



"Утверждаю"

Директор МАОУ СОШ №24

Т.М. Заостровных

МЕНЮ

Октябрь 2026 г. - Декабрь 2026 г.

Рацион: Дети 12 лет и старше

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	100	0,78	0	0,1	0,1	3,43	15,61	19,47	
16/2	Суп картофельный с бобовыми	250	9,12	0	7,37	5,44	19,83	175,9	15,66	
16/8	Котлета школьная	100	10,87	9,27	23,41	2,4	10,07	293,9	52,16	
46/3	Макаронные изделия отварные	200	7,07	0,04	3,97	0,88	45,48	245,3	17,06	
6/10	Компот из клюквы	200	0,05	0	0,02	0,02	10,46	40,47	5,05	
-	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' 33,83 9,31 35,58 9,55 132,9 972,8 117,11 100,00

Итого за день 33,83 9,31 35,58 9,55 132,9 972,8 117,11

Норма (СанПиН 31,5 0 32,2 0 134,1 952

2.3/2.4.3590-20 12

лет и старше)

Отклонение 2,33 9,31 3,38 9,55 -1,2 20,78

Содержание, % от 14 34 52

калорийности

2 день

Обед

5/1	Салат витаминный	60	0,62	0	9,87	9,87	2,94	101,7	13,40	
1/6	Яйцо отварное	40	5,08	5,08	4,6	0	0,28	62,78	12,00	
2/2	Борщ	250	3,05	0,3	6,04	4,15	12,95	113,8	17,76	
5/9	Биточки (котлеты) рубленные из птицы	100	17,93	0,59	10,8	4,72	15,18	230	45,65	
48/3	Горошница	200	13,52	0,03	3,78	1,4	38,71	231	7,07	
10/10	Компот из кураги	200	0,51	0	0,03	0,03	11,59	43,8	3,62	
-	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' 46,66 6 35,84 20,88 125,2 984,6 107,21 100,00

Итого за день 46,66 6 35,84 20,88 125,2 984,6 107,21

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)	31,5	0	32,2	0	134,1	952
Отклонение	15,16	6	3,64	20,88	-8,81	32,58
Содержание, % от калорийности	20		34		46	

3 день

Обед

5/1	Салат из белокочанной капусты с кукурузой	100	1,5	0	9,92	9,92	9,49	129,8	16,73	
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	4,44	0	2,51	2,51	29,09	154	11,87	
-	Мясо кур отварное	15	3,54	3,77	3,35	0	0	44,33	9,15	
12/7	Горбуша с овощами	100	13,14	12,31	8,97	2,85	6,41	155,1	91,65	
38/3	Рис отварной	200	5,08	0,07	7,11	0,72	53,25	298,1	14,45	
200/1	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' 33,64 16,15 32,57 16,71 164,2 1074 162,56 100,00

Итого за день 33,64 16,15 32,57 16,71 164,2 1074 162,56

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

Отклонение

Содержание, % от калорийности

2,14 16,15 0,37 16,71 30,1 122,4

13 28 59

4 день

Обед

16/1	Салат из моркови школьный	100	1,17	0	9,88	9,88	11,32	133,6	7,72	
11/2	Рассольник с крупой и сметаной	250	3,37	0,13	5,86	5,34	16,17	127,4	25,70	
12/8	Голубцы ленивые	100	9,56	0,02	3,13	0,12	8,56	97,88	26,76	
39/3	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200	8,71	0,07	8,66	2,26	45,43	282,9	15,01	

6/10	Компот из облепихи	200	0,09	0	0,03	0	11,46	44,1	3,84	
-	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'		28,85	0,22	28,27	18,31	136,5	887,5	86,74	100,00	
Итого за день		28,85	0,22	28,27	18,31	136,5	887,5	86,74		
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)		31,5	0	32,2	0	134,1	952			
Отклонение		-2,65	0,22	-3,93	18,31	2,49	-64,5			
Содержание, % от калорийности		14		30		56				

5 день
Обед

-	Огурец свежий	100	0,78	0	0,1	0,1	3,43	15,61	19,47	
18/2	Суп картофельный с рисом	250	2,25	0	2,28	2,28	20,18	108	9,50	
-	Мясо кур отварное	15	3,54	3,77	3,35	0	0	44,33	9,15	
5/9	Биточки (котлеты) из филе куриного школьные	100	15,86	0,04	4,19	0,08	5,29	122,1	51,94	
46/3	Макаронные изделия отварные	200	7,07	0,04	3,97	0,88	45,48	245,3	17,06	
6/10	Компот из смородины	200	0,06	0	0,02	0,02	10,86	41,84	6,89	
-	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'		35,52	3,85	14,62	4,07	128,8	778,7	121,72	100,00	
Итого за день		35,52	3,85	14,62	4,07	128,8	778,7	121,72		
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)		31,5	0	32,2	0	134,1	952			
Отклонение		4,02	3,85	-17,6	4,07	-5,22	-173			
Содержание, % от калорийности		19		17		64				

6 день
Обед

-	Огурец свежий	100	0,78	0	0,1	0,1	3,43	15,61	19,47	
11/2	Рассольник с крупой и сметаной	250	3,37	0,13	5,86	5,34	16,17	127,4	25,70	
16/8	Котлета школьная	100	10,87	9,27	23,41	2,4	10,07	293,9	52,16	

46/3	Макаронные изделия отварные	200	7,07	0,04	3,97	0,88	45,48	245,3	17,06	
6/10	Компот из смородины	200	0,06	0	0,02	0,02	10,86	41,84	6,89	
-	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' 28,1 9,43 34,06 9,45 129,6 925,6 128,99 100,00

Итого за день 28,1 9,43 34,06 9,45 129,6 925,6 128,99

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше) 31,5 0 32,2 0 134,1 952

Отклонение

-3,4 9,43 1,86 9,45 -4,45 -26,4

Содержание, % от

12 34 53

калорийности

7 день

Обед

6/1	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,53	0	5,96	5,96	9,32	92,69	7,06	
2/2	Борщ	250	3,05	0,3	6,04	4,15	12,95	113,8	17,76	
39/3	Греча по-купечески с мясом	300	29,68	14,83	63,44	18,51	78,92	984,3	93,45	
-	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' 40,2 15,13 76,15 29,34 167,1 1484 136,98 100,00

Итого за день 40,2 15,13 76,15 29,34 167,1 1484 136,98

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше) 31,5 0 32,2 0 134,1 952

Отклонение

8,7 15,13 43,95 29,34 33,05 531,8

Содержание, % от

11 48 41

калорийности

8 день

Обед

16/1	Салат из моркови школьный	100	1,17	0	9,88	9,88	11,32	133,6	7,72	
------	---------------------------	-----	------	---	------	------	-------	-------	------	--

16/2	Суп картофельный с бобовыми	250	6,02	0	5,75	5,44	19,83	149	15,66	
12/8	Свинина тушеная	100	21,03	20,11	56,38	9,56	5,54	613,6	95,20	
38/3	Рис отварной	200	5,08	0,07	7,11	0,72	53,25	298,1	14,46	
10/10	Компот из кураги	200	0,51	0	0,03	0,03	11,59	43,8	3,62	
-	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'			39,76	20,18	79,86	26,34	145,1	1440	144,37	100,00
Итого за день			39,76	20,18	79,86	26,34	145,1	1440	144,37	
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)			31,5	0	32,2	0	134,1	952		
Отклонение			8,26	20,18	47,66	26,34	11,07	487,7		
Содержание, % от калорийности			11		51		38			

9 день

Обед

31/1	Огурец свежий	100	0,78	0	0,1	0,1	3,43	15,61	19,47	
18/2	Суп картофельный с рисом	250	2,25	0	2,28	2,28	20,18	108	9,50	
-	Мясо кур отварное	15	3,54	3,77	3,35	0	0	44,33	9,15	
12/7	Котлеты рыбные из скумбрии	100	16,09	15,01	12,43	0,12	8,05	208,8	87,59	
46/3	Макаронные изделия отварные	200	7,07	0,04	3,97	0,88	45,48	245,3	17,06	
-	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'			35,68	18,81	22,84	4,1	139,7	894,4	158,68	100,00
Итого за день			35,68	18,81	22,84	4,1	139,7	894,4	158,68	
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)			31,5	0	32,2	0	134,1	952		
Отклонение			4,18	18,81	-9,36	4,1	5,62	-57,6		
Содержание, % от калорийности			16		24		60			

10 день

Обед

-	Овощное ассорти	100	1,02	0	0,13	0,13	4,9	22,35	20,02	
---	-----------------	-----	------	---	------	------	-----	-------	-------	--

34/2	Суп рыбный	250	9,79	0,02	4,1	0,38	22,48	163,8	42,99	
11/3	Капуста тушеная с мясом школьная	300	16,56	0,04	4,74	0,27	23,82	195,1	53,27	
37/10	Напиток из шиповника	200	0,5	0	0,21	0,21	15,27	58,44	5,67	
-	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' 33,81 0,06 9,89 1,69 110,1 641,4 129,66 100,00

Итого за день 33,81 0,06 9,89 1,69 110,1 641,4 129,66

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше) 31,5 0 32,2 0 134,1 952

Отклонение

2,31 0,06 -22,3 1,69 -23,99 -311

Содержание, % от калорийности

22 15 63

Итого за период 356,1 99,14 369,7 140,4 1379 10083 1294,02

Содержание, % от калорийности 14,13 33 52,49 1008

калорийности