



"Утверждаю"

Директор МАОУ СОШ №24

Г.М. Заостровных

МЕНЮ

Октябрь 2026 г. - Декабрь 2026 г.

Рацион: Дети ОВЗ 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

Завтрак

9/4	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	250	6,49	2,71	7,92	0,54	50,55	298,2		
									18,64	
29/10	Чай с лимоном (вариант 2)	200	0,63	0	0,15	0,15	5,56	25,18		
-	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	21,53	

Итого за 'Завтрак'

20,96 10,6 16,76 1,4 99,7 630,2

53,75 39,31

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 60,69

Итого за день

54,79 19,91 52,34 10,96 232,6 1603 170,86

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

54 0 55,2 0 229,8 1632

Отклонение

0,79 19,91 -2,86 10,96 2,75 -29,1

Содержание, % от
калорийности

14 30 56

2 день

Завтрак

20/5	Суфле творожное школьное	200	28,98	29,32	18,21	0,18	27,27	390,4		84,14
27/10	Чай (вариант 2)	200	0,2	0	0,05	0,05	5,03	20,17	1,62	

-	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	
-	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	21,53	

Итого за 'Завтрак'

44,46 38,65 28,65 0,94 86,99 780,9

121,85 44,23

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) рубленые 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 55,77

Итого за день

91,11 44,65 64,49 21,83 212,2 1765 229,06

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

54 0 55,2 0 229,8 1632

Отклонение

37,11 44,65 9,29 21,83 -17,57 133,5

Содержание, % от калорийности

21 34 45

3 день

Завтрак

6/4	Каша овсяная со злаками	250	9,63	3,6	11,4	3,04	42,71	307,2	21,42	
-	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	19,09	
45	Мандарины	130	1,04	0	0,26	0,26	12,22	52,78	37,05	

Итого за 'Завтрак'

20,56 6,6 30,59 4,01 111,9 790,3

98,82 42,38

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	57,62
Итого за день			54,2	22,75	63,16	20,72	276,1	1865	261,38	
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)			54	0	55,2	0	229,8	1632		
Отклонение			0,2	22,75	7,96	20,72	46,27	232,7		
Содержание, % от калорийности			12		31		57			

4 день
Завтрак

2/6	Омлет запеченный или паровой	200	19,46	20,7	21,19	0	3,39	281,6		56,32
27/10	Чай с шиповником	200	0,53	0	0,19	0,19	11,95	46,74	5,12	
-	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	4,94	
1/1	Кукуруза консервированная	30	0,65	0	0,12	0,12	3,44	17,27		17,65
Итого за 'Завтрак'			26,68	20,7	22,21	1,02	76,89	602,8		
									91,74	40,45

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	27,76	
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	87,74	59,55
Итого за день			55,53	20,92	50,48	19,32	213,4	1490	179,48	
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)			54	0	55,2	0	229,8	1632		
Отклонение			1,53	20,92	-4,72	19,32	-16,37	-142		
Содержание, % от калорийности			15		32		53			

5 день

Завтрак

20/5	Творожная запеканка школьная	200	35,71	35,87	22,59	0,23	32,62	479,6		
									103,61	
32/10	Кофейный напиток с молоком (вариант	200	3,14	2,84	3,21	0,07	9,5	77,79		
									9,58	
-	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	21,53	
	Джем	20	0,1	0	0	0	14,52	55,58	4,94	
Итого за 'Завтрак'			52,78	46,6	34,49	1,01	100,2	919,7		
									147,37	54,15

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	45,85
Итого за день			88,3	50,44	49,1	5,08	229,1	1698	269,09	
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)			54	0	55,2	0	229,8	1632		
Отклонение			34,3	50,44	-6,1	5,08	-0,75	66,41		

Содержание, % от
калорийности

21

27

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	19,87	
27/10	Чай с шиповником	200	0,53	0	0,19	0,19	11,95	46,74	5,12	
-	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	19,09	
45	Мандарины	130	1,04	0	0,26	0,26	12,22	52,78	37,05	
Итого за 'Завтрак'			15,85	3,11	23,91	2,81	108,7	701,1		

88,84 43,10

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 56,90

Итого за день 43,95 12,54 57,98 12,26 238,3 1627 217,83

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12

лет и старше)

Отклонение -10,1 12,54 2,78 12,26 8,52 -5,31

Содержание, % от 11 33 56

калорийности

7 день

Завтрак

20/5	Творожная запеканка школьная	200	35,71	35,87	22,59	0,23	32,62	479,6	103,61	
27/10	Чай (вариант 2)	200	0,2	0	0,05	0,05	5,03	20,17	1,62	
-	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	

	Джем	20	0,1	0	0	0	14,52	55,58	4,94	
4/13	Сыр (порциями)	30	7,89	7,89	7,98	0	0	105,2	21,53	
Итого за 'Завтрак'			49,84	43,76	31,33	0,99	95,76	862,1		
									139,41	36,75

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 63,25

Итого за день 90,05 58,89 107,5 30,33 262,9 2346 276,39

Норма (СанПиН 54 0 55,2 0 229,8 1632

2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)

Отклонение 36,05 58,89 52,28 30,33 33,06 713,9

Содержание, % от 16 42 42

калорийности

8 день

Завтрак

6/4	Каша овсяная со злаками	250	9,63	3,6	11,4	3,04	42,71	307,2	21,42	
-	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	19,09	

Итого за 'Завтрак' 19,52 6,6 30,33 3,75 99,7 737,5

61,77 33,87

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	66,13
	Итого за день		59,28	26,78	110,2	30,08	244,8	2177	206,14	
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)		54	0	55,2	0	229,8	1632		
	Отклонение		5,28	26,78	55	30,08	15,02	545,2		
	Содержание, % от калорийности		11		47		42			

9 день

Завтрак

2/4	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	250	9,78	3,6	9,98	1,62	43,1	291,3		
									20,92	
32/10	Кофейный напиток с молоком (вариант	200	3,14	2,84	3,21	0,07	9,5	77,79		
									9,58	
-	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	21,53	
	Итого за 'Завтрак'		26,75	14,33	21,87	2,4	96,18	675,8		
									59,74	43,04

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	56,96
	Итого за день		62,43	33,15	44,71	6,5	235,9	1570	218,42	
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)		54	0	55,2	0	229,8	1632		
	Отклонение		8,43	33,15	-10,5	6,5	6,05	-61,8		

Содержание, % от
калорийности

16

26

57

10 день

Завтрак

17/4	Каша "Дружба" (рис, пшено)	250	6,24	3,75	8,14	0,64	33,02	228,5	20,56	
29/10	Чай с лимоном (вариант 2)	200	0,63	0	0,15	0,15	5,56	25,18	5,87	
-	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	19,09	
Итого за 'Завтрак'			12,98	3,91	23,51	1,51	82,43	587,4		

53,23 47,81

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 52,19

Итого за день

46,8 3,97 33,39 3,2 192,5 1229 182,89

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

54 0 55,2 0 229,8 1632

Отклонение

-7,2 3,97 -21,8 3,2 -37,31 -403

Содержание, % от
калорийности

16 26 59

Итого за период

646,4 294 633,3 160,3 2338 17371 2211,54

Содержание, % от
калорийности

14,89 32,81 51,72 1737