

"Утверждаю"
 Директор МАОУ СОШ №24
 Т.М. Заостровных



МЕНЮ

Сентябрь 2024 г - Декабрь 2024 г

Рацион: Льготники

Родительская плата
 Старшая коррекция
 Класс-комплект
 Сотрудники

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

47/3	Макаронные изделия отварные с сыром	250	11,12	3,34	7,8	1	46,3	349,7	31,98	
27/10	Чай (вариант 2)	200	0,2	0	0,05	0,05	5,03	20,17	1,32	
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,18	0,18	15,54	71,79	2,55	
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,01	1,88	
-	Масло сливочное	20	0,16	0,16	14,5	0	0,26	132,1	18,30	
4/13	Сыр (порциями)	30	7,89	7,89	7,98	0	0	105,2	19,57	

Итого за 'Завтрак'

23,31 11,39 30,87 1,59 79,64 737

75,60 100,00

Итого за день

23,31 11,39 30,87 1,59 79,64 737

75,60

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

22,5 0 23 0 95,75 680

Отклонение

0,81 11,39 7,87 1,59 -16,11 57

Содержание, % от калорийности

13 39 48

2 день

Завтрак

20/5	Суфле творожное школьное на раст	250	36,17	36,59	24,57	7,72	33,99	503,8	81,50	
-	Молоко сгущенное	20	1,44	1,44	1,7	0	11,1	63,48	6,06	
27/10	Чай с шиповником	200	0,53	0	0,19	0,19	11,95	46,74	4,72	
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,18	0,18	15,54	71,79	2,55	
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,01	1,88	
4/13	Сыр (порциями)	30	7,89	7,89	7,98	0	0	105,2	19,57	

Итого за 'Завтрак'

49,99 45,92 34,97 8,44 85,1 849

116,28 100,00

Итого за день

49,99 45,92 34,97 8,44 85,1 849

116,28

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)	22,5	0	23	0	95,75	680
Отклонение	27,49	45,92	11,97	8,44	-10,65	169
Содержание, % от калорийности	24		38		38	

3 день
Завтрак

9/4	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	250	6,49	2,71	7,92	0,54	50,55	298,2		
									18,73	
-	Какао с молоком и витаминами Витошка	200	3,78	2,84	3,72	0	13,14	96,54		13,30
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,18	0,18	15,54	71,79		2,55
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,01		1,88
-	Масло сливочное	20	0,16	0,16	14,5	0	0,26	132,1		18,30
Итого за 'Завтрак'			14,39	5,72	26,68	1,07	91,99	656,7		
									54,76	100,00
Итого за день			14,39	5,72	26,68	1,07	91,99	656,7	54,76	

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)	22,5	0	23	0	95,75	680
Отклонение	-8,11	5,72	3,68	1,07	-3,76	-23,3
Содержание, % от калорийности	9		37		54	

4 день
Завтрак

2/6	Омлет запеченный или паровой школьный на раст	200	19,42	20,66	22,4	5	3,33	292,1		
									51,25	
-	Огурец свежий	100	0,78	0	0,1	0,1	3,43	15,61		13,00
27/10	Чай (вариант 2)	200	0,2	0	0,05	0,05	5,03	20,17		1,32
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,18	0,18	15,54	71,79		2,55
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,01		1,88
-	Масло сливочное	20	0,16	0,16	14,5	0	0,26	132,1		13,72
	Джем	20	0,1	0	0	0	14,52	55,58		4,40
Итого за 'Завтрак'			24,62	20,82	37,58	5,68	54,63	645,4		
									88,12	100,00
Итого за день			24,62	20,82	37,58	5,68	54,63	645,4	88,12	

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)	22,5	0	23	0	95,75	680		
Отклонение	2,12	20,82	14,58	5,68	-41,12	-34,6		
Содержание, % от калорийности	16		53		31			

5 день
Завтрак

17/4	Каша "Дружба 2" (греча, пшено)	250	7,23	3,75	8,52	1,07	31,57	226,9		
									16,45	
27/10	Чай с шиповником	200	0,53	0	0,19	0,19	11,95	46,74		
									4,72	
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,18	0,18	15,54	71,79		2,55
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,01		1,88
-	Масло сливочное	20	0,16	0,16	14,5	0	0,26	132,1		18,30
4/13	Сыр (порциями)	30	7,89	7,89	7,98	0	0	105,2		19,57
Итого за 'Завтрак'			19,77	11,8	31,72	1,79	71,83	640,8		

63,47 100,00

Итого за день	19,77	11,8	31,72	1,79	71,83	640,8	63,47
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)	22,5	0	23	0	95,75	680	
Отклонение	-2,73	11,8	8,72	1,79	-23,92	-39,2	
Содержание, % от калорийности	13		46		41		

6 день
Завтрак

47/3	Макаронные изделия отварные с сыром	250	11,12	3,34	7,8	1	46,3	349,7		
									31,98	
29/10	Чай с лимоном (вариант 2)	200	0,62	0	0,15	0,15	5,43	24,57		
									5,01	
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,18	0,18	15,54	71,79		2,55
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,01		1,88
-	Масло сливочное	20	0,16	0,16	14,5	0	0,26	132,1		18,30
Итого за 'Завтрак'			15,86	3,5	22,98	1,69	80,04	636,1		

59,72 100,00

Итого за день	15,86	3,5	22,98	1,69	80,04	636,1	59,72
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)	22,5	0	23	0	95,75	680	
Отклонение	-6,64	3,5	-0,02	1,69	-15,71	-43,9	

Содержание, % от
калорийности

11

36

54

7 день

Завтрак

48/3	Горошница	250	14,49	0,04	4,51	1,5	41,49	251,6	10,60
1/6	Яйцо отварное	40	5,08	5,08	4,6	0	0,28	62,78	12,00
27/10	Чай (вариант 2)	200	0,2	0	0,05	0,05	5,03	20,17	1,32
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,18	0,18	15,54	71,79	2,55
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,01	1,88
4/13	Сыр (порциями)	30	7,89	7,89	7,98	0	0	105,2	19,57

Итого за 'Завтрак'

31,62 13,01 17,68 2,09 74,85 569,6

47,92 100,00

Итого за день

31,62 13,01 17,68 2,09 74,85 569,6

47,92

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

22,5 0 23 0 95,75 680

Отклонение

9,12 13,01 -5,32 2,09 -20,9 -110

Содержание, % от
калорийности

23 29 48

8 день

Завтрак

2/4	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	250	9,78	3,6	9,98	1,62	43,1	291,3	17,28
-	Какао с молоком и витаминами Витошка	200	3,78	2,84	3,72	0	13,14	96,54	13,30
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,18	0,18	15,54	71,79	2,55
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,01	1,88
-	Масло сливочное	20	0,16	0,16	14,5	0	0,26	132,1	18,30

Итого за 'Завтрак'

17,68 6,6 28,74 2,15 84,54 649,8

53,31 100,00

Итого за день

17,68 6,6 28,74 2,15 84,54 649,8

53,31

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

22,5 0 23 0 95,75 680

Отклонение

-4,82 6,6 5,74 2,15 -11,21 -30,3

Содержание, % от
калорийности

11 41 48

9 день

Завтрак

2/6	Омлет запеченный или паровой школьный на раст	200	19,42	20,66	22,4	5	3,33	292,1		
-	Помидор	100	1,08	0	0,2	0,2	5,1	25,41	17,00	51,25
29/10	Чай с лимоном (вариант 2)	200	0,62	0	0,15	0,15	5,43	24,57		5,01
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,18	0,18	15,54	71,79		2,55
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,01		1,88
-	Масло сливочное	20	0,16	0,16	14,5	0	0,26	132,1		18,30
	Джем	20	0,1	0	0	0	14,52	55,58		4,40

Итого за 'Завтрак' **25,34 20,82 37,78 5,88 56,69 659,6**

100,39 100,00

Итого за день

25,34 20,82 37,78 5,88 56,69 659,6 100,39

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

22,5 0 23 0 95,75 680

Отклонение

2,84 20,82 14,78 5,88 -39,06 -20,4

Содержание, % от калорийности

16 53 31

10 день

Завтрак

6/4	Каша овсяная со злаками	250	9,63	3,6	11,4	3,04	42,71	307,2		20,14
27/10	Чай с вишней	200	0,27	0	0,07	0,07	6,24	25,44	5,54	
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,18	0,18	15,54	71,79	2,55	
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,01	1,88	
-	Масло сливочное	20	0,16	0,16	14,5	0	0,26	132,1	18,30	
4/13	Сыр (порциями)	30	7,89	7,89	7,98	0	0	105,2	19,57	

Итого за 'Завтрак' **21,92 11,65 34,48 3,64 77,27 699,8**

67,98 100,00

Итого за день

21,92 11,65 34,48 3,64 77,27 699,8 67,98

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

22,5 0 23 0 95,75 680

Отклонение

-0,58 11,65 11,48 3,64 -18,48 19,77

Содержание, % от калорийности

13 45 42

Итого за период

244,5 151,2 303,5 34,02 756,6 6744 727,55

Содержание, % от калорийности

14,5 40,5 43,22 674,4