

Директор МАОУ СОШ №24
Г.М. Заостровных



МЕНЮ
Октябрь 2026 г. - Декабрь 2026 г.

Рацион: Дети 7-11 лет

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	60	0,47	0	0,06	0,06	2,06	9,367	11,68	
16/2	Суп картофельный с бобовыми	200	7,29	0	5,9	4,35	15,87	140,7	12,53	
16/8	Котлета школьная	90	9,78	8,34	21,07	2,16	9,06	264,5	46,95	
46/3	Макаронные изделия отварные	150	5,3	0,03	2,98	0,66	34,11	183,9	12,80	
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'		28,84	8,37	30,73	7,97	115,1	840,7	96,72	100,00
	Итого за день		28,84	8,37	30,73	7,97	115,1	840,7	96,72	-
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7- 11 лет)		26,95	0	27,65	0	117,3	822,5		
	Отклонение		1,89	8,37	3,08	7,97	-2,11	18,15		
	Содержание, % от калорийности		14		34		52			

2 день										
Обед										
5/1	Салат витаминный	30	0,31	0	4,93	4,93	1,47	50,84	6,71	
1/6	Яйцо отварное	40	5,08	5,08	4,6	0	0,28	62,78	12,00	
2/2	Борщ	200	2,44	0,24	4,84	3,32	10,36	91,01	14,21	
5/9	Биточки (котлеты) рубленные из птицы	100	17,93	0,59	10,8	4,72	15,18	230	45,65	
48/3	Горошница	150	10,14	0,02	2,84	1,05	29,03	173,2	5,31	
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'		42,36	5,93	28,75	14,77	111,5	853,3	95,21	100,00
	Итого за день		42,36	5,93	28,75	14,77	111,5	853,3	95,21	

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)	26,95	0	27,65	0	117,3	822,5
Отклонение	15,41	5,93	1,1	14,77	-5,75	30,75
Содержание, % от калорийности	21		31		48	

3 день

Обед

5/1	Салат из белокочанной капусты с кукурузой	60	0,9	0	5,95	5,95	5,69	77,86	10,04	
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	3,55	0	2,01	2,01	23,27	123,2	9,49	
-	Мясо кур отварное	15	3,54	3,77	3,35	0	0	44,33	9,15	
12/7	Горбуша с овощами	90	11,83	11,08	8,07	2,56	5,77	139,6	82,50	
38/3	Рис отварной	150	3,81	0,05	5,33	0,54	39,94	223,6	10,84	
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' 29,57 14,9 25,43 11,77 140,6 901,7 140,73 100,00

Итого за день 29,57 14,9 25,43 11,77 140,6 901,7 140,73

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

Отклонение

Содержание, % от калорийности

2,62 14,9 -2,22 11,77 23,34 79,16

13 26 61

4 день

Обед

16/1	Салат из моркови школьный	60	0,7	0	5,93	5,93	6,79	80,16	4,64	
11/2	Рассольник с крупой и сметаной	200	2,69	0,1	4,69	4,27	12,94	101,9	20,56	
12/8	Голубцы ленивые	90	8,6	0,02	2,82	0,1	7,7	88,09	24,09	
39/3	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	6,54	0,05	6,49	1,7	34,07	212,2	11,26	

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'			24,57	0,17	20,67	12,71	116,6	728,1	72,10	100,00
Итого за день			24,57	0,17	20,67	12,71	116,6	728,1	72,10	
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7- 11 лет)			26,95	0	27,65	0	117,3	822,5		
Отклонение			-2,38	0,17	-6,98	12,71	-0,69	-94,4		
Содержание, % от калорийности			14		27		59			

5 день

Обед

-	Огурец свежий	60	0,47	0	0,06	0,06	2,06	9,367	11,68	
18/2	Суп картофельный с рисом	200	1,8	0	1,83	1,83	16,14	86,4	7,60	
-	Мясо кур отварное	15	3,54	3,77	3,35	0	0	44,33	9,15	
5/9	Биточки (котлеты) из филе куриного школьные	90	14,28	0,03	3,77	0,07	4,76	109,9	45,76	
46/3	Макаронные изделия отварные	150	5,3	0,03	2,98	0,66	34,11	183,9	12,80	
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'			31,4	3,83	12,71	3,35	111,5	677,3	101,59	100,00
Итого за день			31,4	3,83	12,71	3,35	111,5	677,3	101,59	
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7- 11 лет)			26,95	0	27,65	0	117,3	822,5		
Отклонение			4,45	3,83	-14,9	3,35	-5,73	-145		
Содержание, % от калорийности			19		17		64			

6 день

Обед

-	Огурец свежий	60	0,47	0	0,06	0,06	2,06	9,367	11,68	
11/2	Рассольник с крупой и сметаной	200	2,69	0,1	4,69	4,27	12,94	101,9	20,56	
16/8	Котлета школьная	90	9,78	8,34	21,07	2,16	9,06	264,5	46,95	

46/3	Макаронные изделия отварные	150	5,3	0,03	2,98	0,66	34,11	183,9	12,80	
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' 24,26 8,47 29,52 7,88 112,6 803,2 106,59 100,00

Итого за день 24,26 8,47 29,52 7,88 112,6 803,2 106,59

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет) 26,95 0 27,65 0 117,3 822,5

Отклонение

-2,69 8,47 1,87 7,88 -4,64 -19,3

Содержание, % от калорийности

12 34 54

7 день

Обед

6/1	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,92	0	3,58	3,58	5,59	55,62	4,24	
2/2	Борщ	200	2,44	0,24	4,84	3,32	10,36	91,01	14,21	
39/3	Греча по-купечески с мясом	240	23,74	11,87	50,75	14,81	63,14	787,4	74,77	
-	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' 33,05 12,11 59,87 22,42 145 1227 111,93 100,00

Итого за день 33,05 12,11 59,87 22,42 145 1227 111,93

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет) 26,95 0 27,65 0 117,3 822,5

Отклонение

6,1 12,11 32,22 22,42 27,75 404,7

Содержание, % от калорийности

11 45 44

8 день

Обед

16/1	Салат из моркови школьный	60	0,7	0	5,93	5,93	6,79	80,16	4,64	
------	---------------------------	----	-----	---	------	------	------	-------	------	--

16/2	Суп картофельный с бобовыми	200	4,82	0	4,6	4,35	15,87	119,2	12,53	
12/8	Свинина тушеная	90	18,93	18,1	50,74	8,6	4,99	552,3	85,69	
38/3	Рис отварной	150	3,81	0,05	5,33	0,54	39,94	223,6	10,85	
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' 34,72 18,15 67,35 20,16 122,8 1221 125,04 100,00

Итого за день 34,72 18,15 67,35 20,16 122,8 1221 125,04

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет) 26,95 0 27,65 0 117,3 822,5

Отклонение

7,77 18,15 39,7 20,16 5,51 398,1

Содержание, % от калорийности

12 51 38

9 день

Обед

31/1	Огурец свежий	60	0,47	0	0,06	0,06	2,06	9,367	11,68	
18/2	Суп картофельный с рисом	200	1,8	0	1,83	1,83	16,14	86,4	7,60	
-	Мясо кур отварное	15	3,54	3,77	3,35	0	0	44,33	9,15	
12/7	Котлеты рыбные из скумбрии	90	14,48	13,51	11,19	0,11	7,24	188	78,84	
46/3	Макаронные изделия отварные	150	5,3	0,03	2,98	0,66	34,11	183,9	12,80	
-	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' 31,54 17,3 20,11 3,37 122,1 784,3 135,98 100,00

Итого за день 31,54 17,3 20,11 3,37 122,1 784,3 135,98

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет) 26,95 0 27,65 0 117,3 822,5

Отклонение

4,59 17,3 -7,54 3,37 4,84 -38,2

Содержание, % от калорийности

16 24 60

10 день

Обед

-	Овощное ассорти	60	0,61	0	0,08	0,08	2,94	13,41	12,02	
---	-----------------	----	------	---	------	------	------	-------	-------	--

34/2	Суп рыбный	200	7,83	0,01	3,28	0,3	17,99	131,1	34,40	
11/3	Капуста тушеная с мясом школьная	240	13,25	0,03	3,79	0,21	19,05	156,1	42,64	
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'			28,14	0,05	8,07	1,51	98,84	560,6	102,44	100,00
Итого за день			28,14	0,05	8,07	1,51	98,84	560,6	102,44	
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)			26,95	0	27,65	0	117,3	822,5		
Отклонение			1,19	0,05	-19,6	1,51	-18,41	-262		
Содержание, % от калорийности			21		14		65			
Итого за период			308,5	89,28	303,2	105,9	1197	8597	1088,33	
Содержание, % от калорийности			14,35		31,74		53,51	859,7		