

"Утверждаю"

Директор МАОУ СОШ №24

Т.М. Заостровных

МЕНЮ

Январь 2025 г. - Март 2025 г.



Начальная школа

Начальная коррекция

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	200	8,89	2,67	6,24	0,8	39,02	279,8		27,78
27/10	Чай (вариант 2)	200	0,2	0	0,05	0,05	5,03	20,17	1,35	
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,18	0,18	15,54	71,79	2,73	
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,01	2,00	
4/13	Сыр (порциями)	30	7,89	7,89	7,98	0	0	105,2	21,53	
-	Масло сливочное	20	0,16	0,16	14,5	0	0,26	132,1	20,92	

Итого за 'Завтрак'

21,1 10,72 29,31 1,39 72,36 667,1

76,31 100,00

Итого за день

21,1 10,72 29,31 1,39 72,36 667,1

76,31

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 9,56 1,39 -11,39 79,59

Содержание, % от
калорийности

14 42 44

2 день

Завтрак

20/5	Суфле творожное школьное	150	21,7	21,95	14,78	4,64	20,39	302		52,68
-	Молоко сгущенное	20	1,44	1,44	1,7	0	11,1	63,48	6,32	
27/10	Чай с черносливом	200	0,31	0	0,08	0,08	8,28	33,03		4,36
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,18	0,18	15,54	71,79	2,73	
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,01	2,00	
4/13	Сыр (порциями)	30	7,89	7,89	7,98	0	0	105,2	21,53	

Итого за 'Завтрак'

35,3 31,28 25,08 5,26 67,82 633,5

89,62 100,00

Итого за день

35,3 31,28 25,08 5,26 67,82 633,5

89,62

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

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

Отклонение	16,05	31,28	5,33	5,26	-15,93	45,99
Содержание, % от калорийности	23		36		41	

3 день
Завтрак

39/3	Греча по-купечески с мясом	150	14,84	7,42	31,72	9,26	39,46	492,1	40,94	
-	Какао с молоком и витаминами Витошка	200	3,78	2,84	3,72	0	13,14	96,54	12,52	
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,18	0,18	15,54	71,79	2,73	
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,01	2,00	
	Джем	20	0,1	0	0	0	14,52	55,58	4,44	
Итого за 'Завтрак'			22,68	10,26	35,98	9,79	95,17	774,1		
									62,63	100,00
Итого за день			22,68	10,26	35,98	9,79	95,17	774,1	62,63	
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)			19,25	0	19,75	0	83,75	587,5		
Отклонение			3,43	10,26	16,23	9,79	11,42	186,6		
Содержание, % от калорийности			12		43		45			

4 день
Завтрак

2/6	Омлет запеченный или паровой школьный	150	14,57	15,5	16,8	3,75	2,5	219,1	38,93	
1/1	Кукуруза консервированная	30	0,65	0	0,12	0,12	3,44	17,27	6,97	
29/10	Цитрусовый чай	200	0,23	0	0,06	0,06	5,4	21,81	3,01	
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,18	0,18	15,54	71,79	2,73	
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,01	2,00	
	Джем	20	0,1	0	0	0	14,52	55,58	4,44	
Итого за 'Завтрак'			19,51	15,5	17,51	4,46	53,91	443,6		
									58,08	100,00
Итого за день			19,51	15,5	17,51	4,46	53,91	443,6	58,08	
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)			19,25	0	19,75	0	83,75	587,5		
Отклонение			0,26	15,5	-2,24	4,46	-29,84	-144		
Содержание, % от калорийности			18		36		46			

5 день
Завтрак

19/4	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом сливочным	200	5,33	2,94	7,25	0,5	27,69	194,1		
									15,57	
6/10	Напиток из сухофруктов	200	0,51	0	0,03	0,03	11,59	43,8		
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,18	0,18	15,54	71,79	2,73	
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,01	2,00	
-	Масло сливочное	20	0,16	0,16	14,5	0	0,26	132,1	20,92	

Итого за 'Завтрак' **9,96 3,1 22,32 1,07 67,59 499,8**

43,42 100,00

Итого за день 9,96 3,1 22,32 1,07 67,59 499,8 43,42

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

Отклонение -9,29 3,1 2,57 1,07 -16,16 -87,7

Содержание, % от калорийности 8 41 50

6 день
Завтрак

47/3	Макаронные изделия отварные с сыром	200	8,89	2,67	6,24	0,8	39,02	279,8		
									27,78	
27/10	Чай (вариант 2)	200	0,2	0	0,05	0,05	5,03	20,17	1,35	
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,18	0,18	15,54	71,79	2,73	
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,01	2,00	
-	Масло сливочное	20	0,16	0,16	14,5	0	0,26	132,1	20,92	
4/13	Сыр (порциями)	30	7,89	7,89	7,98	0	0	105,2	21,53	

Итого за 'Завтрак' **21,1 10,72 29,31 1,39 72,36 667,1**

76,31 100,00

Итого за день 21,1 10,72 29,31 1,39 72,36 667,1 76,31

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

Отклонение 1,85 10,72 9,56 1,39 -11,39 79,59

Содержание, % от калорийности 14 42 44

7 день

Завтрак

2/6	Омлет запеченный или паровой школьный	150	14,57	15,5	16,8	3,75	2,5	219,1		
									38,93	
1/1	Кукуруза консервированная	30	0,65	0	0,12	0,12	3,44	17,27		
									6,97	
27/10	Чай с шиповником	200	0,36	0	0,12	0,12	8,49	33,46		
									3,05	
3/13	Горячий бутерброд с сыром	30	3,68	1,97	2,18	0,18	11,66	81,47		
									8,13	
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,01		2,00
Итого за 'Завтрак'			21,24	17,47	19,57	4,52	38,6	409,3		

59,08 100,00

Итого за день**21,24 17,47 19,57 4,52 38,6 409,3 59,08**

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

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

Отклонение

1,99 17,47 -0,18 4,52 -45,15 -178

Содержание, % от
калорийности

21 44 34

8 день

Завтрак

17/4	Каша "Дружба 2" (греча, пшено)	200	5,78	3	6,82	0,86	25,26	181,6		
									14,34	
-	Какао с молоком и витаминами Витошка	200	3,78	2,84	3,72	0	13,14	96,54		
									12,52	
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,18	0,18	15,54	71,79		2,73
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,01		2,00
-	Масло сливочное	20	0,16	0,16	14,5	0	0,26	132,1		20,92
4/13	Сыр (порциями)	30	7,89	7,89	7,98	0	0	105,2		21,53
Итого за 'Завтрак'			21,58	13,89	33,56	1,39	66,7	645,2		

74,04 100,00

Итого за день**21,58 13,89 33,56 1,39 66,7 645,2 74,04**

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

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

Отклонение

2,33 13,89 13,81 1,39 -17,05 57,71

Содержание, % от
калорийности

14 48 38

9 день

Завтрак

9/4	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	200	5,19	2,17	6,34	0,43	40,44	238,5		
									15,67	
29/10	Чай с лимоном (вариант 2)	200	0,62	0	0,15	0,15	5,43	24,57		4,70
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,18	0,18	15,54	71,79		2,73
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,01		2,00
	Джем	20	0,1	0	0	0	14,52	55,58		4,44

Итого за 'Завтрак'

9,87 2,17 7,02 1,12 88,43 448,5

29,54 100,00

Итого за день

9,87 2,17 7,02 1,12 88,43 448,5

29,54

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

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

Отклонение

-9,38 2,17 -12,7 1,12 4,68 -139

Содержание, % от
калорийности

9 15 76

10 день

Завтрак

39/3	Греча по-купечески с мясом	150	14,84	7,42	31,72	9,26	39,46	492,1		40,94
27/10	Чай (вариант 2)	200	0,2	0	0,05	0,05	5,03	20,17		1,35
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,18	0,18	15,54	71,79		2,73
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,01		2,00
	Джем	20	0,1	0	0	0	14,52	55,58		4,44

Итого за 'Завтрак'

19,1 7,42 32,3 9,84 87,06 697,7

51,46 100,00

Итого за день

19,1 7,42 32,3 9,84 87,06 697,7

51,46

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

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

Отклонение

-0,15 7,42 12,55 9,84 3,31 110,2

Содержание, % от
калорийности

11 43 46

Итого за период

201,4 122,5 252 40,23 710 5886 620,49

Содержание, % от
калорийности

13,69 38,53 46,18 588,6