

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

МЕНЮ
Январь 2025 г. - Март 2025 г.



Льготники
 Родительская плата
 Старшая коррекция
 Класс-комплект

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	250	11,12	3,34	7,8	1	48,77	349,7		34,73
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'			23,33	11,39	30,87	1,59	82,11	737		
Итого за день			23,33	11,39	30,87	1,59	82,11	737	83,26	100,00
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	7,87	1,59	-13,64	56,99		
Содержание, % от калорийности			14		41		46			

2 день
 Завтрак

20/5	Суфле творожное школьное	200	28,94	29,27	19,65	6,18	27,19	403		69,07
-	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'			42,54	38,6	29,95	6,8	74,62	734,5		
Итого за день			42,54	38,6	29,95	6,8	74,62	734,5	106,01	100,00
									106,01	

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)	22,5	0	23	0	95,75	680
Отклонение	20,04	38,6	6,95	6,8	-21,13	54,51
Содержание, % от калорийности	24		38		39	

3 день
Завтрак

39/3	Греча по-купечески с мясом	200	19,78	9,89	42,29	12,34	52,61	656,2	54,43	
-	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'			27,63	12,73	46,55	12,88	108,3	938,1		

76,12 100,00

Итого за день	27,63	12,73	46,55	12,88	108,3	938,1	76,12
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)	22,5	0	23	0	95,75	680	
Отклонение	5,13	12,73	23,55	12,88	12,57	258,1	
Содержание, % от калорийности	12		46		42		

4 день
Завтрак

2/6	Омлет запеченный или паровой школьный	200	19,42	20,66	22,4	5	3,33	292,1	51,87	
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'			24,37	20,66	23,11	5,71	54,74	516,6		

71,02 100,00

Итого за день	24,37	20,66	23,11	5,71	54,74	516,6	71,02
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)	22,5	0	23	0	95,75	680	
Отклонение	1,87	20,66	0,11	5,71	-41,01	-163	

Содержание, % от
калорийности

19

41

40

5 день

Завтрак

19/4	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом сливочным	250	6,66	3,67	9,07	0,63	34,61	242,6		
									19,00	
6/10	Напиток из сухофруктов	200	0,51	0	0,03	0,03	11,59	43,8		
									2,20	
-	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'			11,29	3,83	24,13	1,19	74,51	548,3		
Итого за день			11,29	3,83	24,13	1,19	74,51	548,3	46,85	100,00
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)			22,5	0	23	0	95,75	680		
Отклонение			-11,2	3,83	1,13	1,19	-21,24	-132		
Содержание, % от калорийности			8		41		51			

6 день

Завтрак

47/3	Макаронные изделия отварные с сыром	250	11,12	3,34	7,8	1	48,77	349,7		
									34,73	
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'			23,33	11,39	30,87	1,59	82,11	737		
Итого за день			23,33	11,39	30,87	1,59	82,11	737	83,26	100,00
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	7,87	1,59	-13,64	56,99		
Содержание, % от калорийности			14		41		46			

7 день

Завтрак

2/6	Омлет запеченный или паровой школьный	200	19,42	20,66	22,4	5	3,33	292,1		51,87
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'**26,09 22,63 25,17 5,77 39,43 482,3****72,02 100,00****Итого за день****26,09 22,63 25,17 5,77 39,43 482,3****72,02**

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

22,5 0 23 0 95,75 680

Отклонение

3,59 22,63 2,17 5,77 -56,32 -198

Содержание, % от
калорийности

22 48 30

8 день

Завтрак

17/4	Каша "Дружба 2" (греча, пшено)	250	7,23	3,75	8,52	1,07	31,57	226,9		17,96
-	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'**23,03 14,64 35,26 1,61 73,02 690,6****77,66 100,00****Итого за день****23,03 14,64 35,26 1,61 73,02 690,6****77,66**

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

22,5 0 23 0 95,75 680

Отклонение

0,53 14,64 12,26 1,61 -22,73 10,59

Содержание, % от
калорийности

14 47 39

9 день

Завтрак

9/4	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	250	6,49	2,71	7,92	0,54	50,55	298,2	19,59	
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'

11,17 2,71 8,61 1,23 98,54 508,1

33,46 100,00

Итого за день

11,17 2,71 8,61 1,23 98,54 508,1

33,46

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

22,5 0 23 0 95,75 680

Отклонение

-11,3 2,71 -14,4 1,23 2,79 -172

Содержание, % от
калорийности

9 16 75

10 день

Завтрак

39/3	Греча по-купечески с мясом	200	19,78	9,89	42,29	12,34	52,61	656,2	54,43	
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'

24,04 9,89 42,88 12,93 100,2 861,7

64,95 100,00

Итого за день

24,04 9,89 42,88 12,93 100,2 861,7

64,95

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

22,5 0 23 0 95,75 680

Отклонение

1,54 9,89 19,88 12,93 4,47 181,7

Содержание, % от
калорийности

12 46 42

Итого за период

236,8 148,5 297,4 51,3 787,6 6754 714,61

Содержание, % от
калорийности

14,02 39,63 44,68 675,4