

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



МЕНЮ
Октябрь 2024 г - Декабрь 2024 г

Рацион: Родительская плата
 Льготники
 Старшая коррекция
 Класс-комплект
 Сотрудники

Но-мер рец.	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	48,77	349,7		32,65
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'			23,33	11,39	30,86	1,59	82,11	737		
									78,33	100,00
Итого за день			23,33	11,39	30,86	1,59	82,11	737	78,33	
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)			22,5	0	23	0	95,75	680		
Отклонение			0,83	11,39	7,86	1,59	-13,64	56,99		
Содержание, % от калорийности			14		41		46			

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	6,32	
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	
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		
									116,56	100,00
Итого за день			49,99	45,92	34,97	8,44	85,1	849	116,56	

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		
									19,06	
-	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'			14,39	5,72	26,68	1,07	91,99	656,7		

57,13 100,00

Итого за день 14,39 5,72 26,68 1,07 91,99 656,7 57,13

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		
									52,11	
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
	Джем	20	0,1	0	0	0	14,52	55,58		4,44
Итого за 'Завтрак'			23,84	20,82	37,49	5,58	51,2	629,8		

82,66 100,00

Итого за день 23,84 20,82 37,49 5,58 51,2 629,8 82,66

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)	22,5	0	23	0	95,75	680
Отклонение	1,34	20,82	14,49	5,58	-44,55	-50,2
Содержание, % от калорийности	15		54		30	

5 день
Завтрак

17/4	Каша "Дружба 2" (греча, пшено)	250	7,23	3,75	8,52	1,07	31,57	226,9	18,70
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)	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	67,78 100,00
Итого за день			19,77	11,8	31,72	1,79	71,83	640,8	67,78

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	48,77	349,7	32,65
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'			15,86	3,5	22,98	1,69	82,51	636,2	62,64 100,00
Итого за день			15,86	3,5	22,98	1,69	82,51	636,2	62,64

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	-13,24	-43,8

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	12,02	
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	1,34	
-	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	
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

49,36 100,00

Итого за день

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

49,36

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		
-	Какао с молоком и витаминами Витошка	200	3,78	2,84	3,72	0	13,14	96,54		19,17
-	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	30	0,24	0,24	21,72	0	0,4	194,5	30,51	

Итого за 'Завтрак'

17,76 6,68 35,96 2,16 84,69 712,1

67,41 100,00

Итого за день

17,68 6,68 35,96 2,16 84,69 712,1

67,41

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

22,5 0 23 0 95,75 680

Отклонение

-4,82 6,68 12,96 2,16 -11,06 32,14

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		
									52,11	
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
	Джем	20	0,1	0	0	0	14,52	55,58		4,44

Итого за 'Завтрак'

24,26 20,82 37,59 5,68 51,59 634,2

86,54 100,00

Итого за день

24,26 20,82 37,59 5,68 51,59 634,2 86,54

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

22,5 0 23 0 95,75 680

Отклонение

1,76 20,82 14,59 5,68 -44,16 -45,8

Содержание, % от
калорийности

16 54 30

10 день

Завтрак

11/4	Каша пшенная с кукурузной крупой	250	7,61	2,95	7,91	1,03	41,67	266		16,08
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)	30	7,89	7,89	7,98	0	0	105,2		19,57

Итого за 'Завтрак'

20 11 30,97 1,62 81,78 679,2

65,28 100,00

Итого за день

20 11 30,97 1,62 81,78 679,2 65,28

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

22,5 0 23 0 95,75 680

Отклонение

-2,5 11 7,97 1,62 -13,97 -0,8

Содержание, % от
калорийности

12 42 46

Итого за период

240,7 150,7 306,9 31,71 757,7 6745 733,69

Содержание, % от
калорийности

14,28 40,95 43,08 674,5