



Утверждаю
 Директор МАОУ СОШ № 24
 Т.М. Заостровных

МЕНЮ

Рацион: Класс-комплект

Октябрь 2023 г - Май 2024 г

Старшая коррекция

Но-мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	Белки,	Жиры,	Угле-	ЭЦ, ккал	Цена, руб	Доля, %	Вложен-ный сахар, г	Вложен-ная соль, г
			г	г	воды, г					

1 день

Завтрак

11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,54	6,6	32,56	214,3	11,11		4	0,5
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,18	15,54	71,79	1,62		0	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01	1,55		0	0
4/13	Сыр (порциями)	30	7,89	7,98	0	105,2	16,50		0	0
36/10	Какао с молоком (вариант 2)	200	3,64	3,34	15,02	100,3	11,47		10	0
-	Яблоки	180	0,6	0,6	17,4	73,02	25,20		0	0
Итого за 'Завтрак'			22,64	19,06	93,02	622,5	67,45	38,77	14	0,5

Обед

21/1	Салат из свежих огурцов и томатов с растительным маслом	100	0,88	6,01	4,01	72,15	11,62		0	0,5
11/2	Рассольник с крупой и сметаной	300	2,95	6,77	22,51	159,7	13,44		0	0,6
-	Мясо кур отварное	5	1,18	1,12	0	14,78	2,76		0	0
46/3	Макаронные изделия отварные	200	7,07	3,97	45,48	245,3	13,97		0	0,5
36/8	Тефтели из мяса говядины с рисом	100	12,94	13,09	12,79	218,9	62,67		0	0,5
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,35	31,08	143,6	3,24		0	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01	1,55		0	0
-	Напиток с витаминами Витошка	200	0	0	18,95	70,71	6,60		0	0
Итого за 'Обед'			30,96	31,67	147,3	983,2	115,85	61,23	0	2,1
Итого за день			53,6	50,73	240,4	1606	183,30		14	2,6

Содержание, % от калорийности

14 29 57

2 день

Завтрак

20/5	Суфле творожное	200	29,45	24,23	27,89	449,3	67,17		14	0,5
-	Молоко сгущенное	10	0,72	0,85	5,55	31,74	2,90		0	0
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,18	15,54	71,79	1,62		0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68	1,03		0	0
	Джем	20	0,1	0	14,52	55,58	4,04		0	0

й (вариант 2)	200	0,08	0,02	4,95	19,22	0,75		5	0
Яблоки	180	0,6	0,6	17,4	73,02	25,20		0	0
Итого за 'Завтрак'		34,25	26,12	94,19	739,4	102,71	42,63	19	0,5

Обед

19/1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100	0,74	5,97	3,22	67,54	12,69	0	0,5
3/2	Борщ с фасолью и сметаной	300	4,12	6,68	19,97	148,7	10,45	3	0,6
-	Мясо кур отварное	5	1,18	1,12	0	14,78	2,76	0	0
38/3	Рис отварной	200	5,08	7,11	53,25	298,1	13,55	0	0,5
12/7	Биточки рыбные из горбуши	100	19,42	9,26	8,52	195,2	66,22	0	0,5
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,35	31,08	143,6	3,24	0	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01	1,55	0	0
6/10	Компот из сухофруктов (вариант 2)	200	1,02	0,06	18,29	69,02	3,39	5	0
Итого за 'Обед'		37,51	30,9	146,8	994,9	113,85	57,37	8	2,1
Итого за день		71,75	57,01	241	1734	216,56		27	2,6

Содержание, % от калорийности

17 31 52

3 день
Завтрак

2/4	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	7,82	7,98	34,48	233	13,27	4	0,5
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,18	15,54	71,79	1,62	0	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01	1,55	0	0
-	Масло сливочное	20	0,16	14,5	0,26	132,1	15,00	0	0
32/10	Кофейный напиток с молоком (вариант 2)	200	3,14	3,21	9,5	77,79	7,33	5	0
-	Яблоки	180	0,6	0,6	17,4	73,02	25,20	0	0
Итого за 'Завтрак'		15,68	26,82	89,68	645,8	63,97	39,90	9	0,5

Обед

20/1	Салат из свежих томатов с растительным маслом	100	1,01	6,06	4,79	76,75	12,52	0	0,5
16/2	Суп картофельный с бобовыми	300	6,65	6,68	29,17	196,9	6,52	0	0,6
-	Мясо кур отварное	5	1,18	1,12	0	14,78	2,76	0	0
	Картофельное пюре	200	4,15	0,73	4,89	176,8	13,24		
6/8	Биточки (котлеты) рубленые из птицы	100	12,68	23,21	25,29	347,6	34,36	0	0,63
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,35	31,08	143,6	3,24	0	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01	1,55	0	0
-	Кисель с витаминами Витошка	200	0	0	22,33	91,53	8,62	0	0

Итого за 'Обед'	29,07	40,68	125,7	972,6	82,81	60,10	0	1,73
Итого за день	44,75	67,5	215,4	1618	146,78		9	2,23
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)	54	55,2	229,8	1632				
Отклонение	-9,25	12,3	-14,37	-13,7				
Содержание, % от калорийности	11	39	50					

4 день

Завтрак

2/6	Омлет запеченный или паровой	150	14,59	15,9	2,54	211,2	30,42	0	0,75	
24/2	Суп молочный с лапшой	200	5,29	5,96	16,02	137,7	12,32	1,2	0,4	
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,18	15,54	71,79	1,62	0	0	
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01	1,55	0	0	
	Джем	20	0,1	0	14,52	55,58	4,04	0	0	
29/10	Чай с лимоном (вариант 2)	200	0,12	0,02	5,06	20,53	2,51	4,88	0	
Итого за 'Завтрак'			24,07	22,42	66,2	554,8	52,46	36,30	6,08	1,15

Обед

8/1	Салат из белокочанной капусты с огурцами и растительным маслом	100	1,32	5,97	5,11	76,34	9,80	0	0,5	
39/2	Суп фасолевый	300	6,45	6,62	26,18	183,3	9,90	0	0,6	
-	Мясо кур отварное	20	4,72	4,47	0	59,11	11,04	0	0	
3/3	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200	8,84	8,69	46,08	286,2	12,31	0	0,3	
12/7	Свинина тушеная	100	21,19	56,11	6,13	618,3	65,03	0	0,5	
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,35	31,08	143,6	3,24	0	0	
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01	1,55	0	0	
37/10	Напиток из шиповника	200	0,24	0,1	14,6	55,74	5,18	10	0	
Итого за 'Обед'			38,93	36,52	127	973,8	118,05	63,70	10	1,9

Итого за день	62,99	58,94	193,2	1529	170,51		16,08	3,05
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)	54	55,2	229,8	1632				
Отклонение	8,99	3,74	-36,63	-103				
Содержание, % от калорийности	17	36	47					

5 день

Завтрак

9/4	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	250	6,49	7,92	50,55	298,2	16,11	6,25	0,63
-----	---	-----	------	------	-------	-------	-------	------	------

	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,18	15,54	71,79	1,62		0	0
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01	1,55		0	0
	Масло сливочное	20	0,16	14,5	0,26	132,1	15,00		0	0
4/13	Сыр (порциями)	30	7,89	7,98	0	105,2	16,50		0	0
36/10	Какао с молоком (вариант 2)	200	3,64	3,34	15,02	100,3	11,47		10	0
Итого за 'Завтрак'			25,14	35,28	139,3	956,6	62,25	47,28	16,25	0,63

Обед

53/1	Сельдь с маслом растительным	85	11,33	22,31	0	246,1	54,55		0	0
3/2	Борщ со сметаной (вариант 2)	300	2,26	6,27	13,28	113,7	8,46		0	0,6
-	Мясо кур отварное	5	1,18	1,12	0	14,78	2,76		0	0
12/3	Горошница	200	4,3	3,76	20,95	124	6,19		4	0,5
16/8	Котлета домашняя	100	13,73	20,7	8,98	277,3	55,43		0	0,5
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,35	31,08	143,6	3,24		0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,68	77,35	2,07		0	0
16/10	Компот из изюма	200	0,93	0,11	18,4	69,69	3,89		5	0

Итого за 'Обед'

40,33 55,1 109,4 1066 136,59 52,72 9 1,6

Итого за день

65,47 90,38 248,6 2023 198,84 25,25 2,23

Норма (СанПиН

54 55,2 229,8 1632

2.3/2.4.3590-20 12 лет и
старше)

Отклонение

11,47 35,18 18,84 391

Содержание, % от
калорийности

13 42 45

6 день

Завтрак

16/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	270	8,82	8,05	43,94	281,4	8,76		5,4	0,68
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,18	15,54	71,79	1,62		0	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01	1,55		0	0
4/13	Сыр (порциями)	20	5,26	5,32	0	70,12	11,00		0	0
36/10	Какао с молоком (вариант 2)	200	3,64	3,34	15,02	100,3	11,47		10	0
Итого за 'Завтрак'			21,69	17,25	87	581,6	34,40	34,68	15,4	0,68

Обед

21/1	Салат из свежих огурцов и томатов с растительным маслом	100	0,88	6,01	4,01	72,15	11,62		0	0,5
16/2	Суп картофельный с бобовыми	300	6,65	6,68	29,17	196,9	6,52		0	0,6
-	Мясо кур отварное	5	1,18	1,12	0	14,78	2,76		0	0
46/3	Макаронные изделия отварные	200	7,07	3,97	45,48	245,3	13,97		0	0,5
16/8	Котлета школьная	100	10,87	23,41	10,07	293,9	37,30		0	0,5
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,35	31,08	143,6	3,24		0	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01	1,55		0	0

Капиток с витаминами	200	0	0	18,95	70,71				
Витошка						6,60		0	0
Итого за 'Обед'		32,59	41,89	151,3	1095	83,56	65,32	0	2,1
Итого за день		54,27	59,15	238,3	1677	117,96		15,4	2,78
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)		54	55,2	229,8	1632				
Отклонение		0,27	3,95	8,47	44,86				
Содержание, % от калорийности		13	33	54					

7 день

Завтрак

2/6	Омлет запеченный или паровой	150	14,59	15,9	2,54	211,2		30,42	0	0,75
24/2	Суп молочный с лапшой	200	5,29	5,96	16,02	137,7		12,32	1,2	0,4
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01		1,55	0	0
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,18	15,54	71,79		1,62	0	0
	Джем	20	0,1	0	14,52	55,58		4,04	0	0
29/10	Чай с лимоном (вариант 2)	200	0,12	0,02	5,06	20,53		2,51	4,88	0
Итого за 'Завтрак'		24,07	22,42	66,2	554,8	52,46	39,95	6,08	1,15	

Обед

19/1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100	0,74	5,97	3,22	67,54		12,69	0	0,5
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	300	3,85	2,93	28,32	152,9		9,29	0	0,6
-	Мясо кур отварное	5	1,18	1,12	0	14,78		2,76	0	0
3/3	Картофельное пюре	200	4,3	3,76	20,95	178,6		13,24	4	0,5
5/9	Биточки (котлеты) рубленые из птицы	100	16,57	10,24	11,34	204,1		34,35	0	0,48
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,35	31,08	143,6		3,24	0	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01		1,55	0	0
6/10	Компот из сухофруктов (вариант 2)	200	1,02	0,06	18,29	69,02		3,39	5	0

Итого за 'Обед'		33,6	24,79	125,7	833,9	80,51	60,05	9	2,08
Итого за день		57,66	47,21	191,9	1389	132,97		15,08	3,23
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)		54	55,2	229,8	1632				
Отклонение		3,66	-7,99	-37,9	-243				
Содержание, % от калорийности		17	32	51					

8 день

Завтрак										
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,54	6,6	32,56	214,3				
							11,11		4	0,5
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,18	15,54	71,79	1,62		0	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01	1,55		0	0
-	Масло сливочное	20	0,16	14,5	0,26	132,1	15,00		0	0
32/10	Кофейный напиток с молоком (вариант 2)	200	3,14	3,21	9,5	77,79				
							7,33		5	0
-	Яблоки	180	0,6	0,6	17,4	73,02	25,20		0	0
Итого за 'Завтрак'			14,4	25,45	87,76	627	61,81	42,22	9	0,5

Обед

20/1	Салат из свежих томатов с растительным маслом	100	1,01	6,06	4,79	76,75				
							12,52		0	0,5
3/2	Борщ со сметаной (вариант 2)	200	1,5	4,18	8,86	75,78				
							7,05		0	0,4
-	Мясо кур отварное	5	1,18	1,12	0	14,78	2,76		0	0
38/3	Рис отварной	200	4,24	7,12	53,25	298,1	13,24		0	0,3
12/7	Котлеты рыбные из скумбрии	100	16,1	13,76	8,07	221				
							43,80		0	0,5
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,35	31,08	143,6	3,24		0	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01	1,55		0	0
-	Кисель с витаминами Витошка	200	0	0	22,33	91,53				
							8,62		0	0

Итого за 'Обед' 29,9 30,71 117,1 858,2 92,78 57,78 0 1,7

Итого за день 44,3 56,16 204,8 1485 154,59 9 2,2

Норма (СанПиН 54 55,2 229,8 1632

2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)

Отклонение -9,7 0,96 -24,97 -147

Содержание, % от калорийности 12 35 53

9 день

Завтрак

20/5	Суфле творожное	200	29,45	24,23	27,89	449,3	67,17		14	0,5
-	Молоко сгущенное	10	0,72	0,85	5,55	31,74	2,90		0	0
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,18	15,54	71,79	1,62		0	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01	1,55		0	0
	Джем	20	0,1	0	14,52	55,58	4,04		0	0
27/10	Чай (вариант 2)	200	0,08	0,02	4,95	19,22	0,75		5	0
-	Яблоки	180	0,6	0,6	17,4	73,02	25,20		0	0
Итого за 'Завтрак'			34,91	26,24	98,36	758,7	103,23	47,55	19	0,5

Обед

8/1	Салат из белокочанной капусты с огурцами и растительным маслом	100	1,32	5,97	5,11	76,34				
							9,80		0	0,5

	ассольник домашний	200	1,79	4,3	12,54	94,19				
	со сметаной						11,25		0	0,4
	Мясо кур отварное	20	4,72	4,47	0	59,11	11,04		0	0
32/3	Горошница	200	11,6	3,61	33,19	201,3	6,19		0	0,5
18/8	Котлета детская	100	15,2	13,48	5,26	202,7	65,27		0	0,5
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,35	31,08	143,6	3,24		0	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01	1,55		0	0
37/10	Напиток из шиповника	200	0,24	0,1	14,6	55,74				
							5,18		10	0
	Итого за 'Обед'		32,56	34,33	104,2	836,8	113,52	52,45	10	1,9
	Итого за день		67,47	60,57	202,6	1596	216,75		29	2,4
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)		54	55,2	229,8	1632				
	Отклонение		13,47	5,37	-27,23	-36,5				
	Содержание, % от калорийности		18	35	47					

10 день

Завтрак

5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	5,54	5,66	31,05	195,6				
							9,61		5	0,5
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,18	15,54	71,79	1,62		0	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01	1,55		0	0
-	Масло сливочное	20	0,16	14,5	0,26	132,1	15,00		0	0
4/13	Сыр (порциями)	30	7,89	7,98	0	105,2	16,50		0	0
36/10	Какао с молоком (вариант 2)	200	3,64	3,34	15,02	100,3				
							11,47		10	0
	Итого за 'Завтрак'		24,19	33,02	119,8	854	55,75	45,69	15	0,5

Обед

53/1	Сельдь с маслом растительным	85	11,33	22,31	0	246,1				
							54,55		0	0
39/2	Суп фасолевый	200	4,3	4,41	17,45	122,2	9,90		0	0,4
-	Мясо кур отварное	5	1,18	1,12	0	14,78	2,76		0	0
1/3	Картофель отварной	250	4,83	5,49	39,78	225,9	16,03		0	0,5
5/9	Биточки паровые из мяса	100	16,31	4,23	7,68	134,6				
							48,10		0	0,5
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,35	31,08	143,6	3,24		0	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01	1,55		0	0
16/10	Компот из кураги	200	0,93	0,11	18,4	69,69	3,89		5	0
	Итого за 'Обед'		44,83	38,38	126,9	1015	140,02	54,30	5	1,4
	Итого за день		69,02	71,4	246,7	1869	195,77		20	1,9
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)		54	55,2	229,8	1632				
	Отклонение		15,02	16,2	16,9	237				
	Содержание, % от калорийности		15	36	49					

Итого за период
Содержание, % от
калорийности

591,28 619,05 2223 16525 1734,03
14,312 33,714 51,11 1653 173,40

179,81 25,22