



Директор МАОУ СОШ № 24
Т.М. Заостровных

МЕНЮ

Октябрь 2023 г - Май 2024 г

Рацион: Льготники

Родительская плата

Но-мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	Белки,	Жиры,	Угле-воды, г	ЭЦ, ккал	Цена, руб	Доля, %	Вложен-ный сахар, г	Вложен-ная соль, г
			г	г						
			всего	всего						
1 день										
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	2,96	6,5	22,52	157,4	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 Витощка	200	0	0	18,95	70,71	6,60		0	0
Итого за 'Обед'			30,97	31,4	147,3	980,9	115,85	100,00	0	2,1
Итого за день			30,97	31,4	147,3	980,9	115,85		0	2,1
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)			31,5	32,2	134,1	952				
Отклонение			-0,53	-0,8	13,29	28,85				
Содержание, % от калорийности			13	30	57					

2 день

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 картофелем	300	4,13	6,42	19,98	146,4	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

Компот из сухофруктов (вариант 2)	200	1,02	0,06	18,29	69,02					
						3,39			5	0
Итого за 'Обед'		37,51	30,64	146,9	992,6	113,85	100,00		8	2,1
Итого за день		37,51	30,64	146,9	992,6	113,85			8	2,1
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)		31,5	32,2	134,1	952					
Отклонение		6,01	-1,56	12,8	40,61					
Содержание, % от калорийности		16	29	56						

3 день

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	0,55
-	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'		27,36	37,54	122,6	925,7	82,81	100,00		0	1,65
Итого за день		27,36	37,54	122,6	925,7	82,81			0	1,65
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)		31,5	32,2	134,1	952					
Отклонение		-4,14	5,34	-11,41	-26,34					
Содержание, % от калорийности		12	38	50						

4 день

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
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

Напиток из шиповника	200	0,24	0,1	14,6	55,74	5,18		10	0
Итого за 'Обед'		34,21	32,05	127	914,7	107,01	100,00	10	1,9
Итого за день		34,21	32,05	127	914,7	107,01		10	1,9
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)		31,5	32,2	134,1	952				
Отклонение		2,71	-0,15	-7,08	-37,28				
Содержание, % от калорийности		16	33	52					

5 день
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	7,41	5	0
Итого за 'Обед'		40,33	55,1	109,4	1066	140,11	100,00	9	1,6
Итого за день		40,33	55,1	109,4	1066	140,11		9	1,6
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)		31,5	32,2	134,1	952				
Отклонение		8,83	22,9	-24,68	114,4				
Содержание, % от калорийности		16	48	36					

6 день
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
-	Напиток с витаминами Витошка	200	0	0	18,95	70,71	6,60	0	0
Итого за 'Обед'		32,59	41,89	151,3	1095	83,56	100,00	0	2,1
Итого за день		32,59	41,89	151,3	1095	83,56		0	2,1

Итого за день	30,27	31,76	119,3	877,2	92,78	0	1,8
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)	31,5	32,2	134,1	952			
Отклонение	-1,23	-0,44	-14,77	-74,81			
Содержание, % от калорийности	14	34	52				

9 день

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
10/2	Рассольник домашний со сметаной	250	2,24	5,38	15,67	117,7				
							11,25		0	0,5
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' **28,29** **30,94** **107,4** **855** **102,48** **100,00** **10** **2**

Итого за день **28,29** **30,94** **107,4** **855** **102,48** **10** **2**

Норма (СанПиН

2.3/2.4.3590-20 12 лет и
старше)

Отклонение -3,21 -1,26 -26,7 -97

Содержание, % от

калорийности

10 день

Обед

53/1	Сельдь с маслом растительным	85	11,33	22,31	0	246,1				
							54,55		0	0
39/2	Суп фасолевый	300	6,45	6,62	26,18	183,3	9,90		0	0,6
-	Мясо кур отварное	5	1,18	1,12	0	14,78	2,76		0	0
1/3	Картофель отварной	200	3,86	4,39	31,82	180,7	12,82		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' **46,01** **39,48** **127,7** **1031** **136,81** **100,00** **5** **1,6**

Итого за день **46,01** **39,48** **127,7** **1031** **136,81** **5** **1,6**

Норма (СанПиН

2.3/2.4.3590-20 12 лет и
старше)

Отклонение	14,51	7,28	-6,38	78,71		
Содержание, % от калорийности	18	36	46			

Итого за период	341,14	355,59	1284	9572	1055,77	51	18,93
Содержание, % от калорийности	14,255	33,433	51,23	957,2	105,58		