МЕНЮ**  
**Май 2026 г**



Рацион: Класс-комплект

Старшая коррекция

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

Завтрак

9/4	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	250	6,49	2,71	7,92	0,54	50,55	298,2	18,96	
29/10	Чай с лимоном (вариант 2)	200	0,63	0	0,15	0,15	5,56	25,18	5,17	
-	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	
4/13	Сыр (порциями)	30	7,89	7,89	7,98	0	0	105,2	22,17	
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>20,96</b>	<b>10,6</b>	<b>16,76</b>	<b>1,4</b>	<b>99,7</b>	<b>630,2</b>	<b>54,01</b>	<b>45,86</b>

Обед

-	Огурец свежий	100	0,78	0	0,1	0,1	3,43	15,61	20,25	
16/2	Суп картофельный с бобовыми	250	9,12	0	7,37	5,44	19,83	195,9	12,98	
46/3	Макаронные изделия отварные	200	7,07	0,04	3,97	0,88	45,48	290,3	17,00	
16/8	Котлета школьная	100	10,87	9,27	23,41	2,4	10,07	327,22	51,43	
-	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	
6/10	Компот из клюквы	200	0,05	0	0,02	0,02	10,46	40,47	5,26	
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>33,84</b>	<b>9,31</b>	<b>35,58</b>	<b>9,55</b>	<b>132,9</b>	<b>743,9</b>	<b>114,63</b>	<b>54,14</b>

**Итого за день**

Норма (СанПиН

2.3/2.4.3590-20 12

лет и старше)

Отклонение

Содержание, % от

калорийности

2 день

Завтрак

20/5	Суфле творожное школьное	200	28,98	29,32	18,21	0,18	27,27	390,4	83,14	
27/10	Чай (вариант 2)	200	0,2	0	0,05	0,05	5,03	20,17	1,43	
-	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	
-	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	
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>44,46</b>	<b>38,65</b>	<b>28,65</b>	<b>0,94</b>	<b>86,99</b>	<b>780,9</b>		
									<b>121,30</b>	<b>46,17</b>

## Обед

-	Помидор	100	1,08	0	0,2	0,2	5,1	25,41	24,12	
2/2	Борщ	250	6,04	0,3	7,5	4,15	12,95	158,8	16,93	
48/3	Горошница	200	13,52	0,03	3,78	1,4	38,71	251	8,60	
5/9	Биточки (котлеты) рубленные из птицы	100	17,93	0,59	10,8	4,72	15,18	230		45,56
-	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	
10/10	Компот из кураги	200	0,51	0	0,03	0,03	11,59	43,8	3,82	

**Итого за 'Обед'** **45,03** **0,92** **23,02** **11,21** **127,1** **910,6** **106,74** **53,83**

**Итого за день** **89,49** **39,57** **51,67** **12,15** **214,1** **1691** **228,04**

Норма (СанПиН

2.3/2.4.3590-20 12

лет и старше)

Отклонение 35,49 39,57 -3,53 12,15 -15,69 59,48

Содержание, % от 22 27 51

калорийности

## 3 день

## Завтрак

6/4	Каша овсяная со злаками	250	9,63	3,6	11,4	3,04	42,71	307,2		21,02
-	Какао с молоком и витаминами Витошка	200	3,78	2,84	3,72	0	13,14	96,54		13,55
-	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	
-	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'** **20,56** **6,6** **30,59** **4,01** **111,9** **790,3**

**93,32** **42,44**

## Обед

-	Огурец свежий	100	0,78	0	0,1	0,1	3,43	15,61	20,25	
18/2	Суп картофельный с макаронными	250	4,44	0	2,51	2,51	29,09	154		14,76
-	Мясо кур отварное	15	3,54	3,77	3,35	0	0	44,33	8,11	
38/3	Рис отварной	200	5,08	0,07	7,11	0,72	53,25	347,2	15,09	
12/7	Биточки рыбные из горбуши	100	19,42	18,28	9,26	0,13	8,52	217,4		79,26
-	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	
-	Кисель с витаминами Витошка	200	0	0	0	0	22,33	91,53		11,00

<b>Итого за 'Обед'</b>	<b>39,21</b>	<b>22,12</b>	<b>23,04</b>	<b>4,17</b>	<b>160,2</b>	<b>1072</b>	<b>156,18</b>	<b>57,56</b>
<b>Итого за день</b>	<b>59,77</b>	<b>28,72</b>	<b>53,63</b>	<b>8,18</b>	<b>272,1</b>	<b>1862</b>	<b>249,50</b>	
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)	54	0	55,2	0	229,8	1632		
Отклонение	5,77	28,72	-1,57	8,18	42,33	230		
Содержание, % от калорийности	14		30		57			

4 день  
Завтрак

2/6	Омлет запеченный или паровой	200	19,46	20,7	21,19	0	3,39	281,6	52,35
27/10	Чай с шиповником	200	0,53	0	0,19	0,19	11,95	46,74	5,09
-	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
	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>26,68</b>	<b>20,7</b>	<b>22,21</b>	<b>1,02</b>	<b>76,89</b>	<b>602,8</b>	<b>86,06 39,87</b>

Обед

-	Помидор	100	1,08	0	0,2	0,2	5,1	25,41	24,12
11/2	Рассольник с крупой и сметаной	250	6,34	0,13	7,31	5,34	16,17	172,3	24,68
39/3	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200	8,71	0,07	8,66	2,26	45,43	282,9	12,02
5/9	Биточки (котлеты) из филе куриного	100	16,31	0,04	4,23	0,12	7,68	168,6	51,77
-	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
37/10	Напиток из шиповника	200	0,5	0	0,21	0,21	15,27	58,44	5,89
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>38,89</b>	<b>0,24</b>	<b>21,32</b>	<b>8,84</b>	<b>133,2</b>	<b>909,3</b>	<b>126,19 60,13</b>
<b>Итого за день</b>			<b>65,57</b>	<b>20,94</b>	<b>43,53</b>	<b>9,86</b>	<b>210,1</b>	<b>1512</b>	<b>212,25</b>
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)			54	0	55,2	0	229,8	1632	
Отклонение			11,57	20,94	-11,7	9,86	-19,67	-120	
Содержание, % от калорийности			19		28		53		

5 день  
Завтрак

20/5	Творожная запеканка школьная	200	35,71	35,87	22,59	0,23	32,62	479,6	103,13
------	---------------------------------	-----	-------	-------	-------	------	-------	-------	--------

32/10	Кофейный напиток с молоком (вариант	200	3,14	2,84	3,21	0,07	9,5	77,79	8,72	
-	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	
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	
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>25,24</b>	<b>14,48</b>	<b>20,68</b>	<b>2,11</b>	<b>96,88</b>	<b>664,3</b>		

**178,35 39,14**

Обед

-	Огурец свежий	100	0,78	0	0,1	0,1	3,43	15,61	20,25	
2/2	Борщ	250	6,04	0,3	7,5	4,15	12,95	158,8	16,93	
46/3	Макаронные изделия отварные	200	7,07	0,04	3,97	0,88	45,48	290,3	17,00	
16/8	Котлета детская	100	17,22	9,27	24	2,4	10,07	324,6	46,37	
-	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	
6/10	Компот из смородины	200	0,06	0	0,02	0,02	10,86	41,84	6,48	

**Итого за 'Обед' 37,12 9,61 36,3 8,26 126,4 1033 114,74 60,86**

**Итого за день 62,36 24,09 56,98 10,37 223,3 1697 293,09**

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше) 54 0 55,2 0 229,8 1632

Отклонение

8,36 24,09 1,78 10,37 -6,54 65,08

Содержание, % от калорийности

16 32 52

6 день

Завтрак

11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	250	8,18	2,95	8,26	1,65	40,7	267,8	19,71	
27/10	Чай с шиповником	200	0,53	0	0,19	0,19	11,95	46,74	5,09	
-	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	
-	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' 15,85 3,11 23,91 2,81 108,7 701,1**

**83,55 40,06**

Обед

-	Огурец свежий	100	0,78	0	0,1	0,1	3,43	15,61	20,25	
11/2	Рассольник с крупой и сметаной	250	6,34	0,13	7,31	5,34	16,17	172,3	24,68	
46/3	Макаронные изделия отварные	200	7,07	0,04	3,97	0,88	45,48	290,3	17,00	
16/8	Котлета школьная	100	10,87	9,27	23,41	2,4	10,07	327,2	51,43	
-	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	

6/10	Компот из смородины	200	0,06	0	0,02	0,02	10,86	41,84	6,48	
------	---------------------	-----	------	---	------	------	-------	-------	------	--

<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>31,07</b>	<b>9,44</b>	<b>35,52</b>	<b>9,45</b>	<b>129,6</b>	<b>1049</b>	<b>127,55</b>	<b>59,94</b>
<b>Итого за день</b>		<b>46,92</b>	<b>12,55</b>	<b>59,43</b>	<b>12,26</b>	<b>238,3</b>	<b>1750</b>	<b>211,10</b>	
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)		54	0	55,2	0	229,8	1632		
Отклонение		-7,08	12,55	4,23	12,26	8,52	118		
Содержание, % от калорийности		12		34		55			

7 день  
Завтрак

20/5	Творожная запеканка школьная	200	35,71	35,87	22,59	0,23	32,62	479,6	103,13	
27/10	Чай (вариант 2)	200	0,2	0	0,05	0,05	5,03	20,17	1,43	
-	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	
	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	

<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>49,84</b>	<b>43,76</b>	<b>31,33</b>	<b>0,99</b>	<b>95,76</b>	<b>862,1</b>	<b>138,88</b>	<b>46,54</b>
---------------------------	--	--------------	--------------	--------------	-------------	--------------	--------------	---------------	--------------

Обед

-	Помидор	100	1,08	0	0,2	0,2	5,1	25,41	24,12	
2/2	Борщ	250	6,04	0,3	7,5	4,15	12,95	158,8	16,93	
39/3	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200	8,71	0,07	8,66	2,26	45,43	282,9	12,02	
5/9	Биточки (котлеты) рубленые из птицы	100	17,93	0,59	10,8	4,72	15,18	230	45,56	
-	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	
-	Кисель с витаминами Витошка	200	0	0	0	0	22,33	91,53	11,00	

<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>39,71</b>	<b>0,96</b>	<b>27,87</b>	<b>12,04</b>	<b>144,6</b>	<b>990,3</b>	<b>117,34</b>	<b>53,46</b>
<b>Итого за день</b>		<b>89,55</b>	<b>44,72</b>	<b>59,2</b>	<b>13,03</b>	<b>240,3</b>	<b>1852</b>	<b>256,23</b>	
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)		54	0	55,2	0	229,8	1632		
Отклонение		35,55	44,72	4	13,03	10,54	220,4		
Содержание, % от калорийности		21		29		50			

8 день  
Завтрак

6/4	Каша овсяная со злаками	250	9,63	3,6	11,4	3,04	42,71	307,2	21,02	
-	Какао с молоком и витаминами Витошка	200	3,78	2,84	3,72	0	13,14	96,54	13,55	
-	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	
-	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	
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>20,56</b>	<b>6,6</b>	<b>30,59</b>	<b>4,01</b>	<b>111,9</b>	<b>790,3</b>		

**93,32 43,53**

Обед

-	Огурец свежий	100	0,78	0	0,1	0,1	3,43	15,61	20,25	
16/2	Суп картофельный с бобовыми	250	9,12	0	7,37	5,44	19,83	195,9	12,98	
38/3	Рис отварной	200	5,08	0,07	7,11	0,72	53,25	347,2	15,09	
12/7	Котлеты рыбные из скумбрии	100	16,1	15,02	13,76	0,12	8,07	221	67,00	
-	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	
10/10	Компот из кураги	200	0,51	0	0,03	0,03	11,59	43,8	3,82	

**Итого за 'Обед'** **37,54 15,09 29,08 7,12 139,8 1025 126,85 56,47**

**Итого за день** **58,1 21,69 59,67 11,13 251,7 1815 220,17**

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше) **54 0 55,2 0 229,8 1632**

Отклонение **4,1 21,69 4,47 11,13 21,88 183,4**

Содержание, % от калорийности **13 33 54**

9 день

Завтрак

2/4	Каша гречневая молочная с маслом	250	9,78	3,6	9,98	1,62	43,1	291,3	18,92	
32/10	Кофейный напиток с молоком (вариант	200	3,14	2,84	3,21	0,07	9,5	77,79	8,72	
-	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	
4/13	Сыр (порциями)	30	7,89	7,89	7,98	0	0	105,2	22,17	

**Итого за 'Завтрак'** **26,75 14,33 21,87 2,4 96,18 675,8**

**57,52 42,11**

Обед

-	Помидор	100	1,08	0	0,2	0,2	5,1	25,41	24,12	
11/2	Рассольник с крупой и сметаной	250	6,34	0,13	7,31	5,34	16,17	172,3	24,68	
46/3	Макаронные изделия отварные	200	7,07	0,04	3,97	0,88	45,48	290,3	17,00	
5/9	Биточки (котлеты) из филе куриного	100	16,31	0,04	4,23	0,12	7,68	168,6	51,77	

-	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	
-	Напиток с витаминами Витошка	200	0	0	0	0	18,95	70,71		8,20

**Итого за 'Обед'** 36,75 0,21 16,42 7,25 137 929 133,48 57,89

**Итого за день** 63,5 14,54 38,29 9,65 233,2 1605 191,00

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше) 54 0 55,2 0 229,8 1632

Отклонение 9,5 14,54 -16,9 9,65 3,35 -27,2

Содержание, % от калорийности 18 23 59

10 день

Завтрак

17/4	Каша "Дружба" (рис, пшено)	250	6,24	3,75	8,14	0,64	33,02	228,5		19,32
29/10	Чай с лимоном (вариант 2)	200	0,63	0	0,15	0,15	5,56	25,18		5,17
-	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	
-	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'** 14,02 3,91 23,77 1,77 94,65 640,2

83,24 38,79

Обед

-	Огурец свежий	100	0,78	0	0,1	0,1	3,43	15,61	20,25	
2/2	Борщ	250	6,04	0,3	7,5	4,15	12,95	158,8	16,93	
48/3	Горошница	200	13,52	0,03	3,78	1,4	38,71	251	8,60	
16/8	Котлета детская	100	17,22	9,27	24	2,4	10,07	324,6	46,37	
-	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	
37/10	Напиток из шиповника	200	0,5	0	0,21	0,21	15,27	58,44		5,89

**Итого за 'Обед'** 44,01 9,6 36,3 8,97 124 1010 105,75 61,21

**Итого за день** 58,03 13,51 60,07 10,74 218,7 1650 188,99

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше) 54 0 55,2 0 229,8 1632

Отклонение 4,03 13,51 4,87 10,74 -11,13 18,29

Содержание, % от калорийности 15 35 50

**Итого за период** 648,1 240,2 534,8 108,3 2334 16810 2219,00

Содержание, % от калорийности 15,42 28,63 53,24 1681