

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

МЕНЮ
Октябрь 2024 г - Декабрь 2024 г

Рацион: 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		
									26,12	
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	65,20	
-	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'			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

57,26 100,00

Итого за день

15,7 8,42 27,36 1,58 65,52 560,4

57,26

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

56,11 100,00

Итого за день

13,64 2,83 21,42 1,49 72,75 566,3

56,11

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

Завтрак

48/3	Горошница	200	11,59	0,03	3,61	1,2	33,19	201,3	9,62	
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'

28,72	13	16,77	1,79	66,55	519,3
-------	----	-------	------	-------	-------

46,96 100,00

Итого за день

28,72 13 16,77 1,79 66,55 519,3

46,96

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

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

Отклонение

9,47 13 -2,98 1,79 -17,2 -68,3

Содержание, % от калорийности

23 30 47

8 день

Завтрак

2/4	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	7,82	2,88	7,98	1,29	34,48	233	15,34	
-	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'

15,73	5,88	26,74	1,83	75,92	591,5
-------	------	-------	------	-------	-------

53,41 100,00

Итого за день

15,73 5,88 26,74 1,83 75,92 591,5

53,41

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

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

Отклонение

-3,52 5,88 6,99 1,83 -7,83 3,99

Содержание, % от
калорийности

11 42 47

9 день

Завтрак

[illegible]

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 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 пшенная 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 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

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 143507986500560089701835989304833372774460075119

Владелец Заостровных Татьяна Михайловна

Действителен с 03.04.2025 по 03.04.2026