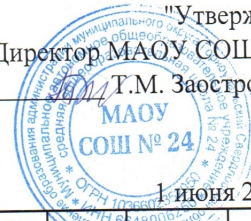


"Утверждаю"
 Директор МАОУ СОШ №24
 Г.М. Заостровных



МЕНЮ
 01.06.2026-26.06.2026

Школы 11 лет и старше

1 июня 2026 г.

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	200	5,19	2,17	6,34	0,43	40,44	238,5	14,69	
29/10	Чай с лимоном	200	0,63	0	0,15	0,15	5,56	25,18	6,61	
-	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	21,52	
-	Абрикосы	30	0,27	0	0,03	0,03	3,33	13,83	15,00	

Итого за 'Завтрак'

19,93 10,06 15,21 1,33 92,92 584,3

65,53 38,28

Обед

-	Свежие овощи	100	0,93	0	0,15	0,15	4,26	20,51	27,59	
16/2	Суп картофельный с бобовыми	250	4,99	0	5,44	5,44	19,83	142	9,97	
46/3	Макаронные изделия отварные	200	7,07	0,04	3,97	0,88	45,48	245,3	16,67	
16/8	Люля детские из свинины	100	12,6	12,35	25,76	2,27	1,64	288,7	57,96	
6/10	Компот из облепихи	200	0,09	0	0,03	0	11,46	44,1	3,77	
-	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	

Итого за 'Обед'

31,63 12,39 36,05 9,45 126,3 942,2 123,67 61,72

Итого за день

51,56 22,45 51,26 10,78 219,2 1527 189,20

Норма (СанПиН

54 0 55,2 0 229,8 1632

2.3/2.4.3590-20 12
лет и старше)

Отклонение

-2,44 22,45 -3,94 10,78 -10,62 -105

Содержание, % от

14 31 55

калорийности

2 день

Завтрак

20/5	Суфле творожное школьное	200	29,15	29,32	18,23	0,2	28,32	395,5	62,85	
------	-----------------------------	-----	-------	-------	-------	-----	-------	-------	-------	--

27/10	Чай (вариант 2)	200	0,2	0	0,05	0,05	5,03	20,17	1,66	
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,18	0,18	15,54	71,79	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	4,70	
-	Молоко сгущенное	20	1,44	1,44	1,7	0	11,1	63,48	6,85	
Итого за 'Завтрак'			36,83	30,76	20,69	0,96	102,6	736,3		

83,77 44,49

Обед

-	Свежие овощи	100	0,93	0	0,15	0,15	4,26	20,51	27,59	
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	4,44	0	2,51	2,51	29,09	154		10,92
-	Мясо кур отварное	5	3,54	3,77	3,35	0	0	44,33	2,70	
11/3	Капуста тушеная с томатной пастой	200	5,93	0,07	6,05	0,35	27,56	176,9		32,17
5/9	Биточки (котлеты) рубленые из птицы	100	17,93	0,59	10,8	4,72	15,18	230		45,46
-	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		11,25

Итого за 'Обед' 38,72 4,43 23,58 8,44 142 918,8 137,80 55,51

Итого за день 75,55 35,19 44,26 9,41 244,6 1655 221,57

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

Отклонение

21,55 35,19 -10,9 9,41 14,78 23,14

Содержание, % от калорийности

19 25 56

3 день

Завтрак

6/4	Каша овсяная со злаками	200	7,7	2,88	9,12	2,43	34,17	245,8		16,59
-	Какао с молоком и витаминами Витошка	200	3,78	2,84	3,72	0	13,14	96,54		14,64
-	Хлеб пшеничный	60	4	0	0,35	0,35	31,36	144,9	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	17,71	
-	Слива	30	0,24	0	0,09	0,09	3,33	14,52	14,10	

Итого за 'Завтрак' 17,87 5,88 28,15 3,23 94,76 691,8

70,75 44,28

Обед										
-	Свежие овощи	100	0,93	0	0,15	0,15	4,26	20,51	27,59	
2/2	Борщ	250	2,08	0,3	5,77	4,15	12,95	107,4	12,43	
38/3	Рис отварной	200	5,08	0,07	7,11	0,72	53,25	298,1	14,18	
12/7	Биточки рыбные из горбуши	100	19,42	18,28	9,26	0,13	8,52	195,2		78,74
-	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	
7/10	Компот из вишни	200	0,16	0	0,04	0,04	12,2	47,69	13,37	
-										
Итого за 'Обед'			33,62	18,66	23,03	5,9	134,8	870,5	154,02	55,72
Итого за день			51,48	24,54	51,18	9,13	229,5	1562	224,77	
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)			54	0	55,2	0	229,8	1632		
Отклонение			-2,52	24,54	-4,02	9,13	-0,27	-69,7		
Содержание, % от калорийности			14		30		56			

4 день

Завтрак

2/6	Омлет запеченный или паровой	200	19,46	20,7	21,19	0	3,39	381,6		55,66
27/10	Чай с шиповником	200	0,53	0	0,19	0,19	11,95	46,74	4,95	
-	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	4,70	
-	Абрикосы	30	0,27	0	0,03	0,03	3,33	13,83	15,00	
Итого за 'Завтрак'			26,31	20,7	22,12	0,93	76,78	699,4		88,02 42,20

Обед

-	Свежие овощи	100	0,93	0	0,15	0,15	4,26	20,51	27,59	
34/2	Суп рыбный из консервов	250	9,79	0,02	4,1	0,38	22,48	163,8		40,96
3/3	Картофельное пюре	200	4,15	0,73	4,89	0,68	29,43	176,8		24,61
16/8	Котлета детская	100	17,22	9,27	24	2,4	10,07	324,6	45,71	
-	Напиток с витаминами Витошка	200	0	0	0	0	18,95	70,71		8,40
-	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'			38,03	10,01	33,84	4,33	128,8	958,1	154,98	57,80
Итого за день			64,34	30,71	55,96	5,25	205,6	1657	243,00	

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)	54	0	55,2	0	229,8	1632
Отклонение	10,34	30,71	0,76	5,25	-24,23	25,45
Содержание, % от калорийности	17		33		50	

5 день

Завтрак

17/4	Каша "Дружба 2" (греча, пшено)	200	5,78	3	6,82	0,86	25,26	181,6	14,59
32/10	Кофейный напиток с молоком (вариант	200	3,14	2,84	3,21	0,07	9,5	77,79	9,23
-	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
-	Слива	30	0,24	0	0,09	0,09	3,33	14,52	14,10
-	Джем	20	0,1	0	0	0	14,52	55,58	4,70

Итого за 'Завтрак'

15,21 5,84 10,82 1,73 96,19 531

50,33 36,80

Обед

-	Свежие овощи	100	0,93	0	0,15	0,15	4,26	20,51	27,59
11/2	Рассольник с крупой и сметаной	250	2,38	0,13	5,58	5,34	16,17	120,9	20,99
48/3	Горошница	200	13,52	0,03	3,78	1,4	38,71	231	7,04
16/8	Котлета школьная	100	10,87	9,27	23,41	2,4	10,07	293,9	51,76
6/10	Компот из облепихи	200	0,09	0	0,03	0	11,46	44,1	3,77
-	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
-									

Итого за 'Обед'

33,74 9,43 33,66 10 124,3 912 118,86 63,20

Итого за день

48,95 15,27 44,48 11,73 220,5 1443 169,19

Норма (СанПиН
2.3/2.4.3590-20 12
лет и старше)

54 0 55,2 0 229,8 1632

Отклонение

-5,05 15,27 -10,7 11,73 -9,34 -189

Содержание, % от
калорийности

14 29 57

6 день

Завтрак

24/2	Суп молочный с лапшой	200	5,29	3,99	5,96	0,15	16,02	137,7	15,35
29/10	Чай с лимоном	200	0,63	0	0,15	0,15	5,56	25,18	6,61
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0	0,35	0,35	31,08	143,6	5,64

Итого за 'Обед'	26,46	9,43	34,73	9,19	113,3	852,2	134,00	59,43
Итого за день	47,63	19,68	50,24	11,44	204,7	1434	196,26	
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)	54	0	55,2	0	229,8	1632		
Отклонение	-6,37	19,68	-4,96	11,44	-25,1	-198		
Содержание, % от калорийности	14		33		53			

8 день
Завтрак

20/5	Творожная запеканка школьная	200	35,71	35,87	22,59	0,23	32,62	679,6		
									79,28	
27/10	Чай (вариант 2)	200	0,2	0	0,05	0,05	5,03	20,17	1,66	
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0	0,39	0,39	28,14	134,3	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	4,70	
-	Масло сливочное	20	0,16	0,16	14,5	0	0,26	132,1	17,71	
Итого за 'Завтрак'			42,11	36,03	37,89	1,03	93,08	1080		
									111,06	43,80

Обед

-	Свежие овощи	100	0,93	0	0,15	0,15	4,26	20,51	27,59	
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	4,44	0	2,51	2,51	29,09	154	10,92	
-	Мясо кур отварное	5	3,54	3,77	3,35	0	0	44,33	2,70	
64/3	Запеканка картофельная с мясом	250	22,91	20,45	53,42	0,75	30,92	894,6	120,51	
1/1	Напиток с витаминами Витошка	200	0	0	0	0	18,95	70,71	11,25	
-	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'			38,68	24,21	61,38	5,36	130,2	1386	180,68	56,20
Итого за день			80,79	60,24	99,27	6,39	223,2	2466	291,74	
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)			54	0	55,2	0	229,8	1632		
Отклонение			26,79	60,24	44,07	6,39	-6,56	833,5		
Содержание, % от калорийности			16		44		41			

9 день

Завтрак

6/4	Каша овсяная со злаками	250	9,63	3,6	11,4	3,04	42,71	307,2	16,59	
-	Какао с молоком и витаминами Витошка	200	3,78	2,84	3,72	0	13,14	96,54	14,64	
-	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	17,71	
-	Слива	30	0,24	0	0,09	0,09	3,33	14,52	14,10	
Итого за 'Завтрак'			19,76	6,6	30,42	3,84	103	752	70,75	45,89

Обед

-	Свежие овощи	100	0,93	0	0,15	0,15	4,26	20,51	27,59	
2/2	Борщ	250	2,08	0,3	5,77	4,15	12,95	107,4	12,43	
38/3	Рис отварной	200	5,08	0,07	7,11	0,72	53,26	298,1	14,18	
12/7	Котлеты рыбные из скумбрии	100	15,82	14,63	13,41	0,14	8,76	219,5	64,06	
6/10	Компот из смородины (лагерь)	200	0,03	0	0,01	0,01	10,32	39,5	3,81	
-	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'			29,89	15	27,15	5,87	133,2	886,6	129,78	54,11
Итого за день			49,65	21,6	57,58	9,71	236,2	1639	200,53	
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)			54	0	55,2	0	229,8	1632		
Отклонение			-4,35	21,6	2,38	9,71	6,38	6,65		
Содержание, % от калорийности			12		32		55			

10 день

Завтрак

2/6	Омлет запеченный или паровой	200	19,46	20,7	21,19	0	3,39	381,6	55,66	
29/10	Чай с лимоном	200	0,63	0	0,15	0,15	5,56	25,18	6,61	
-	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	4,70	
Итого за 'Завтрак'			26,14	20,7	22,06	0,87	67,06	664	74,68	41,74

Обед

-	Свежие овощи	100	0,93	0	0,15	0,15	4,26	20,51	27,59	
---	--------------	-----	------	---	------	------	------	-------	-------	--

11/2	Рассольник с крупой и сметаной	250	2,38	0,13	5,58	5,34	16,17	120,9	20,99	
39/3	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200	8,71	0,07	8,66	2,26	45,43	282,9	12,17	
5/9	Филе кури запеченное с помидорами	100	21,74	5	12,31	6,82	2,67	209,2	68,79	
-	Кисель с витаминами Витошка	200	0	0	0	0	22,33	91,53	11,25	
-	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'			39,71	5,19	27,4	15,28	134,5	926,7	148,50	58,26
Итого за день			65,85	25,89	49,46	16,15	201,5	1591	223,18	
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)			54	0	55,2	0	229,8	1632		
Отклонение			11,85	25,89	-5,74	16,15	-28,29	-41,3		
Содержание, % от калорийности			18		31		51			

11 день
Завтрак

9/4	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	200	5,19	2,17	6,34	0,43	40,44	238,5	14,69	
29/10	Чай с лимоном	200	0,63	0	0,15	0,15	5,56	25,18	6,61	
-	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	21,52	
-	Абрикосы	30	0,27	0	0,03	0,03	3,33	13,83	15,00	
Итого за 'Завтрак'			19,93	10,06	15,21	1,33	92,92	584,3	65,53	37,30

Обед

-	Свежие овощи	100	0,93	0	0,15	0,15	4,26	20,51	27,59	
16/2	Суп картофельный с бобовыми	250	4,99	0	5,44	5,44	19,83	142	9,97	
46/3	Макаронные изделия отварные	200	7,07	0,04	3,97	0,88	45,48	285,3	16,67	
16/8	Люля детские из свинины	100	12,6	12,35	25,76	2,27	1,64	288,7	57,96	
6/10	Компот из облепихи	200	0,09	0	0,03	0	11,46	44,1	3,77	
-	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	
Итого за 'Обед'			31,63	12,39	36,05	9,45	126,3	982,2	123,67	62,70
Итого за день			51,56	22,45	51,26	10,78	219,2	1567	189,20	
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)			54	0	55,2	0	229,8	1632		
Отклонение			-2,44	22,45	-3,94	10,78	-10,62	-65,5		
Содержание, % от калорийности			14		31		55			

12 день

Завтрак

20/5	Суфле творожное школьное	200	29,15	29,32	18,23	0,2	28,32	395,5	62,85	
27/10	Чай (вариант 2)	200	0,2	0	0,05	0,05	5,03	20,17	1,66	
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,18	0,18	15,54	71,79	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	4,70	
-	Молоко сгущенное	20	1,44	1,44	1,7	0	11,1	63,48	6,85	
Итого за 'Завтрак'			36,83	30,76	20,69	0,96	102,6	736,3		
									83,77	44,49

Обед

-	Свежие овощи	100	0,93	0	0,15	0,15	4,26	20,51	27,59	
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	4,44	0	2,51	2,51	29,09	154	10,92	
-	Мясо кур отварное	5	3,54	3,77	3,35	0	0	44,33	2,70	
11/3	Капуста тушеная с томатной пастой	200	5,93	0,07	6,05	0,35	27,56	176,9	32,17	
5/9	Биточки (котлеты) рубленые из птицы	100	17,93	0,59	10,8	4,72	15,18	230	45,46	
-	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	11,25	
Итого за 'Обед'			38,72	4,43	23,58	8,44	142	918,8	137,80	55,51
Итого за день			75,55	35,19	44,26	9,41	244,6	1655	221,57	
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)			54	0	55,2	0	229,8	1632		
Отклонение			21,55	35,19	-10,9	9,41	14,78	23,14		
Содержание, % от калорийности			19		25		56			

13 день

Завтрак

6/4	Каша овсяная со злаками	200	7,7	2,88	9,12	2,43	34,17	245,8	16,59	
-	Какао с молоком и витаминами Витошка	200	3,78	2,84	3,72	0	13,14	96,54	14,64	
-	Хлеб пшеничный	60	4	0	0,35	0,35	31,36	144,9	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	17,71	
-	Слива	30	0,24	0	0,09	0,09	3,33	14,52	14,10	
Итого за 'Завтрак'			17,87	5,88	28,15	3,23	94,76	691,8	70,75	44,28

Обед

-	Свежие овощи	100	0,93	0	0,15	0,15	4,26	20,51	27,59	
2/2	Борщ	250	2,08	0,3	5,77	4,15	12,95	107,4	12,43	
38/3	Рис отварной	200	5,08	0,07	7,11	0,72	53,25	298,1	14,18	
12/7	Биточки рыбные из горбуши	100	19,42	18,28	9,26	0,13	8,52	195,2	78,74	
-	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	
7/10	Компот из вишни	200	0,16	0	0,04	0,04	12,2	47,69	13,37	
-										
Итого за 'Обед'			33,62	18,66	23,03	5,9	134,8	870,5	154,02	55,72
Итого за день			51,48	24,54	51,18	9,13	229,5	1562	224,77	
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)			54	0	55,2	0	229,8	1632		
Отклонение			-2,52	24,54	-4,02	9,13	-0,27	-69,7		
Содержание, % от калорийности			14		30		56			

14 день

Завтрак

2/6	Омлет запеченный или паровой	200	19,46	20,7	21,19	0	3,39	381,6	55,66	
27/10	Чай с шиповником	200	0,53	0	0,19	0,19	11,95	46,74	4,95	
-	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	4,70	
-	Абрикосы	30	0,27	0	0,03	0,03	3,33	13,83	15,00	
Итого за 'Завтрак'			26,31	20,7	22,12	0,93	76,78	699,4	88,02	42,20

Обед

-	Свежие овощи	100	0,93	0	0,15	0,15	4,26	20,51	27,59	
34/2	Суп рыбный из консервов	250	9,79	0,02	4,1	0,38	22,48	163,8	40,96	
3/3	Картофельное пюре	200	4,15	0,73	4,89	0,68	29,43	176,8	24,61	
16/8	Котлета детская	100	17,22	9,27	24	2,4	10,07	324,6	45,71	
-	Напиток с витаминами Витошка	200	0	0	0	0	18,95	70,71	8,40	
-	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' 38,03 10,01 33,84 4,33 128,8 958,1 154,98 57,80

Итого за день 64,34 30,71 55,96 5,25 205,6 1657 243,00

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

Отклонение

10,34 30,71 0,76 5,25 -24,23 25,45

Содержание, % от калорийности

17 33 50

15 день

Завтрак

17/4	Каша "Дружба 2" (греча, пшено)	200	5,78	3	6,82	0,86	25,26	181,6	14,59	
32/10	Кофейный напиток с молоком (вариант	200	3,14	2,84	3,21	0,07	9,5	77,79	9,23	
-	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	
-	Слива	30	0,24	0	0,09	0,09	3,33	14,52	14,10	
-	Джем	20	0,1	0	0	0	14,52	55,58	4,70	

Итого за 'Завтрак' 15,21 5,84 10,82 1,73 96,19 531

50,33 36,80

Обед

-	Свежие овощи	100	0,93	0	0,15	0,15	4,26	20,51	27,59	
11/2	Рассольник с крупой и сметаной	250	2,38	0,13	5,58	5,34	16,17	120,9	20,99	
48/3	Горошница	200	13,52	0,03	3,78	1,4	38,71	231	7,04	
16/8	Котлета школьная	100	10,87	9,27	23,41	2,4	10,07	293,9	51,76	
6/10	Компот из облепихи	200	0,09	0	0,03	0	11,46	44,1	3,77	
-	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	
-										

Итого за 'Обед' 33,74 9,43 33,66 10 124,3 912 118,86 63,20

Итого за день 48,95 15,27 44,48 11,73 220,5 1443 169,19

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)	54	0	55,2	0	229,8	1632
Отклонение	-5,05	15,27	-10,7	11,73	-9,34	-189
Содержание, % от калорийности	14		29		57	

16 день

Завтрак

24/2	Суп молочный с лапшой	200	5,29	3,99	5,96	0,15	16,02	137,7	15,35
29/10	Чай с лимоном	200	0,63	0	0,15	0,15	5,56	25,18	6,61
-	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	21,52
Итого за 'Завтрак'			19,76	11,88	14,81	1,02	65,18	469,7	51,19 38,14

Обед

-	Свежие овощи	100	0,93	0	0,15	0,15	4,26	20,51	27,59
2/2	Борщ	250	2,08	0,3	5,77	4,15	12,95	107,4	12,43
39/3	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200	8,71	0,07	8,66	2,26	45,43	282,9	12,17
12/8	Голубцы ленивые	100	9,56	0,02	3,13	0,12	8,56	110,4	36,93
6/10	Компот из клюквы	200	0,02	0	0,01	0,01	10,12	38,82	3,04
-	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'			27,25	0,39	18,43	7,4	124,9	761,6	99,87 61,86
Итого за день			47,01	12,28	33,24	8,42	190,1	1231	151,06
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)			54	0	55,2	0	229,8	1632	
Отклонение			-6,99	12,28	-22	8,42	-39,71	-401	
Содержание, % от калорийности			16		26		58		

17 день

Завтрак

11/4	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	200	6,54	2,36	6,6	1,32	32,56	214,3	13,08
27/10	Чай с шиповником	200	0,53	0	0,19	0,19	11,95	46,74	4,95
-	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	21,52	
-	Абрикосы	30	0,27	0	0,03	0,03	3,33	13,83	15,00	
Итого за 'Завтрак'			21,18	10,25	15,51	2,25	91,43	581,6		62,26 40,57

Обед

-	Свежие овощи	100	0,93	0	0,15	0,15	4,26	20,51	27,59	
16/2	Суп картофельный с бобовыми	250	4,99	0	5,44	5,44	19,83	142	9,97	
32/3	Овощное рагу	200	3,56	0,16	4,99	0,45	23,32	146,4	23,60	
16/8	Котлета школьная	100	10,87	9,27	23,41	2,4	10,07	293,9	51,76	
7/10	Компот из вишни	200	0,16	0	0,04	0,04	12,2	47,69	13,37	
-	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	
-										
Итого за 'Обед'			26,46	9,43	34,73	9,19	113,3	852,2	134,00	59,43
Итого за день			47,63	19,68	50,24	11,44	204,7	1434	196,26	
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)			54	0	55,2	0	229,8	1632		
Отклонение			-6,37	19,68	-4,96	11,44	-25,1	-198		
Содержание, % от калорийности			14		33		53			

18 день

Завтрак

20/5	Творожная запеканка школьная	200	35,71	35,87	22,59	0,23	32,62	679,6	79,28	
27/10	Чай (вариант 2)	200	0,2	0	0,05	0,05	5,03	20,17	1,66	
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0	0,39	0,39	28,14	134,3	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	4,70	
-	Масло сливочное	20	0,16	0,16	14,5	0	0,26	132,1	17,71	
Итого за 'Завтрак'			42,11	36,03	37,89	1,03	93,08	1080		111,06 43,80

Обед

-	Свежие овощи	100	0,93	0	0,15	0,15	4,26	20,51	27,59	
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	4,44	0	2,51	2,51	29,09	154	10,92	
-	Мясо кур отварное	5	3,54	3,77	3,35	0	0	44,33	2,70	
64/3	Запеканка картофельная с мясом	250	22,91	20,45	53,42	0,75	30,92	894,6	120,51	

1/1	Напиток с витаминами Витошка	200	0	0	0	0	18,95	70,71		
									11,25	
-	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'		38,68	24,21	61,38	5,36	130,2	1386	180,68	56,20
	Итого за день		80,79	60,24	99,27	6,39	223,2	2466	291,74	
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)		54	0	55,2	0	229,8	1632		
	Отклонение		26,79	60,24	44,07	6,39	-6,56	833,5		
	Содержание, % от калорийности		16		44		41			

19 день

Завтрак

6/4	Каша овсяная со злаками	250	9,63	3,6	11,4	3,04	42,71	307,2		
									16,59	
-	Какао с молоком и витаминами Витошка	200	3,78	2,84	3,72	0	13,14	96,54		
									14,64	
-	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	17,71	
-	Слива	30	0,24	0	0,09	0,09	3,33	14,52	14,10	
	Итого за 'Завтрак'		19,76	6,6	30,42	3,84	103	752		
									70,75	45,89

Обед

-	Свежие овощи	100	0,93	0	0,15	0,15	4,26	20,51	27,59	
2/2	Борщ	250	2,08	0,3	5,77	4,15	12,95	107,4	12,43	
38/3	Рис отварной	200	5,08	0,07	7,11	0,72	53,26	298,1	14,18	
12/7	Котлеты рыбные из скумбрии	100	15,82	14,63	13,41	0,14	8,76	219,5		64,06
6/10	Компот из смородины (лагерь)	200	0,03	0	0,01	0,01	10,32	39,5		3,81
-	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'		29,89	15	27,15	5,87	133,2	886,6	129,78	54,11
	Итого за день		49,65	21,6	57,58	9,71	236,2	1639	200,53	
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)		54	0	55,2	0	229,8	1632		
	Отклонение		-4,35	21,6	2,38	9,71	6,38	6,65		

Содержание, % от
калорийности

12

32

55

20 день

Завтрак

2/6	Омлет запеченный или паровой	200	19,46	20,7	21,19	0	3,39	381,6	55,66	
29/10	Чай с лимоном	200	0,63	0	0,15	0,15	5,56	25,18	6,61	
-	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	4,70	
Итого за 'Завтрак'			26,14	20,7	22,06	0,87	67,06	664		

74,68 41,74

Обед

-	Свежие овощи	100	0,93	0	0,15	0,15	4,26	20,51	27,59	
11/2	Рассольник с крупой и сметаной	250	2,38	0,13	5,58	5,34	16,17	120,9	20,99	
39/3	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200	8,71	0,07	8,66	2,26	45,43	282,9	12,17	
5/9	Филе кури запеченное с помидорами	100	21,74	5	12,31	6,82	2,67	209,2	68,79	
-	Кисель с витаминами Витошка	200	0	0	0	0	22,33	91,53	11,25	
-	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' 39,71 5,19 27,4 15,28 134,5 926,7 148,50 58,26

Итого за день 65,85 25,89 49,46 16,15 201,5 1591 223,18

Норма (СанПиН 54 0 55,2 0 229,8 1632

2.3/2.4.3590-20 12
лет и старше)

Отклонение 11,85 25,89 -5,74 16,15 -28,29 -41,3

Содержание, % от
калорийности 18 31 51

21 день

Завтрак

2/4	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	7,82	2,88	7,98	1,29	34,48	233	15,24	
32/10	Кофейный напиток с молоком (вариант	200	3,14	2,84	3,21	0,07	9,5	77,79	9,23	

-	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	17,71
-	Абрикосы	30	0,27	0	0,03	0,03	3,33	13,83	15,00

Итого за 'Завтрак' **17,33 5,88 26,43 2,1 91,15 658,4**
64,89 44,36

Обед

-	Свежие овощи	100	0,93	0	0,15	0,15	4,26	20,51	27,59
34/2	Суп рыбный из консервов	250	9,79	0,02	4,1	0,38	22,48	163,8	40,96
46/3	Макаронные изделия отварные	200	7,07	0,04	3,97	0,88	45,48	285,3	16,67
12/8	Голубцы ленивые	100	9,56	0,02	3,13	0,12	8,56	110,4	36,93
6/10	Компот из облепихи	200	0,09	0	0,03	0	11,46	44,1	3,77
-	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
-									

Итого за 'Обед' **33,38 0,08 12,09 2,24 135,8 825,7 133,63 55,64**

Итого за день **50,72 5,96 38,52 4,34 227 1484 198,52**

Норма (СанПиН 54 0 55,2 0 229,8 1632

2.3/2.4.3590-20 12

лет и старше)

Отклонение -3,28 5,96 -16,7 4,34 -2,81 -148

Содержание, % от 15 25 60

калорийности

Итого за период **1171 296,3 1124 113,5 4689 33973 4419,52**

Содержание, % от 13,79 29,76 29,67 1618

калорийности