"Утверждаю"
Директор МАОУ СОШ №24
_____ Е.М. Заостровных



МЕНЮ
с 23.10.2026 г. по 30.10.2026 г.

Рацион: Дети 11 лет и старше

Номер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Цена, руб	Доля, %
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.				
	1 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	6,24	
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,01	2,25	
	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**	**92,52**	**40,33**
	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 под соусом	100	9,77	0,02	3,15	0,13	9,47	102,4	26,77	
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	6,24	
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,01	2,25	
	Итого за 'Обед'		**29,06**	**0,22**	**28,28**	**18,32**	**137,4**	**892**	**87,53**	**59,67**
	Итого за день		**55,74**	**20,92**	**50,49**	**19,34**	**214,3**	**1495**	**180,05**	
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)		54	0	55,2	0	229,8	1632		
	Отклонение		1,74	20,92	-4,71	19,34	-15,47	-137		
	Содержание, % от калорийности		16		32		53			

2 день

Завтрак

6/4	Каша овсяная со злаками	250	9,63	3,6	11,4	3,04	42,71	307,2	21,42	
32/10	Кофейный напиток с молоком	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	6,24	
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,01	2,25	
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'		**26,7**	**14,33**	**23,3**	**3,82**	**110,3**	**747,4**	**65,96**	**48,97**

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	51,95	
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	6,24	
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,01	2,25	
	Итого за 'Обед'		**35,52**	**3,85**	**14,62**	**4,07**	**128,8**	**778,7**	**122,51**	**51,03**
	Итого за день		**62,22**	**18,18**	**37,91**	**7,89**	**239,2**	**1526**	**188,47**	
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)		54	0	55,2	0	229,8	1632		
	Отклонение		8,22	18,18	-17,3	7,89	9,35	-106		
	Содержание, % от калорийности		17		23		60			

3 день

Завтрак

11/4	Каша пшенная 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	6,24	
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,01	2,25	
-	Масло сливочное	20	0,16	0,16	14,5	0	0,26	132,1	19,09	

-	Яблоки	70	0,28	0	0,28	0,28	8,12	34,08	10,85	
	Итого за 'Завтрак'		**15,09**	**3,11**	**23,93**	**2,83**	**104,6**	**682,4**	**63,42**	**42,44**

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	52,17	
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	6,24	
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,01	2,25	
	Итого за 'Обед'		**28,1**	**9,43**	**34,06**	**9,45**	**129,6**	**925,6**	**129,78**	**57,56**
	Итого за день		**43,19**	**12,54**	**58**	**12,28**	**234,2**	**1608**	**193,20**	
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)		54	0	55,2	0	229,8	1632		
	Отклонение		-10,8	12,54	2,8	12,28	4,42	-24		
	Содержание, % от калорийности		11		33		55			

4 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	6,24	
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,01	2,25	
	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**	**140,19**	**36,75**

Обед

6/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	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	93,46	

-	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	6,24	
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,01	2,25	
	Итого за 'Обед'		**40,2**	**15,13**	**76,15**	**29,34**	**167,1**	**1484**	**137,77**	**63,25**
	Итого за день		**90,05**	**58,89**	**107,5**	**30,33**	**262,9**	**2346**	**277,96**	
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)		54	0	55,2	0	229,8	1632		
	Отклонение		36,05	58,89	52,28	30,33	33,06	713,9		
	Содержание, % от калорийности		16		42		42			

5 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	6,24	
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,01	2,25	
-	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**	**62,55**	**40,14**

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	
3/8	Мясо свинины, тушенное с овощами	100	10,97	11,44	23,34	3,08	5,65	273,6	95,21	
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	6,24	
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,01	2,25	
	Итого за 'Обед'		**29,7**	**11,51**	**46,82**	**19,85**	**145,2**	**1100**	**145,16**	**59,86**
	Итого за день		**49,22**	**18,11**	**77,16**	**23,6**	**244,9**	**1837**	**207,71**	
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)		54	0	55,2	0	229,8	1632		
	Отклонение		-4,78	18,11	21,96	23,6	15,14	205,1		

Содержание, % от калорийности			11		39		50			

6 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	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	6,24	
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,01	2,25	
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**	**60,52**	**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	87,60	
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	6,24	
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,01	2,25	
	Итого за 'Обед'		**35,68**	**18,81**	**22,84**	**4,1**	**139,7**	**894,4**	**159,47**	**56,96**
	Итого за день		**62,43**	**33,15**	**44,71**	**6,5**	**235,9**	**1570**	**219,99**	
	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			

7 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	6,24	
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,01	2,25	
-	Масло сливочное	20	0,16	0,16	14,5	0	0,26	132,1	19,09	
-	Яблоки	70	0,28	0	0,28	0,28	8,12	34,08	10,85	
	Итого за 'Завтрак'		**13,26**	**3,91**	**23,79**	**1,79**	**90,55**	**621,5**		
									64,86	**49,11**
	Обед									
-	Овощное ассорти	100	1,02	0	0,13	0,13	4,9	22,35	20,02	
34/2	Суп рыбный из сайры (консервов)	250	9,7	0,02	4,05	0,33	23,26	166,6	42,99	
11/3	Капуста тушеная с мясом школьная	300	16,56	0,04	4,74	0,27	23,82	195,1	53,28	
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	6,24	
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,01	2,25	
	Итого за 'Обед'		**33,72**	**0,06**	**9,83**	**1,64**	**110,8**	**644,1**	**130,45**	**50,89**
	Итого за день		**46,99**	**3,97**	**33,62**	**3,42**	**201,4**	**1266**	**195,31**	
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)		54	0	55,2	0	229,8	1632		
	Отклонение		-7,01	3,97	-21,6	3,42	-28,41	-366		
	Содержание, % от калорийности		16		25		59			
	Итого за период		**409,8**	**165,8**	**409,4**	**103,4**	**1633**	**11648**	**1462,69**	
	Содержание, % от калорийности		14,07		31,63		53,75	1664		