

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

МЕНЮ
Октябрь 2024 г - Декабрь 2024 г

Рацион: Начальная школа

Начальная коррекция

Но- мер ре- ц.	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	200	8,89	2,67	6,24	0,8	39,02	279,8		
27/10	Чай (вариант 2)	200	0,2	0	0,05	0,05	5,03	20,17	1,34	
-	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	20,34	
4/13	Сыр (порциями)	30	7,89	7,89	7,98	0	0	105,2	19,57	

Итого за 'Завтрак'

21,1 10,72 29,3 1,39 72,36 667,1

71,80 100,00

Итого за день

21,1 10,72 29,3 1,39 72,36 667,1

71,80

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)

19,25 0 19,75 0 83,75 587,5

Отклонение

1,85 10,72 9,55 1,39 -11,39 79,59

Содержание, % от калорийности

14 42 44

2 день

Завтрак

20/5	Суфле творожное школьное на раст	200	28,94	29,27	19,65	6,18	27,19	403		
-	Молоко сгущенное	20	1,44	1,44	1,7	0	11,1	63,48	6,32	
27/10	Чай с шиповником	200	0,53	0	0,19	0,19	11,95	46,74		
-	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'

42,76 38,6 30,05 6,9 78,3 748,2

100,26 100,00

Итого за день

42,76 38,6 30,05 6,9 78,3 748,2

100,26

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)

19,25 0 19,75 0 83,75 587,5

Отклонение	23,51	38,6	10,3	6,9	-5,45	160,7
Содержание, % от калорийности	24		37		39	

3 день

Завтрак

9/4	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	200	5,19	2,17	6,34	0,43	40,44	238,5		
									15,25	
-	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	20,34	
Итого за 'Завтрак'			13,1	5,17	25,09	0,97	81,88	597		
									53,32	100,00
Итого за день			13,1	5,17	25,09	0,97	81,88	597	53,32	
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)			19,25	0	19,75	0	83,75	587,5		
Отклонение			-6,15	5,17	5,34	0,97	-1,87	9,52		
Содержание, % от калорийности			9		39		52			

4 день

Завтрак

2/6	Омлет запеченный или паровой школьный на раст	150	14,57	15,5	16,8	3,75	2,5	219,1		
									39,10	
27/10	Чай (вариант 2)	200	0,2	0	0,05	0,05	5,03	20,17	1,34	
-	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	
	Джем	20	0,1	0	0	0	14,52	55,58	4,44	
-	Масло сливочное	15	0,12	0,12	10,88	0	0,2	99,1	15,26	
Итого за 'Завтрак'			18,95	15,62	28,26	4,33	50,3	523,7		
									64,57	100,00
Итого за день			18,95	15,62	28,26	4,33	50,3	523,7	64,57	
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)			19,25	0	19,75	0	83,75	587,5		
Отклонение			-0,3	15,62	8,51	4,33	-33,45	-63,8		

Содержание, % от
калорийности

15

49

36

5 день

Завтрак

17/4	Каша "Дружба 2" (греча, пшено)	200	5,78	3	6,82	0,86	25,26	181,6		14,70	
27/10	Чай с шиповником	200	0,53	0	0,19	0,19	11,95	46,74		4,74	
-	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		20,34	
4/13	Сыр (порциями)	20	5,26	5,26	5,32	0	0	70,12		13,05	
Итого за 'Завтрак'			15,7	8,42	27,36	1,58	65,52	560,4			
Итого за день			15,7	8,42	27,36	1,58	65,52	560,4		57,26	100,00
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7- 11 лет)			19,25	0	19,75	0	83,75	587,5			
Отклонение			-3,55	8,42	7,61	1,58	-18,23	-27,2			
Содержание, % от калорийности			12		45		43				

6 день

Завтрак

47/3	Макаронные изделия отварные с сыром	200	8,89	2,67	6,24	0,8	39,02	279,8		26,12	
29/10	Чай с лимоном (вариант 2)	200	0,62	0	0,15	0,15	5,43	24,57		5,22	
-	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		20,34	
Итого за 'Завтрак'			13,64	2,83	21,42	1,49	72,75	566,3			
Итого за день			13,64	2,83	21,42	1,49	72,75	566,3		56,11	100,00
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7- 11 лет)			19,25	0	19,75	0	83,75	587,5			
Отклонение			-5,61	2,83	1,67	1,49	-11	-21,2			
Содержание, % от калорийности			10		37		52				

7 день

29/10	Чай с лимоном (вариант 2)	200	0,62	0	0,15	0,15	5,43	24,57	5,22	
-	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	
	Джем	20	0,1	0	0	0	14,52	55,58	4,44	
-	Масло сливочное	15	0,12	0,12	10,88	0	0,2	99,1	15,26	

Итого за 'Завтрак' **19,37 15,62 28,36 4,43 50,69 528,1**
68,45 100,00

Итого за день **19,37 15,62 28,36 4,43 50,69 528,1 68,45**

Норма (СанПиН 19,25 0 19,75 0 83,75 587,5

2.3/2.4.3590-20 7-

11 лет)

Отклонение 0,12 15,62 8,61 4,43 -33,06 -59,4

Содержание, % от 15 49 36

калорийности

10 день

Завтрак

11/4	Каша пшеничная с кукурузной крупой	200	6,09	2,36	6,33	0,83	33,34	212,8	12,86	
27/10	Чай с изюмом	200	0,37	0	0,05	0,05	11,8	46,05	4,86	
-	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	20,34	
4/13	Сыр (порциями)	20	5,26	5,26	5,32	0	0	70,12	13,05	

Итого за 'Завтрак' **15,85 7,78 26,73 1,41 73,44 590,9**
55,54 100,00

Итого за день **15,85 7,78 26,73 1,41 73,44 590,9 55,54**

Норма (СанПиН 19,25 0 19,75 0 83,75 587,5

2.3/2.4.3590-20 7-

11 лет)

Отклонение -3,4 7,78 6,98 1,41 -10,31 3,43

Содержание, % от 11 42 47

калорийности

Итого за период **204,9 123,6 260,1 26,12 687,7 5893 627,68**

Содержание, % от 13,91 39,72 44,71 589,3

калорийности